Presens

EN TIDNING FRÅN
HAMMARBY OCH
EDS FÖRSAMLINGAR

VÅREN 2017

Från utbränd till egenföretagare SID 3

Att vila i gudstjänsten SID 6

Meditation och dans, vad har det i kyrkan att göra? SID 9

FOTO: ANNIKA ANDERSSON

Från utbränd till egenföretagare

NU HÅLLER MAJA ÖBERG HÅLLER KURS I MINDFULNESS

En dag i maj år 2015 började det att sticka i händerna på Maja, stickningarna spred sig till armar, bröstkorg och upp mot huvudet. Hon blev orolig och gick ut till sambon i köket, försökte röra på sig för att få upp blodcirkulationen och syresättningen, men inget tycktes påverka symptomen som istället ökade.

Hon ringde 112 och de skickade en ambulans. Väl på akuten såg alla tester bra och hon blev hemskickad. Symptomen klingade av så dagen efter gick Maja till jobbet. Väl där kunde hon inte göra någonting. Det var som att kroppen sa stopp. Hon blev skickad till företagshälsovården som sjukskrev henne för utmaningssyndrom. Långt senare förstod hon att det hon upplevt var panikångest, något hon inte haft tidigare.

– I samband med sjukskrivningen var det som att allt släppte. Jag mådde allt sämre för varje dag. Jag kunde till exempel märka att någon tilltalade mig men hade inte kraft att svara, jag kände mig likgiltig för allt och hade minnestörningar.

VARNINGSTECKNEN

Hur hade det blivit såhär, hade det funnits varningstecken?

HON BERÄTTAR ATT HON HAFT HUVUDVÄRK I PERIODER UNDER FLERA ÅR OCH ATT HON HADE SINA KNEP FÖR ATT HÅLLA ORDNING PÅ ALLA SAKER. HON VAR, SOM HON BESKRIVER DET, OERHÖRT STRUKTURERAD, SKREV LAPPAR MED KOM-IHÅG.

– Du som är så lugn, sa många när jag blev sjukskriven men det handlar inte om det, säger hon. Det handlar om att göra så bra ifrån sig som möjligt. En stress inombords som inte syns.

Hon hade ändå tagit några steg för att försöka trappa ner stressen. Genom att meditera mer och gå ner i arbetstid. Och även om det inte är helt ovanligt som småbarnsförälder så tycker hon att någon borde ha förstått.

– Arbetsgivare generellt borde vara bättre på att se symtom men

FOTO: ANNIKA ANDERSSON

Mediationen blev min räddning, tror jag, säger Maja öberg om sin väg tillbaka från utbrändheten.

det finns en stor okunskap. Symptom kan vara när en person börjar missar saker, glömmer detaljer, när man tydligt kan se att någon är stressad. Då måste arbetsgivaren ta sitt ansvar och gå in och prioritera.

FÖRNEKELSE

Trots att Maja själv var förtroendevald ordförande i facket och hade förmåga att se när andra var för stressade så såg hon inte vart hon själv var på väg. Det är en del av sjukdomsbilden. Bristande insikt och förnekelse.

– Att fråga arbetstagare hur de klarar pressen räcker inte, de flesta svarar bara ”Nej, jag klarar det” och kämpar vidare, säger hon.

Maja menar att det inte är ett problem på individnivå, men det är individen som drabbas hårdast.

– Dagens yrkesliv präglas mycket av en ständig strävan framåt, att hela tiden sätta nya mål, men vi behöver även ha perioder där vi bara är nöjda med det som är, menar hon. Där det finns tid för återhämtning och reflektioner.

Alla behöver få tid för återhämtning i sin vardag. Och den som inte är van att få till det kan behöva träna på det.

Vi behöver ha perioder där vi bara är nöjda med det som är. Där det finns tid för återhämtning och reflektioner.

TRÄNA ATT GÖRA INGENTING

Även om Maja blev sjukskriven på heltid så säger hon att det tog tid att förstå vidden av vad som hänt och att det skulle ta tid att tillfriskna. Företagshälsovården lät henne besöka läkare och psykolog.

– När jag ville ha en lista på vad jag skulle göra för att bli frisk sa psykologen att jag inte skulle göra någonting. Det var en utmaning för mig som var van att prestera och vara igång hela tiden. Jag fick träna på att göra saker långsamt. Jäktar vi hela tiden blir vi bra på det och får därmed svårare att ta det lugnt. Idag skulle jag lätt kunna gå en hel dag utan att göra nägoting alls, säger hon och ler stort.

Efter sex månader började hon arbetsträna. Hennes arbetsgivare skulle ta bort hennes tjänst hon fick erbjudande om nya arbetsuppgifter men tackade nej.

Istället fick hon möjlighet att gå in i Trygghetsrådets omställningsprogram. Det blev ett lyckoskott för henne. Via dem fick hon hjälp att starta sitt företag Gröna Huset samt gå utbildning till instruktör i mindfulness, vid Mindfulnesscenter.

– Det var en inre längtan som jag fick utlopp för. Innan jag blev sjukskriven hade jag mediterat på jobbet i vilorummet och hållit grupper för mina kollegor. Jag brukade lyssna på egna guidade meditationer som jag spelat in på mobilen.

GRÖNA HUSET

I augusti 2016 var hon färdig instruktör och kunde hålla sin första kurs i Gröna Husets regi, i Röda stugan i Eds församling. Under våren 2017 höll hon ytterligare en kurs i mindfulness, som snabbt blev fulltecknad. I maj 2017 kom hon även ut med boken ”Pluttens Mindfulness” på Kloster förlag. Ytterligare en mindfulnessbok för barn kommer ut till årsskiftet.

– Egentligen kan barn redan det här med mindfulness. Det handlar om att hjälpa dem att behålla den förmågan, lära dem att ta hand om sig själva och känna medkänsla med både sig själva och andra.

Det märks att Maja är en kvinna med stark drivkraft men hon säger att hon nu har verktyg för att njuta av balans mellan aktivitet och vila. Det hon har lärt sig på att ”gå in i väggen” och resan tillbaka har gett henne verktyg som hon vill ge vidare till andra, både vuxna och barn.

Barnbok om mindfulness

Pluttens mindfulness är för de mindre barnen och illustrerar andetaget, känslor, tankar, med flera grundläggande begrepp inom mindfulness. Några minuters träning varje dag gör stor skillnad i barnens liv nu och i framtiden. De får verktyg att hantera den stress som samhället pressar på dem redan från födseln.

Boken finns at köpa Akademibokhandeln från och med 21 maj 2017.