

**Att ta sig igenom  
en stor omställning**

# **ATT REHABILITERAS**

Författaren diskuterar med utgångspunkt från sina egna erfarenheter frågor om det individuella ansvaret för livet; i hälsa som vid sjukdom. På ett mycket grundläggande och pedagogiskt sätt för han fram tankar som bör komma en större krets till del. Han lyfter på ett självklart sätt ned ansvaret till individnivå vilket inte alls utesluter de kollektiva systemens nödvändighet och medverkan. Så undviker han att hamna i en nyliberal fälla. Kompendiet rekommenderas till alla intresserade av dessa frågor - inte minst inom vård och omsorg, de som arbetar inom dessa områden liksom de politiker som är involverade och som tenderar att förväxla ”ta ansvar för” med ”ta ansvar ifrån”.

Jan Erik Skoglund  
Leg. läkare



**Kompendium  
av Bengt Elmén  
socioonom**

# ATT REHABILITERAS

## INLEDNING

En stor del av innehållet i det här kompendiet utgår från erfarenheter som jag gjorde under min egen rehabilitering, även om jag egentligen genomgick en habilitering istället för en rehabilitering, eftersom jag fick min skada redan vid födseln. Jag tror att mina erfarenheter kan vara värdefulla även för dig som har fått något slag av skada senare i livet. I grunden handlar habilitering och rehabilitering om samma sak d.v.s. om att försöka få igång kroppens naturliga funktioner så långt som möjligt och om att hitta ett bra sätt att leva trots att kanske inte allt fungerar som det ska.

Min egen skada fick jag redan när jag skulle födas, och detta p.g.a. att jag hade svårt att komma ut. Jag var dock envis redan då, mycket tack vare att min far är smålänning, och tur var det, för annars vet man inte hur det hade gått. När jag väl kom fram fick jag ligga i en respirator i tio dagar, och det var osäkert om jag skulle överleva. Detta lärde mig redan från början på ett mycket dramatiskt sätt att: ”Den som inte håller på att födas, håller på att dö.”

För mig innebär det här talesättet att om man inte försöker genom hela livet att förnya sig själv så kan man lika bra dra något gammalt över sig. I grund och botten handlar nämligen allt liv om tillväxt och förnyelse. Det är en myt att vi människor bara lär oss när vi är barn. Istället lär vi oss och växer under hela livet och detsamma gäller för allt levande.

Tittar vi t.ex. på ett träd så slutar det inte att växa när det väl har uppnått en ”vuxen” ålder. Istället växer trädet till så länge som det är levande, och då och då möter det på svårigheter av olika slag, t.ex. i form av andra träd som skymmer solljuset.



*Bengt Elmén*

Detta innebär att trädet hela tiden måste kunna anpassa sig till nya levnadsbetingelser, och denna anpassningsförmåga bestämmer i hög grad trädets överlevnad.

På samma sätt förhåller det sig med oss människor. Vi kan inte förvänta oss att livet hela tiden ska vara enkelt. Istället är livet mer som en flod som tar sig igenom två flodbankar där den ena flodbanken representerar det som är bra i livet och den andra det som är dåligt, och det ena är en förutsättning för det andra. Det intressanta blir hur vi väljer att förhålla oss till det som vi värderar som dåligt, och det ska vi titta lite närmare på i det här kompendiet.

Rehabilitering handlar därför om väldigt mycket mer än fysisk träning. Det handlar om att ha förmåga att kunna anpassa sig till en helt ny livssituation. Det finns fem faktorer som kan sägas vara extra viktiga för att man ska kunna klara av denna anpassningsprocess, se övning 1.

När det gäller övningarna i det här kompendiet

så är det viktigt att komma ihåg att det inte är säkert att alla passar just dig. Därför: "Take the best and leave the rest."

När jag hade legat i respiratorn i tio dagar skickades jag upp till min mor som också var helt utmattad efter förlossningen. Det dröjde dock ett år innan läkarna upptäckte min skada och då sa de till mina föräldrar: "Det är lika bra att ni skickar bort honom - det blir nämligen ingenting av honom." P.g.a. syrebristen under förlossningen hade jag fått en CP-skada. Enligt läkarna är CP en förkortning av Cerebral Pares vilket är detsamma som att en del av hjärnan har förflamats. Självt är jag dock helt övertygad om att CP egentligen står för "Cool and Powerful".

För mig innebär den här CP-skadan att jag har svårt att koordinera mina muskler. Därför har jag svårt att gå och att göra bruk av mina händer. Det här kompendiet skriver jag t.ex. på skrivmaskin med en pinne fastsatt med ett band runt huvudet. Jag har mycket lättare att styra huvudet än att styra mina händer. Jag tror förresten att mycket mer av det som skrivs skulle bli bättre om fler författare valde att använda mer av huvudet än av händerna. Att skriva med huvudet som jag gör ger mig tid att komma fram till vad jag ska skriva innan jag skriver det.



Som tur var lydde inte mina föräldrar läkarnas råd, så jag fick växa upp i ett vanligt hem, och ganska snart visade sig att jag klarade av den vanliga skolgången, och det med råge. Jag tyckte nämligen om att läsa och studera, så jag valde att utbilda mig till socionom. Jag tyckte att det här med utbildning var så spännande att jag startade mitt eget utbildningsföretag.

Till min hjälp i det företaget och i vardagen i övrigt har jag några personliga assistenter. De

hjälper mig med det praktiska. Det innehållsmässiga får jag ta eget ansvar för både i mitt företag och i mitt liv i övrigt. Min stora passion i livet handlar om utbildning och föreläsningar i personlig utveckling. Det var därför jag startade mitt företag.

### LYSSNA TILL DIN KROPP

Redan när läkarna upptäckte min skada så remitterades jag till en sjukgymnast för regelbunden behandling. Jag gick hos henne i 25 år och jag gjorde aldrig som hon sa, helt enkelt för att jag inte var motiverad, men hon lärde mig något mycket viktigt, nämligen: "Du ska lyssna till din kropp, så att du i din träning bara gör de rörelser som känns bra." Detta råd har jag haft nytta av nuförtiden när jag känner mig mer motiverad att träna.

Sjukgymnastyrket har tyvärr till en viss del blivit ett populärt yrkesval för unga tjejer som börjar på sjukgymnastutbildningen direkt efter gymnasiet. Deras enda merit är att de råkar ha bra betyg. Det behövs emellertid mycket mer för att bli en bra sjukgymnast och bl.a. därför måste man själv se upp och se till att man kommer till en sjukgymnast som man trivs med och vars kunskaper motsvarar ens önskemål och behov. Detsamma gäller självklart även för övrig rehabiliteringspersonal.

Även om det är viktigt att välja en bra sjukgymnast så är det ändå bara du själv som fullt ut kan lära känna din egen kropp. Din sjukgymnast kan bara ge dig tips och råd. Du måste också kunna väga in andra delar av ditt liv, och därför kan du kanske inte följa alla de anvisningar som din sjukgymnast eller läkare ger dig. Därför är det viktigt att försöka bli sin egen expert och skaffa sig så mycket kunskap som möjligt.

I grund och botten handlar detta om ansvar och det är svåra frågor - så pass svåra att jag faktiskt har skrivit en hel bok om ansvar, se sid 14. I Sverige har vi vant oss vid att samhället har tagit ett ganska stort ansvar för oss medborgare och det finns en positiv och en negativ sida av detta. Till den positiva sidan hör att vi nästan alltid kan räkna med hjälp från samhället vid t.ex. ålderdom, sjukdom eller föräldraskap. Till den

negativa sidan hör att samhället ofta förbehåller sig rätten att bestämma utformningen av hjälpen. Detta kan förleda oss att tro att det är samhällets ansvar att se till att vi blir rehabiliterade.

Ingenting kunde vara mer felaktigt. Det kan nämligen aldrig bli bra om du avhänder dig ansvaret för din egen rehabilitering. Det är du som sitter inne med den nödvändiga kunskapen som måste ligga till grund för din rehabilitering. Varje kropp är unik och varje skada är unik och det är bara du som kan avgöra vad som känns rätt i varje enskilt ögonblick för dig. Dessutom är det bara du som vet och som kan avgöra vad du vill göra med resten av ditt liv och vilken roll som du vill att din rehabilitering ska spela i detta sammanhang.

Jag vet att det kan verka tufft och övermaga att vara så kategorisk på den här punkten som jag är. När man är nyskadad eller när man nyligen har fått vetskap om en sjukdom, så befinner man sig nämligen i en helt ny och okänd situation och då är det lätt att helt och hållet förlita sig på experter av olika slag. Dessutom kan man känna sig omtumlad och väldigt liten gentemot systemet. Det är inte heller ovanligt att man går igenom en kris när man drabbas av en skada eller allvarlig sjukdom.

## KRIS

En sådan kris kan arta sig på många olika sätt. Generellt sett kan man konstatera att de flesta av oss människor brukar gå igenom ett antal olika krisfaser, se nästa sida.

Detta brukar inledas med en chockfas och en fas av förnekande då man verkligen har svårt att komma underfund med vad som faktiskt har hänt. Jag tror faktiskt att vi alla har varit med om att vi både i stora och små sammanhang har förnekat det som har hänt. Det kan även hända när det gäller lyckliga omständigheter då vi t.ex. kan få höra någon säga: ”Jag tror knappt att det är sant.”

Jag var själv med en gång om att jag skulle ta fram en dricka ur kylen och hela hyllan hängde med, med alla matvaror som hamnade i en enda röra på golvet. Min första tanke då var just att:

”Det här händer inte mig.”

Men sedan när man väl kommer underfund med att det som har hänt verkligen har hänt så blir man antingen arg, ilsken eller ledsen, eller snarare erfar man en blandning av olika känslor som t.ex. oro, skam, rädsla, bitterhet, maktlöshet, vanmakt, sorg, deppighet m.m. Jag tror att det är viktigt att bejaka alla dessa känslor, även om det kan vara svårt. I vår kultur är det tyvärr inte helt acceptabelt att visa sorg och bedrövelse. Istället ska man nästan alltid visa upp en snygg fasad utåt.

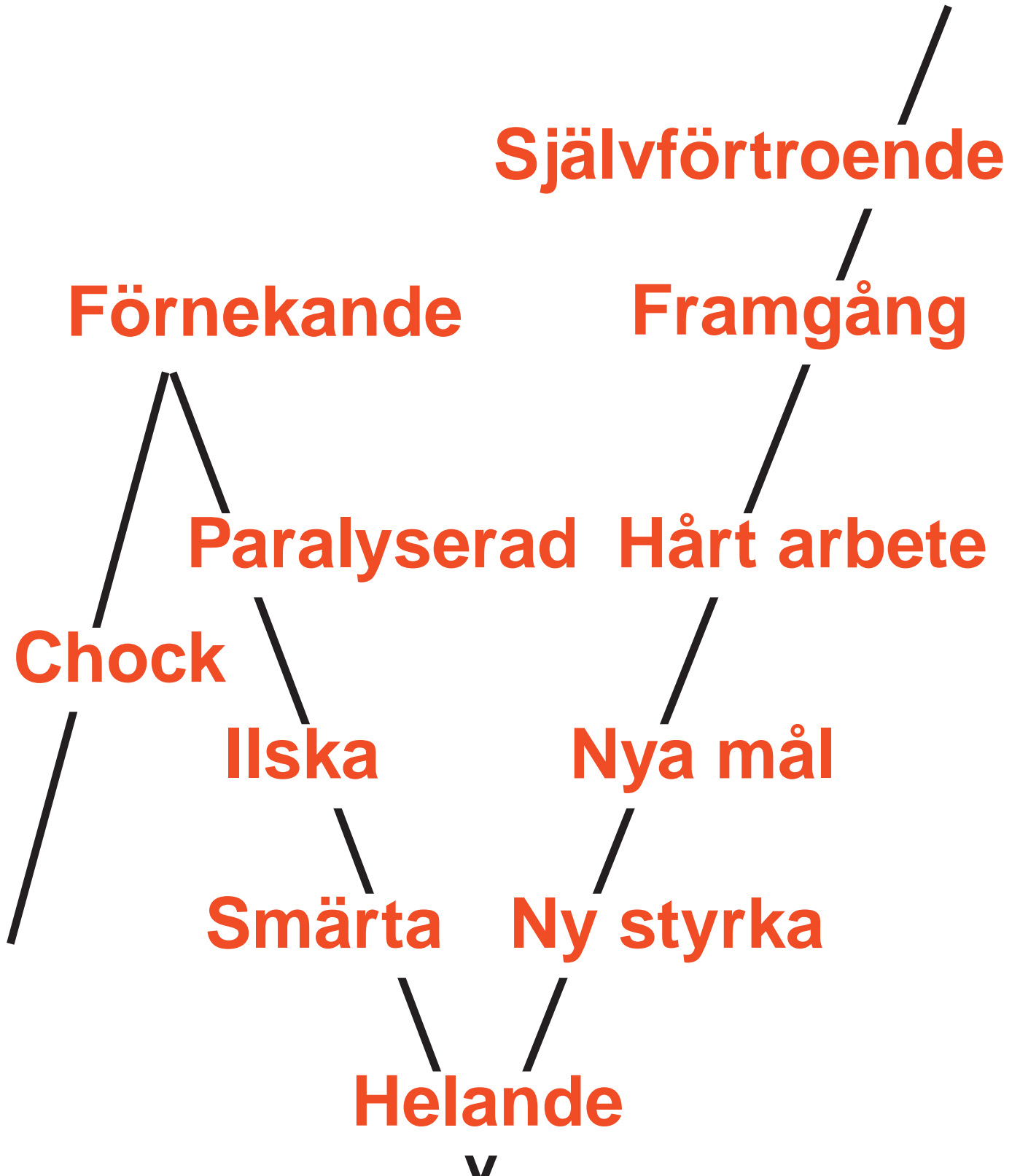
Detta kan få till följd att vi trycker ner våra känslor, men känslor är ofta starka. Ska man trycka ner dem så krävs det mycket energi och nertryckta känslor kan ofta återspegla sig i din kropp i form av onödiga spänningar som så småningom kan utvecklas till skador för livet.

Att förtrycka sina känslor leder också till ett dubbelliv eftersom du innerst inne vet om att du ljuger för dig själv. Det kan leda till att vi tappar förmågan att vara ärliga mot oss själva och mot andra, och det kan leda till att vi slutar lyssna till vår kropp och den egna känslan. Mister vi den kontakten med oss själva så är risken stor att vi bara fortsätter med att bedraga oss själva, och göra saker som vi egentligen inte vill och/eller inte mår bra av.

Jag tror också att det här med att släppa ut sina känslor är en förutsättning för att man ska kunna komma vidare i livet. Släpper man inte ut dem så kommer de att finnas kvar under ytan och påverka ditt liv på olika sätt. Därför tror jag att t.ex. all sorg är en förutsättning för att vi ska kunna komma vidare och känna någon form av helande. Det kan ta tid men liksom med kroppen i övrigt så finns det en naturlig ”läkningsprocess” som gör att vi så småningom kommer att kunna gå vidare. Det är mycket möjligt att det finns ärr som kommer att finnas kvar för resten av livet, men även en ärrad kropp kan vara en vacker kropp.

Lyckas man gå igenom ett helande så kan man kanske så småningom komma fram till nya sätt att inrätta sin tillvaro som passar en. Man kanske sätter upp nya mål och når nya framgångar samtidigt som man lär sig av sina misslyckanden,

# Hur reagerar vi på kriser ?





och upptäcker att livet går vidare, trots allt. Det är bara det att livet kanske går vidare i en annan riktning än tidigare, och det är inte säkert att den nya riktningen måste vara sämre än den förra.

#### NYA PERSPEKTIV

Ska man sammanfatta den här processen så är det inte ovanligt att man alldeles i början känner sig helt vanmäktig och uppslukad av det svåra som har hänt. Man ser inga utvägar. Ska man kunna se utvägar så måste man få perspektiv på det inträffade. Man måste se det i ett större sammanhang. Men tyvärr finns det en risk för att man hänger fast vid det här första förhållningssättet och att man fortsätter att bara se det svåra i den nya situationen. Vid någon tidpunkt måste man dock sluta med att älta det inträffade och börja planera för sitt ”nya” liv och se framåt. Därav följer inte som jag redan har varit inne på att man ska förneka de negativa känslor som man känner. Dock är det viktigt att man någonstans i bakhuvudet är medveten om att livet är till för att levas och att livet går vidare även efter det här.

Till hjälp kan också vara en medvetenhet om att man inte är ensam om att drabbas av svårigheter. Istället är det svåra något som hör livet till, och på sikt kan faktiskt det som är svårt hjälpa oss att växa och att se sidor av livet som vi annars inte hade sett. Men det kan vara svårt att ta till sig detta om man är nyskadad eller om man nyligen har fått sin skada diagnostiserad.

Det kan då uppfattas som hånfullt att säga: ”Du måste försöka lära dig att se det positiva i den nya situationen.”

Men det är inte detta jag vill säga. Tyvärr brukar jag många gånger bli missförstådd på denna punkt när jag är ute och föreläser. Folk kan tro att nu kommer det en sådan där konsult i positivt tänkande och han vill säkert att vi ska gå omkring och le hela dagarna. Men så är jag inte. Jag tycker inte alltid att man måste ha en positiv inställning till allt som händer runt omkring en. Däremot kan man ju försöka ha en konstruktiv inställning till det som händer i ens liv.

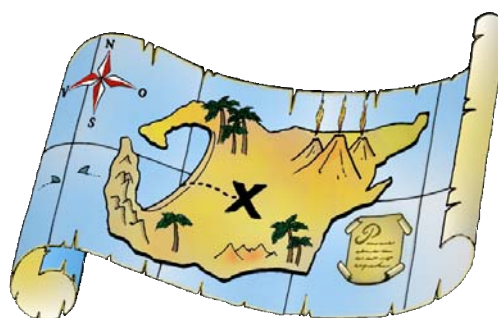
Men det är inte alltid man måste ha en kon-

struktiv inställning heller. Vill man ligga kvar i sängen en dag när man vaknar på morgonen, så går väl det också bra, men ligger man kvar där mer än en dag så är det värt att börja fråga sig hur man verkligen ser på sitt eget liv.

Vad vi vet så har ju vi människor bara fått ett liv till vårt förfogande här på jorden. Det livet kommer både att rymma bra och dåliga saker. Har man nyligen varit med om något riktigt dåligt så ligger det nära till hands att glömma bort att livet även kan rymma riktigt bra upplevelser. Det är lätt att inbilla sig att livet nu är förlorat. Fr.o.m. nu och framöver kommer livet bara att bli ett enda lidande.

Det är mycket möjligt att den skada eller sjukdom som du har varit med om kommer att förorsaka att du kommer att uppleva mer lidande i ditt fortsatta liv än tidigare, men skadan kan också ge dig anledning att fundera över hur du verkligen vill ha ditt framtida liv. Upplever du t.ex. ständig smärta så blir det viktigare än tidigare att syssla med det som just du tycker om. Ett sätt att försöka ta reda på vad det är som du verkligen tycker om i livet kan vara att göra övning 3.

Smärta är ju i allra högsta grad något relativt som måste sättas in i ett större sammanhang. Den beror till stor del på vårt välbefinnande i övrigt. Tyvärr är det inte så vanligt att vi funderar på hur vi verkligen vill inrätta våra liv. Det är mycket lättare att låta allt gå i de gamla vanliga fotspåren. Inte sällan så tycker vi t.o.m. att det är naturligt att ha det lite besvärligt på jobbet. Annars känner man inte att man gör riktigt skäl för pengarna. Har man roligt på jobbet så riskerar man att uppfattas som oseriös. Det var inte så länge sedan som vi hade en kung med valspråket:



*Mycket i livet går ut på att försöka hitta sin egen väg.*

”Plikten Framför Allt!” Och Luther har haft ett stort inflytande på vårt liv och leverne här uppe i Norden. Till detta kan man lägga vårt kärva klimat liksom det faktum att vi har generationer bakom oss av jordbrukande bönder som hade jämt att göra för att behålla livhanken.

### VAD VILL DU?

Det ligger nära till hands att tro att vårt välfärds-samhälle är äldre än det är men det är bara 50 år sedan som pengar hade ett väsentligt större inflytande på vårt yrkesval än våra intressen. Då var det inte så vanligt att man frågade vad ungdomarna ville bli. Då handlade det mer om att fortast möjligt kunna komma ut på arbetsmarknaden och börja tjäna ihop till brödfödan.

Detta gör att vi inte är så vana vid att fråga oss vad vi verkligen vill. Vi är t.o.m. inte så vana vid att reagera om något inte känns riktigt bra. Istället är det inte ovanligt att vi bara biter ihop och jobbar vidare i ullstrumporna även om kroppen värker och även om det gör ont.

Men detta håller inte i längden. Förr eller senare säger kroppen ifrån och då gäller det att kunna lägga om kurs och börja lyssna på sin kropp och att försöka ta reda på hur man verkligen vill ha det.



Ett sätt att bli mer medveten om vad man verkligen vill göra med sitt liv är alltså att börja försöka att lyssna mer på sin egen kropp, men det förutsätter tid och tid är tyvärr en bristvara för många i dagens samhälle. Det gör att vi jäktar

runt alldeles för mycket och har man en hög takt i sin vardag så hinner man inte med att uppfatta de förfinade budskap som kroppen med jämna mellanrum ger irån sig.

På något underligt sätt har det blivit en sport att försöka fylla tillvaron med så många upplevelser som möjligt. Kvaliteten spelar en mindre roll. Har man vant sig under lång tid vid att ha mycket att göra så kan det vara oerhört svårt att försöka dra ner på takten. Det har nästan blivit till en drog att hela tiden ha händerna fulla.

Att varva ner kan också leda till att det bubblar upp en massa obehagliga meddelanden från vårt inre om att vi egentligen inte har det så bra, och sådana meddelanden kan vara oerhört jobbiga eftersom de kan peka på något som vi skulle behöva ändra på i våra liv.

De flesta av oss människor är vanemänniskor och helst av allt vill vi ha det som vi alltid har haft det. Vi vill inte behöva ändra på något. Förändring innebär att vi beträder osäker mark där vi kanske aldrig har varit och där vi inte alls känner oss hemma. Där kan det gälla helt andra regler som vi inte är vana vid och vi kan bli tvungna att visa vår okunnighet och kanske även vår oförmåga att lära om. Vår status försvinner.

Allt detta gör att många av oss inte vill ha någon förändring i sina liv. Därför vill vi inte heller lyssna på de meddelanden som kroppen ibland vill ge oss. Det kan vara meddelanden om att vi borde byta jobb eller ändra på vår familjesituation. Sådana meddelanden kan vara oerhört jobbiga att ta. Därför väljer vi istället att ha en hög takt i vår vardag och att ha mycket att göra så att vi slipper ta till oss de jobbiga budskapen.

Testa dig själv i övning 4 och ta reda på hur bra du är på att varva ner och leva här och nu.

### ÅNGER & ORO

Ett annat sätt att slippa vara närvarande i det som sker och därmed slippa eventuella kroppsliga meddelanden är att antingen oroas sig för det som komma skall eller också ångra något i det förgångna. Båda tillvägagångssätten är ju lika värdelösa.

Det som har hänt - det har hänt och det går inte att göra o gjort. Det enda vi kan göra är att försöka ta lärdom av det och använda den lärdomen i framtiden. Lenin sa en gång: ”Endast den som låter bli att göra något kan undgå att ibland göra misstag.”

Och han borde ju veta med tanke på hans många och stora misstag, Tyvärr är det alltför vanligt att vi tar alldeles för allvarligt på våra tillkortakommanden, och det kan leda till att vi begränsar vår tillvaro i onödan, och att vi inte vågar pröva det nya och okända.

Vanligtvis är vi människor osedvanligt duktiga på att hitta på olika gränser för vårt liv och leverne. Att gå utöver dessa gränser är ofta förknippat med att man betraktas som konstig av sin omgivning. När man som jag har levat med ett funktionshinder under lång tid så blir man rätt van vid att betraktas som konstig av sin omgivning. Det gör att det inte gör så mycket om man ses som lite mer konstig. Således tror jag att jag har det något lättare än andra människor att inte bry mig så mycket om vad andra tycker om det jag gör.

Detta har kanske hjälpt mig att våga göra lite fler udda ting än andra. Jag tror att det är detta som vi måste göra för att bejaka vår egen individualitet. På jorden går det omkring ungefär sex miljarder människor och alla är dem unika. Det tycker jag är en ganska fantastisk tanke. Men poängen med vår unikheter är ju att den ska komma till uttryck. Annars kunde vi ju lika bra vara identiska individer.

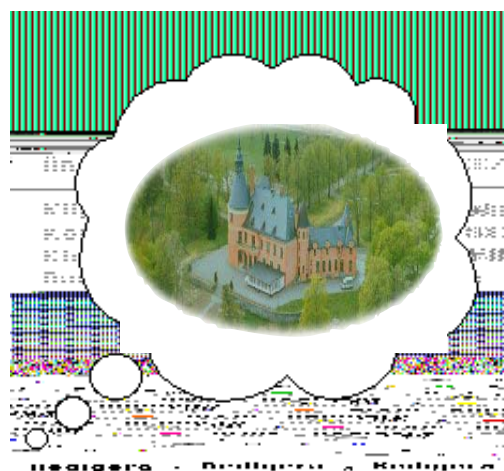
Till stor del går därför livet ut på att hitta sin egen väg - att hitta ett uttryckssätt för just det som du är bra på. Det som kan hindra oss i den strävan är alltså konventioner av olika slag som lägger onödiga band på oss. För att våga gå emot dessa konventioner krävs mod. Det är det enda sättet att försöka utvidga ditt handlingsutrymme. Gör du inte det så kommer utvecklingen gå baklänges och handlingsutrymmet kommer så småningom att bli mindre och mindre.

Ska vi däremot kunna vidga gränserna för det vi klarar av så krävs det dessutom ibland att vi vågar pröva det omöjliga. Ofta är nämligen

våra gränser rent mentala och vågar vi pröva det omöjliga så kan det vara ett perfekt sätt att visa för oss själva att det omöjliga egentligen är möjligt. August Strindberg skrev en gång: ”Genom att försöka med det omöjliga når man högsta graden av det möjliga.”

Därför är det viktigt ibland att tillåta sig själv att drömma sig bort för en tid, som t.ex. i övning 2. Det är nämligen inte säkert att det som framstår som omöjligt idag också är omöjligt imorgon.

Så var det t.ex. när jag skulle starta mitt utbildningsföretag. Jag gick till arbetsförmedlingen



och berättade för dem att jag ville arbeta med utbildning och kommunikation. Deras första reaktion var att de berättade för mig att de inte trodde att jag skulle klara av det p.g.a. mina rörelsehinder och talsvårigheter. Och det var väl knappt att jag trodde på min idé själv. Jag hade dock bestämt mig för att försöka, eftersom jag hade en stark känsla för att det var detta som jag ville hålla på med.

Så jag radade upp ett antal argument för arbetsförmedlingen och de fick lov att ge sig eftersom jag är envis. Men lägg märke till att jag inte var säker på om jag skulle klara av det. Jag tycker att många gånger när man har med myndigheter att göra, så måste man vara lite klurig. Man måste ha en klar bild av vad man vill göra och hur man vill komma dit.

Det går tyvärr inte alltid att förutsätta att myndigheternas främsta uppgift är att hjälpa en. Flera år av spariver har gjort att stämningen hos många myndigheter med tiden har förändrats. Ofta är

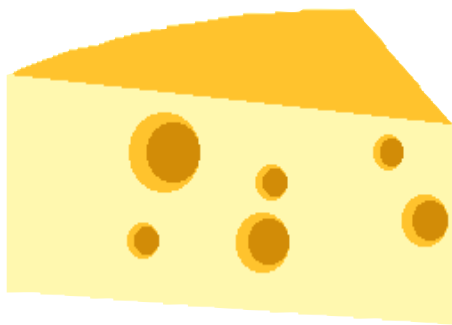


det de tjänstemän som kan visa upp den lägsta kostnaden per hjälpsökande som premieras. Det är viktigt att ha detta i åtanke när man söker hjälp. Det är också viktigt att ha detta i åtanke när man t.ex. träffar en läkare eller en sjukgymnast eftersom också de kan uppfatta sig som en del av systemet. En gnutta misstänksamhet är därför alltid på sin plats. Har man möjlighet att välja läkare och rehabiliteringspersonal så ska man givetvis utnyttja den möjligheten.

Innan man går till arbetsförmedlingen eller till en annan myndighet är det alltså bra att veta vad man vill. Ett sätt att ta reda på det är att försöka utvärdera sin nuvarande livssituation i övning 9 och ta reda på vad man vill ändra på. Ett annat sätt är att göra en lista över sådant man verkligen tycker om i livet, som i övning 8.

## SLÄPP PÅ KONTROLLEN

Att våga pröva det omöjliga är alltså ett viktigt steg i en strävan mot att utvidga sina gränser.



*Ibland är vi tyvärr bättre på att se hålen i osten än att se själva osten. Ibland lägger vi för stor uppmärksamhet på det vi inte kan än på det vi kan.*

Har man valt den vägen så kan man dock aldrig helt undvika misstag och misslyckanden. Att röra sig på okänd mark innebär alltid ett risktagande. Det viktiga är dock att man inte grämer sig allt för mycket över sina motgångar utan att man har energi nog att gå vidare.

Lika värdelöst som att gräma sig över det förgångna är det ju att oro sig över sin framtid. Man kan dela upp alla händelser i livet i två kategorier - sådant som vi har kontroll över och det vi inte har kontroll över. Att oroas för det vi har kontroll över är ju ingen idé. Att oroas för det vi inte kan kontrollera är ju inte heller någon idé. Således är

det ingen idé med att oro sig överhuvudtaget.

Svårigheten ligger nog i att acceptera att det finns sådant i livet som vi inte kan kontrollera. Det bara kommer vare sig vi vill det eller inte. Tyvärr är det ganska vanligt att vi människor inbillar oss att vi har herraväldet över allt som händer på jorden. Så är det lyckligtvis inte. Istället måste vi acceptera att det även finns andra krafter som styr och ställer över våra liv.

Ibland är det t.o.m. skadligt att ens försöka ta kontrollen över allt t.ex. i form av att försöka planera allt i ens liv till 110%. En sådan mer än heltäckande planering lämnar nämligen inte något utrymme för flexibilitet och spontanitet. En sådan överdriven planering brukar ofta bero på en oro och osäkerhet. Låter vi oss styras av denna osäkerhet så kommer detta snart att återspeglas i våra liv. På något sätt är det som om tillvaron tar ut en hämnd och försöker hämnas den som utövar alltför mycket kontroll. Det är som om vi ska lära oss att det faktiskt finns det som vi inte kan kontrollera.

Släpper man på kontrollen och slutar att oro sig för sin framtid så märker man snart att det kommer andra krafter till undsättning. Visar man tillit så kommer det också att återspeglas i ens tillvaro. Tillit för nämligen med sig en känsla av trygghet och denna trygghet kan i sig medverka till att positiva människor och händelser blir en naturlig del av ens liv.

I rehabiliteringssammanhang är en viss grad av oro helt naturlig eftersom man befinner sig i en helt ny och okänd situation. Konsten är då att försöka ta varje dag som den kommer. En stor del av oron kan bero på att man känner att omgivningen har svårt att förstå en. Det kan t.ex. yttra sig i att folk tycker att man är lat när man p.g.a. av smärta inte tar sig för olika aktiviteter. I det sammanhanget kan det vara viktigt att hålla i minnet att smärta inte alltid syns utanpå. Det kan vara mycket möjligt att din omgivning ser dig som samma person som innan du blev sjuk eller skadad, och egentligen är ju detta något att vara tacksam för, därför att i grund och botten har du ju inte förändrats.

En grundläggande förutsättning för att man ska



*Bengt Elmén arbetar med hjälp av personlig assistans*

bli respekterad av andra är att man respekterar sig själv och känner sig nöjd med den man är. En högre grad av självkänedom kan alltså vara till stor hjälp. Övning 7 kan i detta sammanhang vara av värde. Där får du hjälp med att beskriva just din originalitet.

I det här sammanhanget kan det också vara värdefullt att fundera över vad man vill bli om man ämnar byta yrkeskarriär. Yrkesvalet kan nämligen ha ett stort inflytande på vår identitet. Det kan då också vara viktigt att försöka ta reda på vilka kvalifikationer som ett ev. nytt yrkesval kommer att kräva av en. Övning 10 kan här vara till hjälp. Om man istället tänker sig en framtid som egen företagare så passar övning 11 bättre.

Även om man inte har kommit underfund med hur ens framtid kommer att arta sig när det gäller ett ev. framtida arbete så kan det vara viktigt att fundera över vilken typ av sysselsättning som man tycker om i vardagen. Det kan vara ett bra sätt att undvika en passiviserande sysslolöshet.

## EN OFÖRSTÅENDE OMGIVNING

Mitt funktionshinder har en väsentlig fördel i det att det syns. Det gör att folk normalt tar den hänsyn jag vill att de ska ta, utan att jag behöver säga till. Ett undantag var en gång när jag skulle ta morgonplanet till Göteborg och var försenad. Jag fick gå på planet sist och alla andra satt redan i sina säten. När jag gick flygplansgången fram

så framgick det mycket tydligt att jag hade svårt att gå. Jag gick nämligen med stöd av en personlig assistent, och ändå var det ingen som flyttade på sig. Till sist kom vi fram till en rad med tre säten där enbart det yttre sätet var upptaget. Den kvinna som satt där flyttade på sig motvilligt och muttrade att hon hade bråttom att komma av planet när vi kom till Göteborg och att hon därför egentligen inte ville sätta sig innerst.

Så ibland hjälper det alltså inte ens att ha ett funktionshinder som syns, men ofta innebär det en fördel. Jag har t.ex. många vänner med lindrigare former av rörelsehinder och de brukar med jämna mellanrum berätta för mig hur jobbigt de tycker att det är att hela tiden behöva beskriva sina speciella behov för en ofta oförstående och okunnig omgivning. Bl.a. så hade de det mycket jobbigare i skolan än vad jag hade det. Jag hade ofta mycket lättare att få förståelse för mina speciella behov.

Å andra sidan tror jag att man måste ha en viss förståelse för människors oförståelse. Du kan inte ta för givet att de ska ha full möjlighet att sätta sig in i hela din situation. Detta gäller även för dina nära och kära. Det finns ett ordspråk som lyder: ”I nöden prövas vännen.”

Och det får man verkligen känna av innebörden av när man drabbas av en olycka, allvarlig sjukdom, eller skada. Vänner som tidigare uppfattades som riktiga vänner kanske inte förblir ens riktiga vänner. De kanske inte har mod nog att hålla fast vid någon som lider och har det svårt. Alla människor reagerar olika inför det svåra som livet oss bjuder. Många människor har det inte lätt att se det svåra i vitögat. De kanske inte ens vill bli påmind om att olyckor kan inträffa. Sådana människor kommer att distansera sig från dig.

Å andra sidan är det också möjligt att du blir

kräsnare. En olycka eller skada kan föra med sig en ny syn på livet i och med att vi på ett mycket konkret sätt får veta att vi inte är osårbara. Detta kan göra att man värderar livet annorlunda och att ytliga relationer blir mer eller mindre värdelösa.

Även de närmaste relationerna kan förändras. Har man byggt upp en relation till en livspartner på olika ytliga attribut så märker man kanske förr eller senare att det inte håller i längden. En relation som däremot bygger på att man tycker om inre kvaliteter hos varandra blir mycket mer livskraftig.

### SPEGEL, SPEGEL ...

Det ligger alltså nära till hands att du kommer att känna dig missförstådd, och gör man det så är det också lätt att man försöker utse olika syndabockar i sin omgivning som man kan peka på och säga: ”Det är ditt fel att du inte förstår mig.” Varje gång man gör det ska man dock vara medveten om att det alltid finns tre fingrar som pekar tillbaka på sig själv.

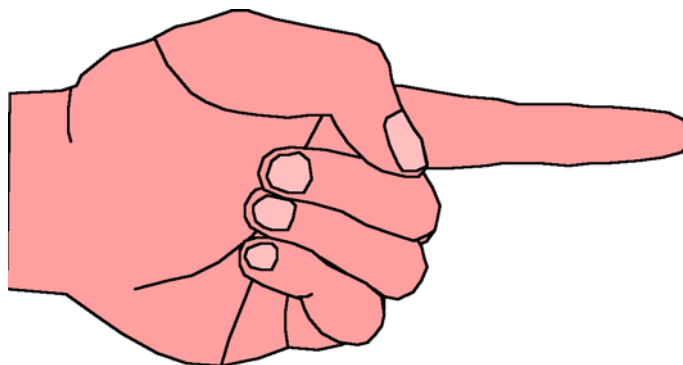
Detta innebär att det varje gång lönar sig att fråga sig själv vilken del jag själv har i det inträffade. Speciellt när det går dåligt i en relation och när man känner att den andre inte förstår en, så ligger det nära till hands att skylla ifrån sig och lägga över allt ansvar på honom eller henne. Tyvärr kan du dock aldrig ändra på någon annan människa. Den enda du kan ändra på i hela världen är du själv. Det är därför det blir så viktigt i varje besvärlig situation att fråga sig själv på vilket sätt jag kunde göra det annorlunda.

Jag brukar ibland bli oerhört irriterad på att mina assistenter glömmer bort arbetsrutiner och hur jag vill ha det. Men i nästa stund frågar jag mig om jag verkligen har varit rak och givit dem all den information som de behöver. Ofta framkommer det då att så inte har varit fallet, och att jag blir tvungen att krypa till korset och rannsaka mig själv.

Det är alltså så att det mesta som vi säger till andra människor - det säger också något om oss själva. Det kan vara bra att ha detta i åtanke så fort man tycker att någon bär sig dumt åt mot en själv på något sätt. Ofta kan det då vara värdefullt

att fråga sig vad det finns i deras beteende som förtäljer något om mig själv. Övning 5a-c kan här bli till din hjälp.

Människor ser på saker från olika perspektiv och vi har alla olika referensramar. Detta försvårar kommunikationen ibland och gör det viktigt att vara rak och tydlig. Ibland undviker vi tyvärr denna tydlighet eftersom det kan leda till konflikter. Istället kanske vi försöker att sopa meningsskiljaktigheter under mattan. Detta lyckas sällan och även om vi kanske försöker dölja konflikter och motsättningar så påverkar de våra relationer ändå på längre sikt, i det att vi inte är ärliga mot varandra. Sådana relationer blir som teaterstycken och brukar förr eller senare tyna bort och dö.



Därför handlar en rak kommunikation till stor del om att ta sitt ansvar. Men det är klart att det är mycket lättare att skylla på andra när de t.ex. inte förstår. Då slipper jag ju att se bristerna i min egen kommunikation. Men då kan det inte heller bli någon förändring till det bättre. Jag tror att vi måste inse att de flesta människor exempelvis saknar erfarenhet av att leva med ständig smärta och orörlighet. Således har de väldigt svårt att sätta sig in i hur det är. Att kunna förmedla hur det är kräver tålmod, upprepning och en pedagogisk förmåga. Till syvende och sist krävs också en hög grad av självrespekt. Det går nämligen inte att åtnjuta respekt från andra människor om vi inte själva respekterar och är stolta över vilka vi är. Detta kan försvåras av att vår identifikation förändras efter en skada eller en olycka. Vi kan känna en osäkerhet om vi fortfarande är en och samma person.

Detta kan hänga samman med de förändrade levnadsvillkor som vår nya livssituation för med sig.

För många människor hänger identiteten starkt samman med vårt yrkesval. I våra egna ögon har vårt arbete ofta ett stort inflytande på vilka vi tror att vi är. Tvingas vi därför byta eller avbryta en yrkesbana mitt i livet så påverkas också vår identitet. Detta kan bidra till en ännu större osäkerhetskänsla som kan inverka menligt på vår självkänsla och självrespekt.

Det hela kan utvecklas till en ond cirkel där vi känner att det ena leder till det andra och att allt bara leder djupare och djupare ner. Några ingredienser i denna onda cirkel kan vara:

- Sorg & Smärta
- En kropp som inte lyder
- Att inte kunna behålla sitt jobb
- Osäkerhet inför framtiden
- Osäkerhet inför vad jag kan, vad jag vill och vem jag är
- Oförstående från omgivningen
- Besvärliga myndighetspersoner
- Otillräckligt stöd från nära och kära
- Vänner som lämnar en
- Försämrade självkänsla
- Höga krav från rehabiliteringspersonalen

Det finns inga universallösningar på vad man ska göra för att bryta en sådan här ond cirkel. Istället måste var och en själv känna efter var det kan kännas lämpligast att börja. Ibland kan det t.o.m. vara mindre viktigt vad man gör. Huvudsaken är att man börjar i någon ände. Aktivitet är nästan alltid bättre än passivitet, och bara det faktum att man gör något kan hjälpa till att stärka självkänslan, vilket kan vara ett steg mot att bryta den onda cirkeln. För att bryta den här onda cirkeln kan det också vara viktigt att sätta upp mål för sitt liv som i övning 6.

Jag tror alltså att det i stor utsträckning är du själv som avgör om ditt fortsatta liv antingen ska bli ”chicken-shit” eller ”chicken-salad”.



Step by Step



## LITTERATUR

- APITZSCH, E., Sluta stressa - Lev!, 1997
- BRATTBERG, G., Att möta långvarig smärta, 1998
- BRING, G., Whiplashskada, 1997
- BRONSBERG, B., Bränn inte ut dig, 1997
- EINHORN, J., Utvald att leva, 1998
- EKSELIUS, E., Människor i kris, 1994
- GRAY, J., Män, kvinnor och relationer, 1999
- GULLACKSEN, A., När smärtan blir ..., 1998
- HERNES, T., Vägen till arbete, 1996
- HOFFSTEN, L., Blues, 1999
- HOLMSTRÖM, E., Människan i arbetslivet, 1999
- KLINTMAN, H., Gåtfulla smärtan, 1998
- LARSSON BERGLIND, K., Det finns ett hål ..., 1999
- LEIDER, R.J., Packa om ditt bagage, 1997
- LIDANDETS mening, 1992
- LIDBERG, M., Osynliga mönster, 1999
- LINTON, S., Smärtans psykologi, 1997
- MAGNUSSON, C., Svarta nätter ..., 1997
- MASLACH, C., Sanningen om utbrändhet, 1999
- MCGRATH, T., Stressa av!, 1998
- OLIN, R., Långvarig smärta, 1999
- PULLAR, A., Från tanke till handling, 1996
- SVENNING, M., Tillbaka till jobbet, 1993



# En lyckosam rehabilitering

Ofta förknippar vi en framgångsrik rehabilitering med att vi lyckas återvinna vissa förlorade kroppsfunktioner. Men en lyckosam rehabilitering handlar om så mycket mer. Det handlar bland annat om att vi kan:

- förlika oss med vår nya livssituation
- hitta ett nytt livsinnehåll som ger mening
- lära oss att möta alla de hinder som vårt nya liv kommer att innehålla

Jag driver ett utbildningsföretag som erbjuder kurser i just detta.

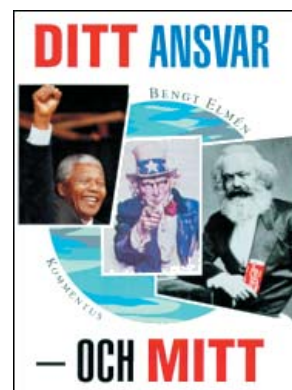
Med hjälp av



Bengt Elmén  
socioonom  
utbildare  
författare

Jag har själv livslång erfarenhet av att leva med rörelsehinder. Det gör också att jag har lång erfarenhet av rehabiliteringsprocessen och allt vad detta innebär.

Min kunskap förmedlar jag i halvdagsseminarier med hjälp av både humor och allvar.



[Läs mer i min bok -->](#)

Sothönsgränd 5, 123 49 Farsta, Tel 08-949871, Fax 08-6040723, E-post: [mail@bengtelmén.com](mailto:mail@bengtelmén.com)

Boken kostar 195 kr för 1-5 ex, 175 kr för 6-10 ex, 155 kr för 11-15 ex.

Begär offert för större beställningar. Moms och frakt tillkommer.

- Jag beställer ..... ex av boken *Ditt ansvar och mitt*
- Kontakta mig för bokning av ett Pep Talk-seminarium
- Sänd mig mer information om Pep Talk Inspiration

**Faxa  
gärna**

Namn: .....

Arbetsplats: .....

Adress: .....

Telefon: ..... Fax: .....

# Vem är Bengt Elmén ?

## Med orubblig tro på sig själv har Bengt förverkligat sina mål

Bengt Elmén är handikappad sedan födseln, och har svårt att tala och röra sig.

Trots detta driver han ett eget utbildningsföretag, skriver böcker och peppar upp folk. På måndagen besökte han Furuboda folkskola.

Med envishet och en orubblig tro på sig själv går det att komma långt.

Det är Bengt Elmén ett tydligt bevis för.

Trots ett svårt rörelsehandikapp gav han sig katten på att han en dag skulle bli egen företagare.

### HÅLLER SEMINARIER

Nu har han nått sitt mål. Han reser land och rike runt och håller seminarier för anställda inom såväl det privata näringslivet som landsting och skolor.

På måndagen hade turen kommit till personalen på folkskolan i Furuboda, söder om Åhus. 150 personer fascinerades av Bengt Elméns berättelser.

– Det gäller att lära sig att möta svårigheterna och vända dem till möjligheter, med utgångspunkt från sitt eget handikapp. Svårare än så är det inte, säger Bengt, när vi träffar honom efter seminariet.

### SKRIVER BÖCKER

35-åringen från Farsta har många järn i elden. Utbildningsföretaget Pep Talk tar upp en stor del av hans tid, men han hinner även med att skriva böcker.

– Jag är precis färdig med min tredje bok. Den handlar om att våga välja sin egen väg, även om den verkar nog så smal och krokig, berättar Bengt.

Själv har han gjort sitt val. Han tror att han har något att ge andra människor, och vill hjälpa dem att också satsa rätt.

och inte gräma sig över det de inte klarar av.

### ÖVERLEVNADSPRÅG

– Att se vad man är bra på och lära sig utnyttja det kommer att bli en överlevnadsfråga för oss alla i framtiden, tror Bengt Elmén.

Hans kamp för kooperativet STIL är ett av flera exempel på att det lönar sig att ta tillvara sina resurser.

– STIL ville förbättra den kommunala hemtjänsten genom att driva den i egen regi. Motståndet mot nyordningen var stort, men vi lyckades genomföra idéerna.

– Idag omsätter STIL cirka 80 miljoner kronor och har 1 000 anställda.

**JONAS KARLSSON**

KRISTIANSTAD

## Rörelsehindrad peppar oss alla

■ Han är handikappad sedan barnsben. Trots det arbetar han bland annat med att peppa upp icke-handikappade.

Med envishet och en orubblig tro på sig själv går det att komma långt.

Det är Bengt Elmén ett tydligt bevis för.

Trots ett svårt rörelsehandikapp gav han sig katten på att han en dag skulle bli egen företagare.

**SIDAN 24**

FOTO: JONAS KARLSSON

Trots att han har rörelse- och talsvårigheter kuskar Bengt Elmén land och rike runt och håller seminarier, där det ofta handlar om att

peppa upp publiken. Här ses han tillsammans med sin personlige assistent Lennart Svanström.





# 1. Var befinner du dig?

Härnedan har jag listat fem faktorer som jag tror är viktiga för att man ska klara av rehabiliteringsprocessen. Markera på skalorna var du tycker att du befinner dig just nu och behåll svaren för dig själv. Markera sedan också var du skulle vilja befinna dig i framtiden.

## 1. Att vara annorlunda och bejaka sin originalitet?

Jag vågar vara precis så annorlunda som jag vill.	Ofta skulle jag vilja göra saker som jag inte vågar.

## 2. Ser Du Möjligheter i Svårigheter?

När jag råkar ut för något så ser jag det genast som en möjlig-	Svårigheter kan väl aldrig vara möjligheter.

## 3. Ser du en mening?

Det finns en speciell mening med mitt liv.	Ofta känner jag att livet är ganska meningslöst.

## 4. Har du det roligt?

Livet är nästan alltid stenkul.	Ofta är det ganska tråkigt.

## 5. Är du medveten om dina resurser?

Jag är fullständigt medveten om alla mina resurser.	Ibland undrar jag vem jag egentligen är.





## 2. Om du vann 17 milj:

1. Var i världen skulle du bosätta dig och varför? Ett eller flera sommarresidens? .....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hur skulle du bo? Hur skulle huset se ut? .....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Skulle du arbeta? I så fall med vad? .....

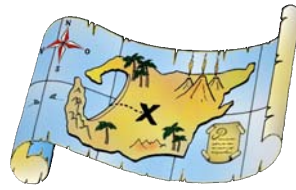
.....

.....

.....

.....

.....



### 3. Vad är lycka?

Tänk tillbaka på fem situationer i ditt liv då du kände dig riktigt lycklig:


- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Obs!**

Det räcker med 5.

Det behöver inte vara sex.





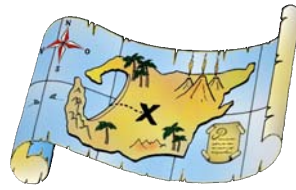
## 4. Lever du Nu?

Markera på skalorna var du befinner dig idag och var du skulle vilja befinna dig i framtiden. Hur ska du kunna komma dit? Ge exempel.

”The past is history, the future is a mysterium and every now is a present.”

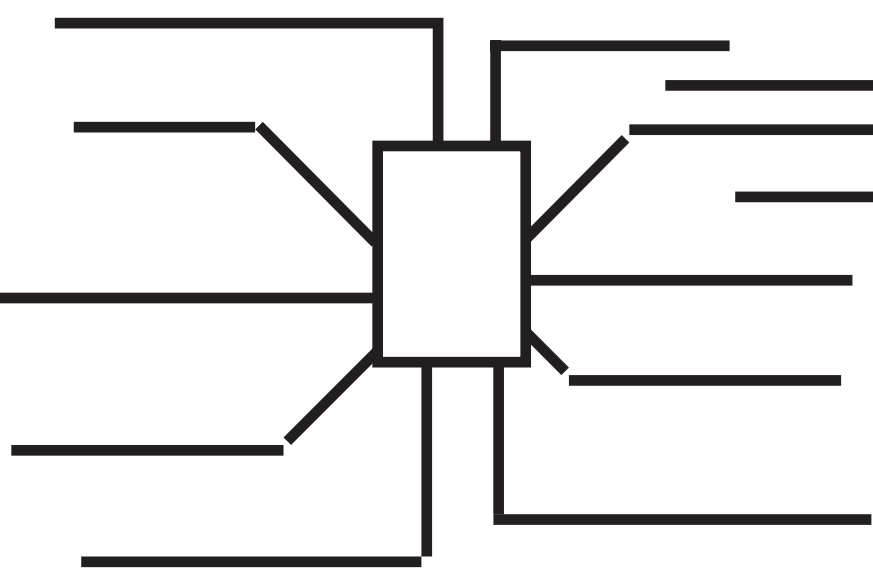
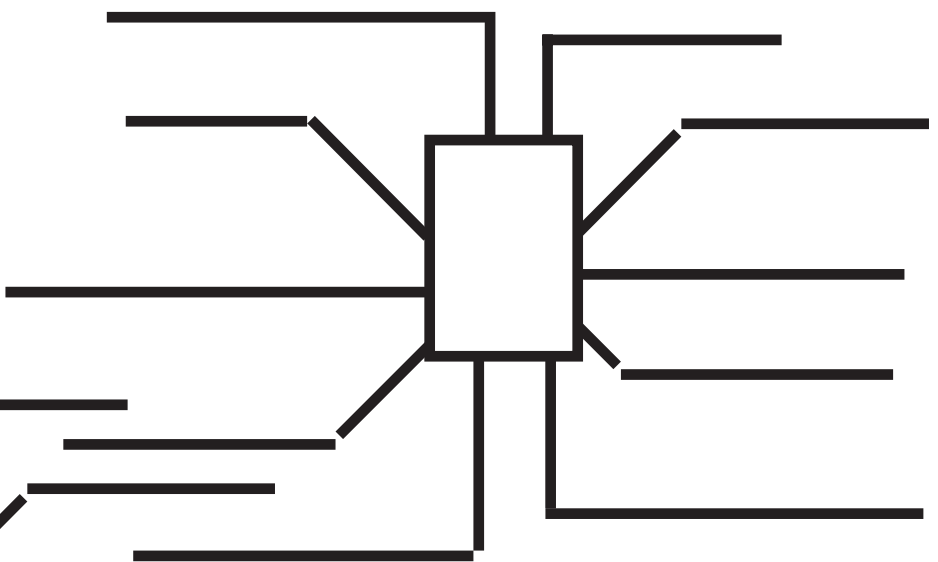
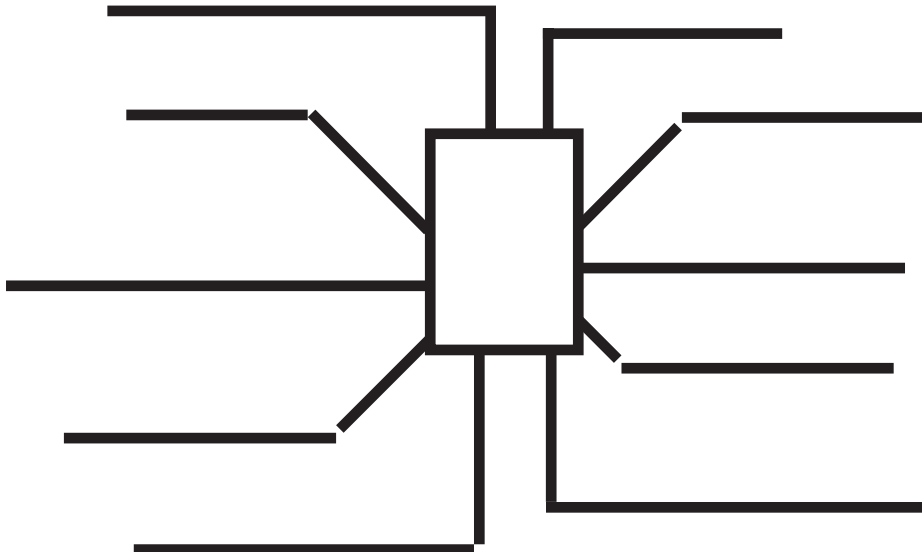
Deepak Chopra

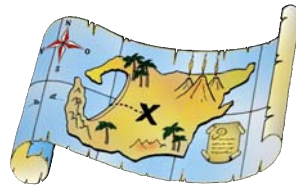
<p>_____</p> <p>Jag oroar mig aldrig för morgondagen.</p>	<p>_____</p> <p>Ofta oroar jag mig för det som ska hända.</p>
<p>_____</p> <p>Mänsklighetens framtid ser ljus ut.</p>	<p>_____</p> <p>Jag oroar mig mycket för mänsklighetens överlevnad.</p>
<p>_____</p> <p>Jag ångrar aldrig vad jag har gjort.</p>	<p>_____</p> <p>Ofta undrar jag varför jag gjorde just så.</p>
<p>_____</p> <p>Jag känner mig aldrig stressad.</p>	<p>_____</p> <p>Inte sällan har jag ont om tid.</p>
<p>_____</p> <p>Maten får ta sin tid.</p>	<p>_____</p> <p>Jag äter ofta för fort.</p>
<p>_____</p> <p>Det får väl ta den tid det tar.</p>	<p>_____</p> <p>Ofta känner jag mig otålig vad gäller min egen utveckling.</p>
<p>_____</p> <p>Jag ser en mening med allt som händer mig.</p>	<p>_____</p> <p>Ofta undrar jag varför jag hamnar i samma trubbel om och om igen.</p>



# 5a. Att speglas

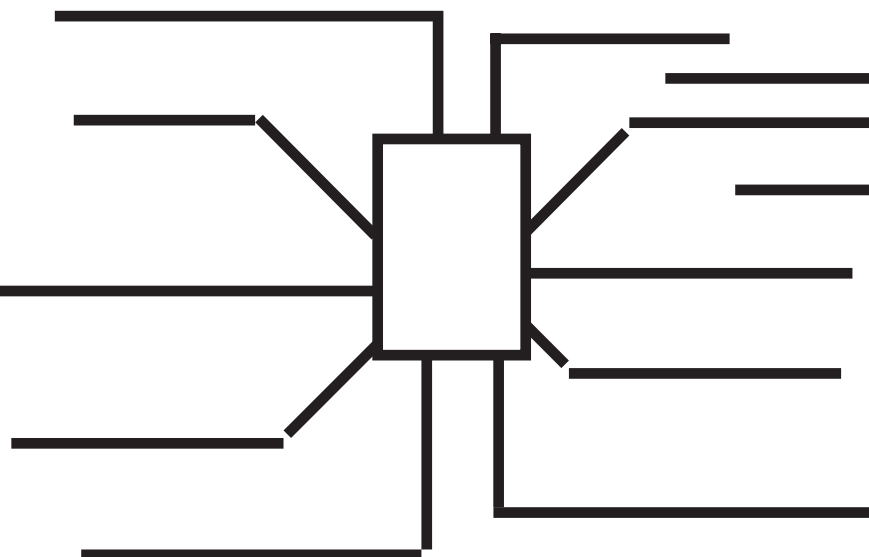
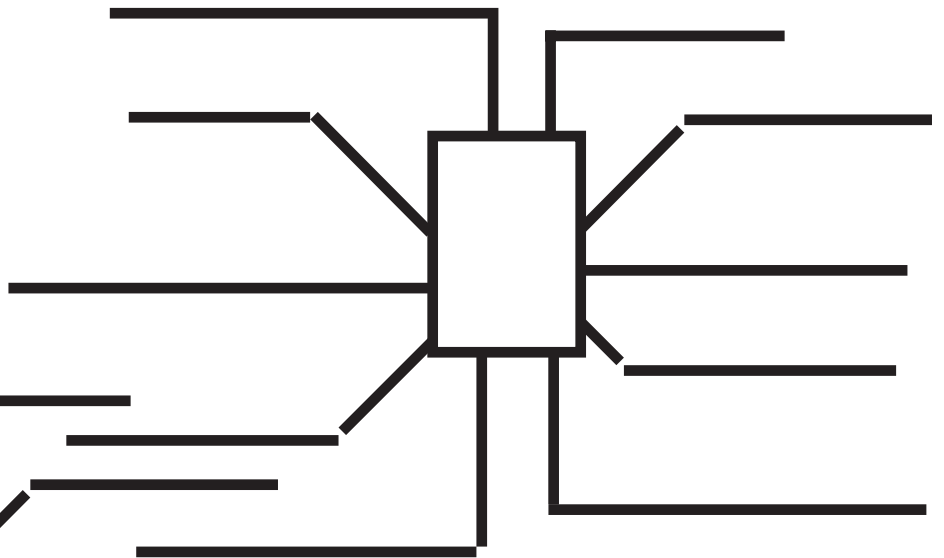
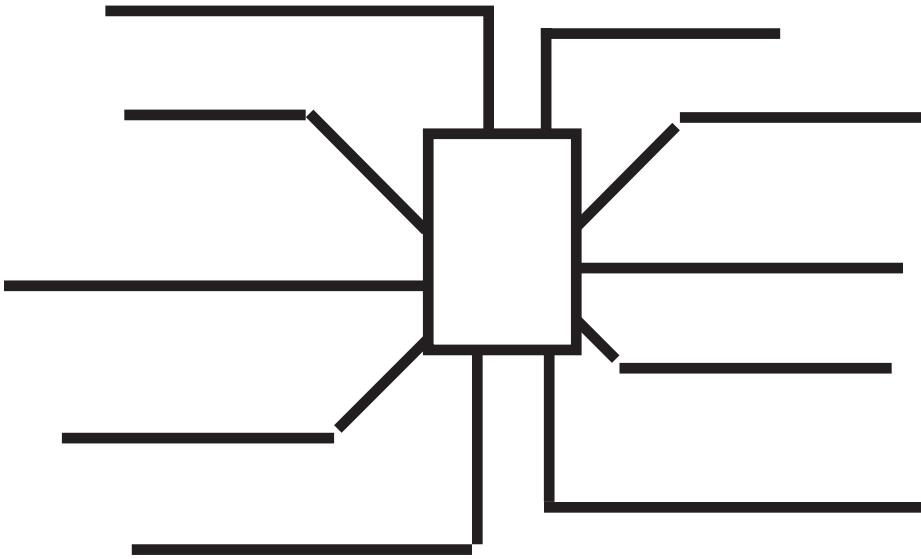
Tänk på tre personer som du verkligen tycker mycket om, antingen i din närhet eller ute i världen, och skriv deras namn i respektive ruta. Skriv också upp några av de kännetecken hos varje person som du tycker om och högaktar.





## 5b. Att speglas

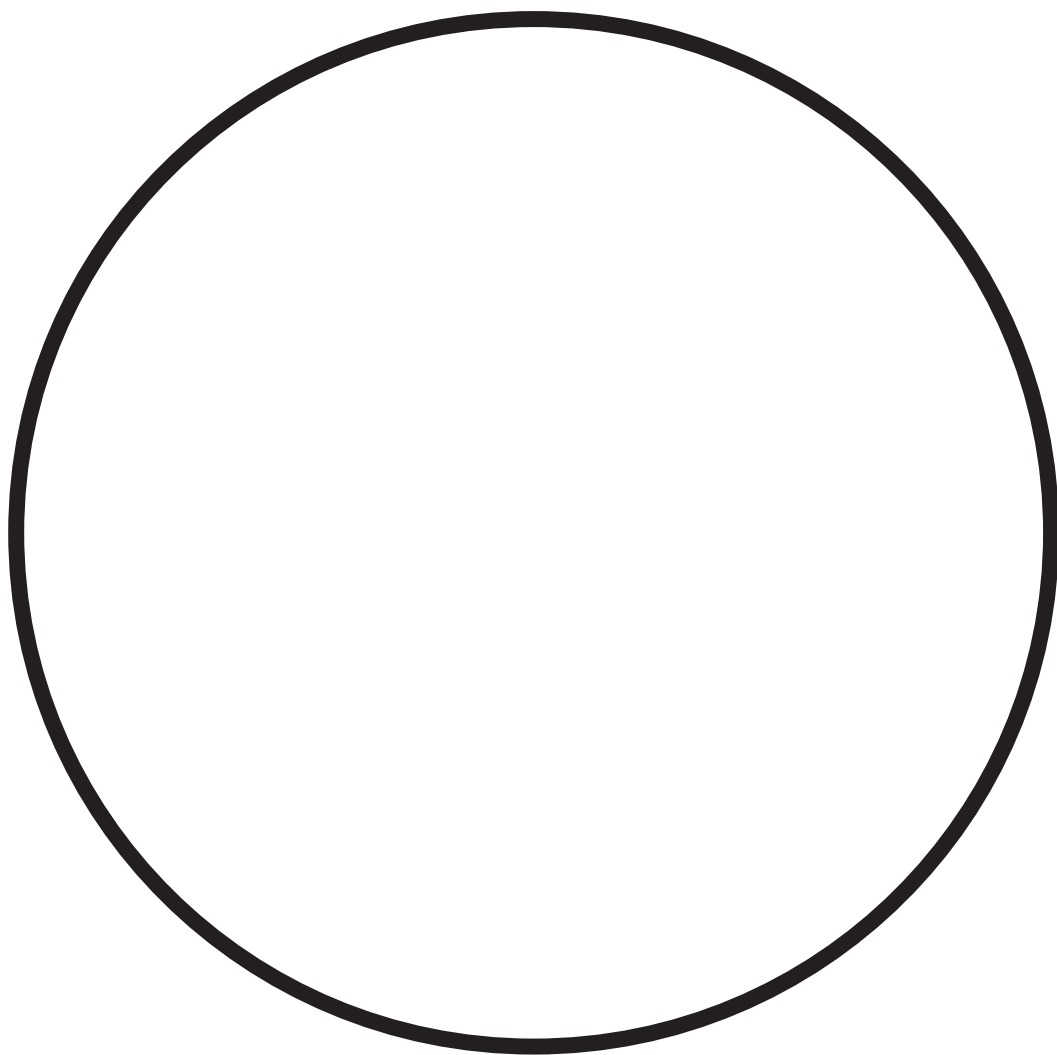
Tänk på tre personer som du verkligen inte tycker om, antingen i din närhet eller ute i världen, och skriv upp deras namn i respektive ruta. Skriv också upp några av de kännetecken hos varje person som gör att du inte tycker om dem.





## 5c. Att speglas

Försök att samla de positiva och negativa kännetecken från övning 5a och 5b i den här cirkeln.

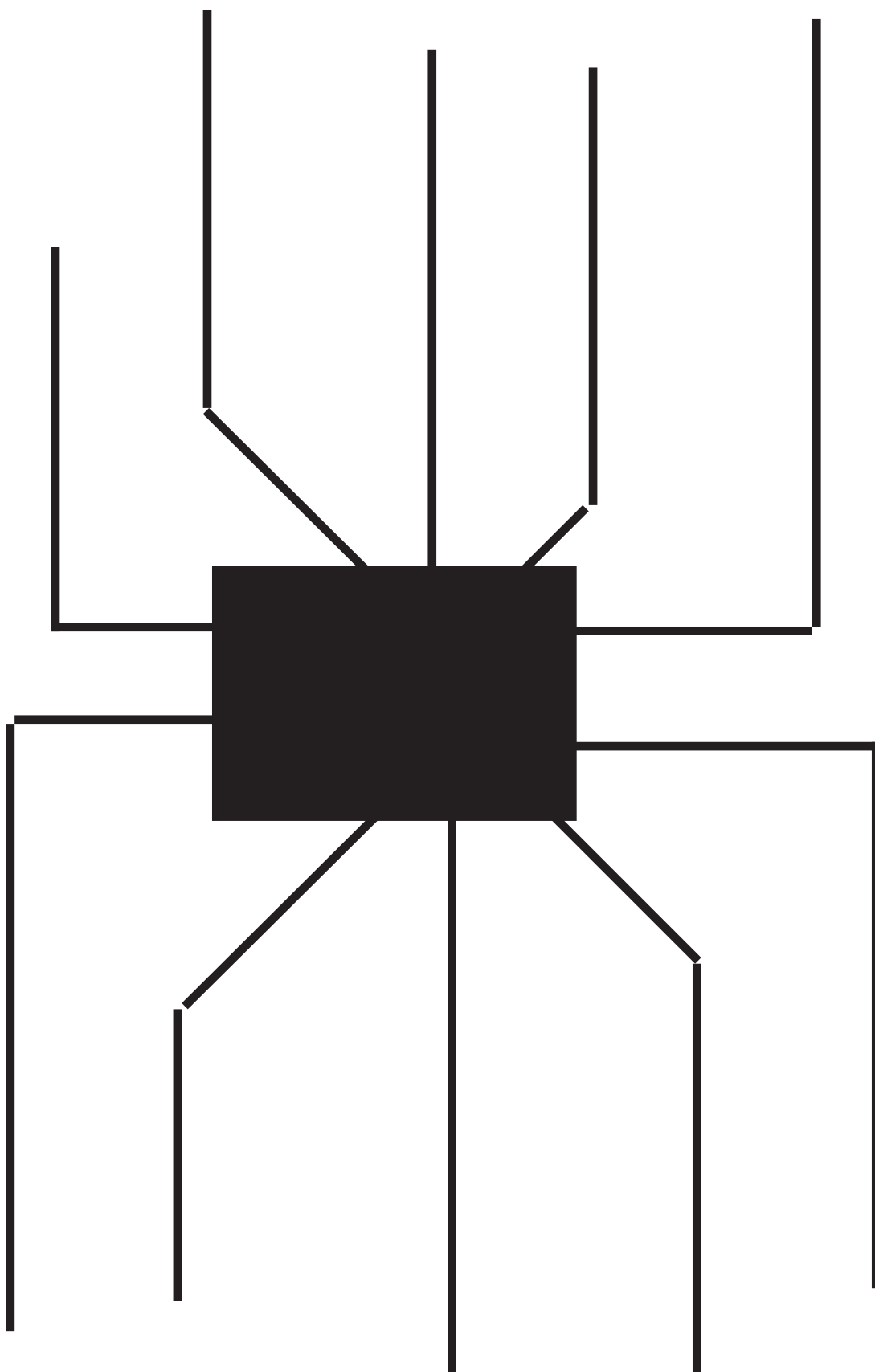


Finns det någon av de egenskaper som du har skrivit upp som du inte kan hitta hos dig själv?



## 6. Att Sätta Mål

Ibland när man sätter upp mål för sig själv så kan det vara värdefullt att associera dem till sin egen person. Klistra därför gärna in ett foto av dig själv i mitten och skriv dina mål på de olika grenarna.





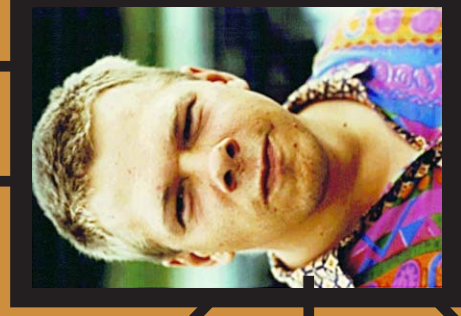
*Äta riktigt god mat*

**Surfa**

*Höra bra föreläsare*

**Gå i naturen**

*Vara på landet*



**Hålla kurser**

**Få nya idéer**

**Träffa vänner**

**Bra böcker**

**Lära mig nya saker**

Ett Exempel



## 7. Min originalitet

Hur skulle du beskriva dig själv? Vilka är just dina kännetecken och intressen?

<b><u>20 saker som kännetecknar mig själv !</u></b>	<b><u>Det vill jag utveckla !</u></b>
<b>1 Intelligent</b>	<b>Behövs ej</b>
<b>2 Vacker</b>	<b>Behövs ej</b>
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	
<b>11</b>	
<b>12</b>	
<b>13</b>	
<b>14</b>	
<b>15</b>	
<b>16</b>	
<b>17</b>	
<b>18</b>	
<b>19</b>	
<b>20</b>	
<b>Vilket djur tycker du liknar dig mest?</b>	



## 8. 20 exempel på det du tycker om

Fyll i tabellen med 20 exempel på det du tycker om i livet. Markera de saker som du tycker att du gör för sällan och skriv upp hur ofta du skulle vilja ägna dig åt dem. Om tabellen inte räcker så fortsätt på baksidan.

<u>20 exempel på det du tycker om</u>		<b>x ggr/per v/mån/ år</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>14</b>		
<b>15</b>		
<b>16</b>		
<b>17</b>		
<b>18</b>		
<b>19</b>		
<b>20</b>		



## 9. Sidor av Livet

Så här skattar jag följande sidor av livet på en skala 1-15 just nu. Testet syftar till större självinsikt och större medvetenhet om vad du vill förbättra i ditt liv. Använd din intuition. Fyll i tabellen kolumnvis.

	Nu	Önsk- värt	Diffe- rens	Vad fattas?
<b>Bostaden</b>		<b>15</b>		
<b>Arbetet</b>		<b>15</b>		
<b>Vännerna</b>		<b>15</b>		
<b>Fritiden</b>		<b>15</b>		
<b>Maten</b>		<b>15</b>		
<b>Kläderna</b>		<b>15</b>		
<b>Sexlivet</b>		<b>15</b>		
<b>Kärleken</b>		<b>15</b>		
<b>Ekonomi</b>		<b>15</b>		
<b>Kunskaperna</b>		<b>15</b>		
<b>Utseendet</b>		<b>15</b>		
<b>Sömnen</b>		<b>15</b>		
<b>Kroppen</b>		<b>15</b>		
<b>Prylarna</b>		<b>15</b>		
<b>Självinsikten</b>		<b>15</b>		
<b>Summa</b>		<b>225</b>		<b>= Utvecklings-Potential</b>



## 10. Att Söka Jobb

Följande faktorer kan vara viktiga när man söker jobb. Hur bra är du på en skala 1-15? Hur bra skulle du vilja vara? Syftet med testet är att göra dig mer medveten om vilka sidor du skulle vilja utveckla hos dig själv.

<b>Förmågan att kunna:</b>	<b>Nu</b>	<b>Önsk- värt</b>	<b>Diffe- rens</b>	<b>Hur kan det förbättras?</b>
<b>Uttrycka dig i skrift<sup>1</sup></b>				
<b>Uttrycka dig muntligt<sup>2</sup></b>				
<b>Använda datorer<sup>3</sup></b>				
<b>Känna till vad du är bra på</b>				
<b>Veta vad du vill</b>				
<b>Knyta nya kontakter</b>				
<b>Vara flexibel<sup>4</sup></b>				
<b>Inte ge upp</b>				
<b>Lära dig nya saker</b>				
<b>Tala engelska<sup>5</sup></b>				
<b>Se ett mål klart framför dig</b>				
<b>Ta kritik av en chef</b>				
<b>Ge kritik på ett bra sätt</b>				
<b>Inte lita blint på andra</b>				
<b>Ta risker när så behövs</b>				
<b>Strunta i andras gillande<sup>6</sup></b>				
<b>Koppla av<sup>7</sup></b>				
<b>Ta eget ansvar</b>				
<b>Ta egna initiativ</b>				
<b>Inte ta ansvar för andra<sup>8</sup></b>				



## 11. Starta Eget

I det här testet har jag samlat sådana förmågor som jag tycker är viktiga när man ska starta eget. Syftet med testet är att göra dig mer medveten om vad du vill utveckla hos dig själv. Hur bra är du på en skala 1-15? Fyll i tabellen kolumnvis.

<b>Förmågan att:</b>	<b>Nu 1-15</b>	<b>Önsk- värt 1-15</b>	<b>Diffe- rens</b>	<b>Vad fattas?</b>
<b>Knyta nya kontakter<sup>9</sup></b>				
<b>Ta rätt betalt</b>				
<b>Marknadsföra dig</b>				
<b>Uttrycka dig i skrift</b>				
<b>-"- muntligt</b>				
<b>Kunna engelska<sup>10</sup></b>				
<b>Leda andra<sup>11</sup></b>				
<b>Ge uppmuntran<sup>12</sup></b>				
<b>Säga nej<sup>13</sup></b>				
<b>Tro på din idé</b>				
<b>Sätta en idé i verket<sup>14</sup></b>				
<b>Avsluta ett projekt</b>				
<b>Använda datorer</b>				
<b>Vara uthållig</b>				
<b>Visualisera ett mål</b>				
<b>Byta taktik<sup>15</sup></b>				
<b>Inte oroas för ekonomi<sup>16</sup></b>				
<b>Kunna lita på andra</b>				
<b>Inte lita blint<sup>17</sup></b>				



<b>Ge kritik på bra sätt</b>				
<b>Ta kritik</b>				
<b>Ta risker<sup>18</sup></b>				
<b>Strunta i andras syn<sup>19</sup></b>				
<b>Koppla av<sup>20</sup></b>				
<b>Hushålla<sup>21</sup></b>				
<b>Inte snåla<sup>22</sup></b>				
<b>Inte ta ansvar<sup>23</sup></b>				
<b>Summa</b>				<b>= Utvecklings-Potential</b>

<sup>1</sup>T.ex. i en platsansökan.

<sup>2</sup>T.ex. i en anställningsintervju.

<sup>3</sup>Något som förekommer i nästan alla jobb.

<sup>4</sup>Att kunna prova på något annat om man inte får precis vad man vill ha.

<sup>5</sup>Något som blir allt viktigare i många jobb.

<sup>6</sup>Ibland måste man vara beredd att gå mot strömmen.

<sup>7</sup>Att inte bränna ut sig.

<sup>8</sup>Ofta när vi arbetar med att hjälpa andra så finns en risk för att vi tar för mycket ansvar och börjar dalta med den vi hjälper. Ibland får det oss själva att känna oss bättre till mods.

<sup>9</sup>Både när det gäller kunder och människor som ska hjälpa dig.

<sup>10</sup>Engelska är numera ett världsspråk som du måste kunna om du ska hänga med i utvecklingen på ditt område.

<sup>11</sup>Inte bara anställda utan också t.ex. människor som du ber om hjälp.

<sup>12</sup>Se ovan.

<sup>13</sup>Att kunna följa ditt hjärta.

<sup>14</sup>Så att den inte stannar på skrivbordet.

<sup>15</sup>Ibland är det viktigt att kunna byta fot och pröva "another approach".

<sup>16</sup>Pengarna kommer när du väl gör det du älskar.

<sup>17</sup>Ibland kan vi ha en tendens att lita blint på andra utan att ta några försiktighetsåtgärder.

<sup>18</sup>Ibland kan ett visst rikstagande vara nödvändigt.

<sup>19</sup>Ibland måste man vara beredd att gå mot strömmen.

<sup>20</sup>Att inte bränna ut sig.

<sup>21</sup>En viss hushållning är nog nödvändig med pengar och andra resurser.

<sup>22</sup>En viktig förmåga är att inte vara småsnål mot sig själv och andra.

<sup>23</sup>Ofta när vi arbetar med att hjälpa andra så finns en risk för att vi tar för mycket ansvar och börjar dalta med den vi hjälper. Ibland får det oss själva att känna oss bättre till mods.