

Bestämd

Porträtt / Johanna Peterson

Porträtt: Johanna Peterson

Ålder: 42 år

Bor: i Norrköping

Familj: singel med en Jack-Russell-terrier som heter Albin.

Arbete: arbetstränar för att komma tillbaka till sitt arbete som rektor.

Fritidsintressen: hunden Albin, golf, trädgården, sport, umgås med vänner och familj.

Övrigt: har jobbat som reseledare, au-pair och gymnastiklärare. Utbildad golfinstruktör med 12 i handikapp.



att komma tillbaka

Johanna vill inte låta hindra sig av hörseln

– Jag är en himla positiv person som hör himla dåligt. Så beskriver Johanna Peterson sig själv.

Hon arbetstränar nu två dagar i veckan för att komma tillbaka till sitt jobb som rektor efter att ha blivit utbränd i samma veva som hon förlorade hörseln och fick diagnosen menière.

Auris träffar en engagerad Norrköpingsbo med åsikter om det mesta; från landstinget Östergötlands besparingar till textning av Sportspegeln.

Text: Stefan Andersson Foto: Brita Nordholm

ATT JOHANNA PETERSON, 42, är döv på vänster öra upptäcktes redan när hon var tre, fyra år gammal, vilket aldrig hindrat henne i hennes liv. För tre år sedan började hon att förlora hörseln även på det högra örat.

– Hörseln hade börjat ”svaja” och under en månad hade jag varit halvt sjukskriven. En dag satt jag på ett personalmöte och upptäckte att jag inte hörde vad de andra sa. Jag tänkte ”Vad har jag här att göra?”

Dagen efter gick hon till läkaren som sa: ”That’s it. Nu ska du vara sjukskriven.”

– Från dagen jag gick hem bestämde jag mig för att komma tillbaka och att aldrig låta hörselnedsättningen hindra mig från att leva ett så vanligt liv som möjligt.

Johanna hade precis bytt till en annan skolledartjänst efter att i fyra år ha arbetat som ensam rektor för en grundskola med 400 elever, 90 anställda och fem olika verksamheter.

– Det var enormt tufft. Med ena handen krävde kommunen att man skulle skära ned, med andra att verksamheten skulle utvecklas.

Stort sportintresse

Johanna har hunnit med en hel del under sitt yrkesliv. Hon har två högskoleutbildningar. På GIH, Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm samt PA-linjen, personaladministrativ utbildning, vid universitetet i Linköping.

– Jag har grymt mycket studielån...

Hon har också jobbat som au-pair, reseledare och golfinstruktör. Hon var den första kvinnliga golfinstruktören med svensk utbildning.

Sport och idrott har alltid varit viktigt för Johanna. När hennes hörsel blev sämre för tre år sedan var en av hennes första upptäckter att Sportspegeln nästan aldrig är textad.

Sportintresset väcktes redan när hon var liten och hon brukade ofta spela fotboll med killarna.

Johanna tycker att det oftast fungerade bra när hon gick i skolan trots att hon var döv på ett öra. Framför allt tycker hon att hennes klasskompisar i grundskolan var enormt förstående.

– Lärarna däremot förstod inte så mycket...

På gymnasiet gick hon tvåårig social linje. Där tycker hon att förståelsen bland lärarna var ännu mindre.

Efter GIH började Johanna arbeta som gymnastiklärare, ett jobb som inte anses som idealiskt för den som är hörselskadad.

– Ljudmiljön är inte kul med studsande bollar, dålig akustik med mera. Men jag tycker att det gick bra. Det gäller att planera sina lektioner.

Inte lätt att vara pedagogisk

När hon tänker tillbaka på sin egen skoltid tycker hon att hennes lärare inte var så förstående. Men det är kanske inte så lätt att alltid vara det.

– En gång kom en elev som var åtta, nio år fram till mig och talade om att han var döv på ett öra. ”Bra, det är jag också”, sa jag lite hurtigt för att inte göra för stor affär av det. Jag tog förstås alltid hänsyn till det i undervisningen, men i dag skulle jag nog ändå hantarat det på ett annat sätt och tagit mig mer tid med honom.

Efter att ha arbetat som gymnastiklärare i fem, sex år bestämde sig Johanna för att gå Personal- och administrationslinjen i Linköping. Sedan började hon arbeta som rektor. Parallellt med jobbet gick hon sin rektorsutbildning.

Efter att Johanna blivit sjukskriven 2001 orkade hon först nästan ingenting.

– Hörseln kom och gick varje timme. Då började också min tinnitus som låter som en boeing 747.

Efter sommaren 2000 fick hon flera menièreanfall med karusellyrsel och kräktes.

– Det var så äckligt så det var inte klokt, säger hon.

Johanna ordinerades bland annat vätskedrivande tabletter, men hon började själv leta efter olika botemedel. Hon kom i kontakt med en forskare som tipsade om att det kunde hjälpa med en müsli, Magiform skogsbär.

– Det finns ett annat liknande medel som är jättedyrt, men peppar, peppar så har det här hjälpt. Jag har bara haft ett anfall sedan jag började och då hade jag av misstag råkat köpa fruktsmak istället för skogsbär.

Johanna berättar att hon äter sin müsli flera gånger



forts.



*”När man är
utbränd är man
bara trött.
Till slut är
ingenting roligt”*

om dagen, men i väldigt små portioner.

– Jag vet inte om det verkligen beror på müsli eller på tron att det fungerar...

Johanna tror att det också handlar om det allmänna välbefinnandet, att ”hela människan” måste må bra, trivas med tillvaron och göra roliga saker.

– När man är utbränd är man är bara trött. Till slut är ingenting roligt. Då är det viktigt att försöka hitta tillbaka till att göra saker som man tycker om, vilket tar tid.

I dag har själv i dag börjat att hitta tillbaka.

– Att hålla på i trädgården är underbart, golf är roligt igen och att träffa vänner. Ja, till och med att stryka tvätt...

Johanna påpekar hur viktigt det är att personer i omgivningen stöttar och hon är tacksam över att hon haft möjligheten att flytta till föräldrarnas villa där hon bor själv på övervåningen i det gamla 1920-tals huset.

Att bo i en villa har också bidragit till att Johanna gått en kurs i trädgårdsskötsel.

Men hon var först tveksam till om hon skulle kunna gå kursen. När hon läst om den skickade hon e-post till arrangörerna och berättade att hon var hörselskadad, ställde frågor om kursen och fick lugnande besked.

– E-post är ett helt underbart hjälpmedel för hörselskadade för livet består av kommunikation med omgivningen.

Upprörande besparingar i Östergötland

Johanna är upprörd över de besparingar som beslutades i Östergötland samma vecka som vi träffas.

Hon anser att omhändertagandet är viktigt för hörselskadade och att det påverkas när det finns kostnadstak och när hörselskadade bara får en hörapparat.

– Audionomerna betyder mycket för oss hörselskadade och det kan inte vara deras första uppgift att sticka fram en faktura.

När hon själv slutligen förlorade det mesta av hörseln var det mycket traumatiskt.

– Det hände veckan innan jag fyllde 40 år och jag hade planerat en stor fest i skogen, men då gick jag bara omkring och skrek åt alla att jag inte hörde något.

– På sjukhuset fick jag träffa en jättetrevlig läkare. Han sa inte ”du ska ha en hörapparat” utan: ”Det här är Marianne hon är audionom och tar hand om dig”, berättar Johanna.

Johanna har själv bara positiva intryck från hörselvården som hon tycker har varit fantastisk, från receptionisten till audionomen och hörselteknikern.

– Jag känner mig trygg där. De har alltid ställt upp när min hörapparat har krånglat eller när jag har behövt ändra någon inställning, säger hon.

Förra året gick hon en rehabiliteringskurs för hörselskadade i yrkesverksam ålder (se Auris 4/03).

– Det var enormt betydelsefullt och givande att få träffa andra, byta erfarenheter och få tips om tekniska hjälpmedel.

Använder många hjälpmedel

I dag använder Johanna ganska många hjälpmedel även om det har tagit tid för henne att ”övertyga sig” om att hon verkligen behöver varje grej. Till exempel tyckte hon länge ”Nej, jag behöver ingen förstärkning till dörrklockan”. Men efter att ha bränt vid maten några gånger för att hon var rädd att missa dörrsignalen ändrade hon sig.

– Det finns så många stressmoment ändå när man hör dåligt att det gäller att utnyttja den hjälp som finns.

I dag har hon ett vibrerande **varseblivningssystem** kopplat till dörren, telefonen, väckarklockan och brandlarmet.

Andra hjälpmedel som hon använder är:

T-hook till mobiltelefonen som gör att hon med hörapparaten i T-läget kan höra den som pratar direkt i hörapparaten.

– Det var det första jag köpte. Det är helt suveränt, fungerar bra och jag tycker att jag kan använda telefonen som innan jag förlorade hörseln, eller till och med mer!

Till den vanliga telefonen har hon en **Telia box** som förstärker ljudet.

Johanna har även en **stolsslinga** till tvn som gör att hon kan höra tv-ljudet i hörapparaten.

– Det första jag gjorde när jag skaffat den var att se på Sportspeglarna som jag inte hade kunnat höra tidigare. Och det är ju nästan aldrig textat! Varför?

En **bärbar mikrofon** (handymic) hon kan ta med på möten och ge till en föredragshållare eller liknande. Till exempel har hon använt den på trädgårdskursen.

– Jag var nyligen på ett rektorsmöte med över 100 personer och bad föredragshållaren att använda mikrofonen. Jag hörde kanonbra. Det gick sämre när vi skulle prata i grupper vid varje bord. Sådant är ren döden för hörselskadade.

Johanna tycker att hon har fått ett bra stöd i sin rehabilitering även av Försäkringskassan.

– De har varit jättebra och har inte velat stressa fram något utan sagt att det får ta den tid det tar. Jag skulle kanske önska att min arbetsgivare, kommunen, varit lika förstående.

Hon tycker att det kan vara svårt att få förståelse just för ett osynligt handikapp som en hörselskada.

– Det är jobbigt att tjata om sin hörselskada 17 000 gånger om dagen.

Hon tycker att hennes sjukdom har gett henne nya erfarenheter.

– Det är en himla bra kunskap, men den har också ett väldigt högt pris.

Ett positivt resultat av hennes sjukdom är hunden Albin. Johanna hade länge funderat på att skaffa hund och för att försöka muntra upp sig själv bestämde hon sig för att göra slag i saken.

Tidigare var hon enormt aktiv. Hon jobbade mycket och hade en mängd olika engagemang: satt i styrelsen för idrottens studieförbund och bostadsrättsföreningen, coachade ett elitserielag i golf med mera. I dag tar Johanna det betydligt försiktigare. Ett uppdrag har hon, hon sitter i styrelsen för Rädda Barnen Norrköping.

– Det är jättekul och det vill jag inte släppa, men i dag lyssnar jag på min kropp till 200 procent. Jag har också skaffat människor omkring mig som ser till att jag bromsar.

Funderar över HRF

Hon skulle vilja engagera sig mer i HRF.

– Jag tycker att föreningen här har ett intressant program med många bra föreläsningar och annat, men på nåt sätt har jag haft så mycket med min hörsel ändå att det inte har blivit av.

Johanna som har åsikter om det mesta funderar över om det kanske vore bra om någon från föreningen sökte upp nya medlemmar och lite mer aktivt försökte locka dem till olika arrangemang.

Hon skulle också gärna se att hörselskadade på ett mer "positivt sätt" talar om vad som är bra för dem.

– I stället för att prata så mycket om svarta listor skulle vi kanske tala om det som är bra? HRF måste tala om hur vi hörselskadade vill ha det.

Framför allt tycker hon att det är viktigt att man som hörselskadad är aktiv själv, försöker se positivt på saker och inte sitter och tycker synd om sig själv.

– Man får aldrig ge upp. ☺



Hörselskadades Riksförbund

HRFs förmåner för medlemmar

Detta är några av de rabatter och förmåner du har som HRF-medlem.

- HRF har ett ramavtal med Dialect AB gällande **GSM-mobiltelefoner** med tillbehör, telefoner, headsets, faxar och växlar. Dialekt är en detaljhandelskedja inom telefoniområdet med för närvarande 107 butiker runt om i Sverige. Medlemmar i HRF får storkundspris genom att visa upp HRFs medlemskort. Information om priser och närmaste butik kan fås via telefon 020-42 02 02 eller www.dialect.se

- HRF har ett rabattavtal med Silja Line på **resor till Åland, Finland och Estland** som medlemmar kan utnyttja, både privat och för konferensresor. På privatresor erhåller HRF-medlemmar ett så kallat stamgästpris. På konferensresor är rabatten 10 procent (ej i svit). Mer information kan fås på HRFs hemsida www.hrf.se eller Silja Line 08-22 21 40.

- HRF-medlemmar som skaffar ett Statoil kort får 12 öre i rabatt på varje liter **bensin**. Dessutom går ytterligare två öre per liter till HRFs forskningsfond. Kontakta Statoils kundcenter 08-429 63 00. Från och med 1/6 ökar rabatten till 18 öre per liter första året, därefter blir rabatten individuell och kan variera mellan 6-25 öre beroende på antal tankade liter. Till exempel ger mer än 1200 liter 14 öre och den som tankar 500-1199 liter får 9 öre.

- HRF har avtal med Scandic Hotell. Rabatt utgår med mellan 8 och 12 procent beroende på **hotell**. För att kunna utnyttja rabatten måste kundnummer D 35 911 8544 uppges eller anges att bokningen gäller HRF och gäller såväl medlemmars privata arrangemang som HRF-arrangemang. Vill du veta mer? Titta på www.hrf.se eller ring till HRFs förbundskansli 08-457 55 00.

- Många av HRFs **lokalföreningar** har egna rabattavtal. Kontrollera med din förening!