



- ▶ Chefens förväntningar ger kortare semester
- ▶ Fick rätt- Slipper betala halv miljon
- ▶ Håll koll på din rätt till semester
- ▶ Jakt på kontrakt
- ▶ Sallad för melonälskaren
- ▶ Insänt

▶ Läs Kollega nr 5 online

Tidigare nr av Kollega hittar du [här](#).



Bild: Urban Orzolek

"Skönt att släppa taget om det svåra"

2011-06-01 | Birgitta Morén brukade springa fyra gånger i veckan men en dag, när arbetskamraterna var på en vårfest i skärgården, orkade hon inte ens gå upp för en klippa för att titta på utsikten. När de skulle äta kunde hon inte svälja. Snart började hon sludra.

Sju år senare säger Birgitta Morén att hon har varit så arg, så arg på sjukdomen som kom och tog ifrån henne hennes aktiva liv. Hon hade fått myastenia gravis, en muskelsjukdom som angriper immunförsvaret och impulsöverföringen från nerv till muskel.

Vi är på WSP, Birgitta Moréns arbetsplats, strax intill Globen i Stockholm. Utanför hennes fönster syns en genomfartsled. Trafiken är snabb och aggressiv, här inne spelar en radio lågt.

- Min dåvarande chef gjorde något som var väldigt bra och som lärde mig att man alltid ska vara öppen. Han tog reda på allt om min sjukdom och satte in medarbetarna i min situation. Det var skönt att alla redan visste.

Ett halvår efter insjuknandet kunde hon komma tillbaka i arbete. Hon hade då gått på kraftig medicinering, fått bränsen (som sitter högt upp i bröstorganen och i vilken hon hade ett godartat tumör) bortopererad, och gått hos en terapeut som företaget hade ordnat med.

- På första mötet ställde jag mig upp och berättade att man kunde prata med mig precis som förut. Jag var samma Birgitta. De fick inte vara rädda för mig, jag hade gångsvårigheter och dåligt med ork.

Birgitta Morén är administratör och klubbordförande för 125 medlemmar. Skylten "var god stör" hänger på dörren tillsammans med en varningstriangel "elderly people". Hon säger att hon är på sitt 68:e år och att hon nästa år ska avgå som ordförande. Då passar hon på att sluta. Men hon ska skaffa F-skattsedel, kanske behövs hennes tjänster även i framtiden.

Hon syftar på sorgbearbetningen, hon har lett kurser och hjälpt ungefär tjugofem medarbetare att bearbeta sin sorg och gå vidare. Ett certifikat från Svenska Institutet för Sorgbearbetning sitter på hennes vägg och visar att hon har rätt kvalifikationer. När hon sökte kursen för sex år sedan var det just för att kunna hjälpa andra, men hon upptäckte att hon var tvungen att börja med sig själv.

Turligt nog, fick hon veta, är det aldrig för sent att bearbeta gammal oförlöst sorg.

Birgitta, som var enda barnet, var pappas flicka. Han var krögare, hade ett hårt levnadssätt och dog för tidigt. Han var så bra för henne, säger hon. Han var så klok, han var hennes bästa mentor. När han dog och lämnade henne i sticket blev hon väldigt arg på honom.

- Jag tänkte att jag skulle ta itu med sorgen efter pappa och sedan min sjukdom men det var mamma som först dök upp i tankarna.

Mamman levde fortfarande, hade Alzheimers. När Birgitta var liten fick hon vara mycket med sin mormor och morfar och kanske för lite med sin mamma som Birgitta upplevde som en väldigt stark kvinna.

- Tack vare bearbetningen kunde jag hantera min mamma på ett jättebra sätt den sista tiden hon levde. Jag hade aldrig något behov av att reda ut saker direkt med henne, jag gjorde det på kursen, och i dag när jag går till stenen på Lidingö där mamma är, så känner jag att det är bra mellan oss.

Birgitta Morén har också bearbetat sjukdomen och andra sorger och säger att det har varit skönt att släppa taget om det svåra. Hon spricker upp i stort leende.

- Hur kan sorgbearbetning hjälpa, kan folk undra. Är det hokus pokus? Nej, det är det inte. Det gäller att titta på sig själv mycket. Vad är det som gör att jag känner som jag gör inför den här personen? Man får insikter och kan släppa stora tyngder som man har i kroppen. Man lär sig att gå vidare.

Hon säger att hon känner sig fri och att sjukdomen har lärt henne väldigt mycket. Hon vill inte undvara den på något sätt.

- Muskulaturen fungerar inte varje dag och jag kan få en väldigt huvudvärk. Men det går över.

Jag ser livet helt annorlunda nu, jag kan njuta och jag ser människor på ett helt annat sätt. Jag har gulliga barn, goda vänner och fantastiska släktingar.

LÄS MER

- ▶ Så hjälper hon andra
- ▶ "Jag är skyldig min dotter att leva livet fullt ut"
- ▶ Så stöttar du en kollega i sorg
- ▶ Tiden läker inte alla sår

Senaste nytt Mest lästa

- 2012-06-20 Glad sommar!
- 2012-07-03 "Sänk skatten för låglönejobb"
- 2012-07-05 Så botar du din huvudvärk
- 2012-07-05 Ljus framtid för tjänstemän
- 2012-07-05 Anställningstrygghet viktigt för ungas arbetsglädje
- 2012-07-05 Mer stress med oviss visstid

Kontorsjympa



Stress och datorarbete är ofta boven bakom förkortade muskler, nedsatt rörlighet och långvarig smärta. Sabina Derneby, personlig tränare på Puls & Träning på Kungsholmen i Stockholm, visar tio övningar som kan förebygga eller lindra problemen.

▶ Läs mer

Om sömn



Stress och udda arbetstider är främsta orsaken till störd sömn. Farligast är att inte kunna stänga av oron för morgondagen. Men störd sömn är även mycket dyrt för Sverige.

- ▶ Sömlös lever farligt
- ▶ Störd sömn fördummar
- ▶ Störd sömn dyrt för Sverige
- ▶ När natten blir en mardröm

Kurer för magsjuka



Efter en magsjuka är tarmarna känsliga och då bör man undvika mjölkprodukter. Fibrer och hela grönsaker ska man också vänta med. Här får du recept och många tips från läsarna.

- ▶ Snällt mot magen
- ▶ Kurer för magsjuka
- ▶ Efter vinterkräksjukan...

Matlådan



Veckans matlåda är kikärtsbollar.

- ▶ Kikärtsbollar med pasta och tomatås
- ▶ Fler recept
- ▶ Spara tid med Kollegas mattips

PRENUMERERA
PÅ ARBETET
PROVA 10 NR.

NU
99 KR

ARBETET.
REVAKAR HELA ARBETEMARKNADEN

Får du
rätt ersättning
om du blir sjuk?

 **förenade liv**