

”Jag byter inte bara jobb, jag byter liv helt och hållet!”



Jörgen Sadlar om

Jörgen har gjort, och gör, en resa värd att berätta om. En resa värd att följa.

Första gången jag träffade Jörgen var vintern 2006/2007. Det var i samband med att han skulle delta i Naturligtvis, en av Rörlighets gruppaktiviteter. Nu (sommaren 2008) sitter jag här, med en man som väljer livskvalitet och att leva livet här och nu. Jörgen byter inte bara yrke utan som han själv säger:

”Jag byter liv helt och hållet”.

Men vi börjar Jörgens berättelse om *sin väg* lite tidigare ändå...

Jörgen gick in i den beryktade ”väggen” hösten 2005. Då jobbade han på ABB:s ekonomiafdelning. Inledningsvis var han halvt sjukskriven. Det var ju inte så stora fel på honom, han behövde bara vila lite. Det var i alla fall Jörgens uppfattning om situationen. Han berättar att efter en tid upplevde han att nådde botten. **”Hjärnan stannade och hela kroppen skakade”.** Det var då han blev helt sjukskriven.

Jörgen berättar att han inte hamnade där över en natt. Nej, det var något som han byggt upp under flera år. Varningsklockor hade ringt, tecknen så tydliga att de hade kunna tagits ur en bok om stress och utbrändhet. Men han lyssnade inte, varken på sig själv eller på sin omgivning. Han berättar att han inför sig själv tänkte att:

”Det är lite mycket just nu – bara nästa bokslut är över, o s v, o s v”.

Jag tror att många kan känna igen sig i de här förvarstalen inför sig själva. Jörgen berättar att när hans familj och omgivning undrade om han inte skulle ta det lite lugnare – **”Ja, då visste de inte vad de pratade om”.**

En ny väg - Ett nytt sätt att leva

När jag frågar Jörgen om han minns hur han tänkte om sin rehabilitering, vid det tillfälle han blev sjukskriven, så svarar han utan att tveka:

”Jadå, tydligt: Jag behöver nog bara gå hem och vila i 3 veckor, sedan kör jag igång igen”. Riktigt så blev det inte...

Det visade sig att Jörgen skulle ge sig ut på en lång vandring. En väg som han inte klarat av att gå på egen hand. Den stöttning han fått genom hela processen är något som han vid fler tillfällen framhåller att han är väldigt tacksam över. Han säger att:

”Jag hade aldrig kommit så långt om jag inte hade fått stöttningen. Sånt här tar man sig inte ur själv och det funkar inte att bara prata med familjen”.

Självinsikt en viktig pusselbit

Att **”lägga band på sig själv, att bromsa”** upplever Jörgens som en av hans största utmaningar i livet. Han berättar att han varit otroligt prestationsstyrd och ofta gjort mer än vad han orkat.

Sören, Jörgens samtalsterapeut och Kathrine på Rörlighet har hela tiden varit med och hjälpt honom bromsa, bromsa och bromsa. Idag är han bättre på att hushålla med energin.

En annan svårighet som han berättar om är att verkligen förstå mekanismerna som ledde fram till att det blev som det blev.

”Varför just jag?”

Hur kunde jag driva mig själv hit?

Sist men inte minst - att sedan inte ramla tillbaka till samma gamla beteende”.

När jag frågar Jörgen om det är något som har varit speciellt viktigt i hans rehabilitering svarar han utan närmare eftertanke:

”Att jag fått en stor självinsikt - Vem är jag?”.

Jörgen har jobbat mycket med sin självkänsla och självförtroende och med sina tankar och sitt förhållningssätt. Han berättar att han fått hjälp att vidga perspektivet och ta kontroll över tankarna.

”Idag tänker jag annorlunda och ”kan jag tänka annorlunda”.

Han berättar vidare att det här har medfört att han kan upptäcka hindren, förstå sig själv och därmed också hantera sin situation bättre.

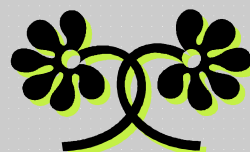
Namn: Jörgen Dorg

Ålder: 49

Familj:
sönerna Philip (22),
Kristoffer (25), hunden
Pollux och exfrun Eva.

Intresse:
hästar, ridning, sång, musik, golf, börjat tycka om att umgås med folk igen.

Motto:
Det ordnar sig annars kvittar det.



Jörgen råd till andra i liknande situation:

- **Stanna upp och reflektera:**
 - Vad håller jag på med?
 - Vill jag det här?
- **Våga be om hjälp!**
- **Lyssna på din familj och dina vänner! OCH umgås med dem!**

Jörgen tar tyglarna och styr mot ett nytt (arbets)liv”

Att leva drömmen

En stark rehabiliteringskedja har smidits

Jörgens rehabiliteringsprocess är stabil. Den är hel. Han har hela tiden, från första stund haft uppbackning från alla tänkbara håll. Alla har varit med på tåget och stöttat: arbetsgivaren, facket, företagshälsovården, försäkringskassan, Rörlighet och en terapeut. Det goda samarbetet mellan Rörlighet och Försäkringskassan har gett en stark och sammanhållen rehabiliteringskedja

Jörgen har deltagit i olika åtgärder utifrån hans förutsättningar och behov – i ”rätt” tid. Det har funnits tid,,, med allt från en smygande start med Mötesplatsen till, självstärkande insatser individuellt och i Naturligtvis. Han fick börja och prova lite försiktigt på Disponentparken för att senare gå över i ett skarpare läge med arbetsträning hos It-enheten Ludvika Kommun. På It fick Jörgen möjlighet att verkligen testa av sin arbetsförmåga och omsätta många av hans tankar och reflektioner i praktiken.

Vändpunkten där och när man minst anar det...

Under hela processen fortgick diskussionerna med Kathrine (Jörgens coach på Rörlighet). Med Kathrine funderade Jörgen på vad som, på gott och ont, hade fört honom dit han är idag. Vad var det som inte hade varit bra för honom och vad som hade attraherat honom i de olika arbeten som han haft? Hinder och styrkor. Diskussionerna blev viktiga för de val som han sedan gjorde.

Jörgen berättar att vid ett tillfälle satt han och hans son Philip och tittade på Antikrundan på TV. Det var i samband med det programmet som hans inspiration och motivation att byta inriktning i arbetslivet. Det blev tydligt för honom vad han ville göra – Det var sadelmakare ville han bli!

Vad Jörgen inte minns är att han tidigare, i samband med Naturligtvis, berättat för mig om sin fascination för läder. Skillnaden var förmodligen att då kopplade han inte ihop det med ett möjligt yrkesval. Kanske har intresset funnits där länge och grott i det omedvetna – vem vet...

Från vision till handling

Jörgen började undersöka sadelmakeriyrket sommaren 2007. För varje steg han tog fick han bekräftelse på att det val han höll på att göra var rätt för honom!

Våren 2008 gjorde Jörgen och jag ett besök hos Mats på Korskrogens sadelmakeri Avesta. Mats, som varit lärare på Tärnsjö (Sveriges anrikaste sadelmakeriskola), berättar inte bara om yrket utan också om olika utbildningar i Sverige och England.

Studiebesöket gav Jörgen en massa inspiration. Han fick också namn och telefonnummer till en av lärarna på en sadelmakeriskola England. Jag kan lova att Jörgen var på hugget och uppe i varv när vi åkte därifrån.

Jörgen började med att åka på studiebesök och kolla upp skolan i Tärnsjö. Det var 3 års väntetid för att komma in... Jörgen har en positiv livssyn och eftersom han minns att Mats hade tipsat och talat sig varm för en sadelmakeriskola utanför London, så tog Jörgen mod till sig att tänka större, våga språnget och ta kontakt. Jackpot!

I slutet på Maj 2008 flög Jörgen till England för ett studiebesök på Capel Manor College. Här fick han möjlighet att se och uppleva miljön, träffa elever samt se prov på de hantverk som de skapat. Jörgen blev väl mottagen och fascinerades. Inte nog med det: Han erbjöds en plats redan till hösten!

Jörgen säger:

Jag var tvungen att göra någon förändring. Att det skulle sluta så här trodde jag inte. Att bryta upp och sälja huset. England...till något helt annat. Jag byter liv helt och hållet. Sadelmakeri är en livsstil och det här tänker jag hålla på med så länge jag orkar

Jörgen citerar Clint Eastwood ”***You only got one life so you better give it your best shoot***”.

Idag är utbildningen i full gång och Jörgen har bokstavligen sadlat om. Jag säger bara tusen tack till Jörgen och lycka till!



Min målsättning är inte att bli miljonär utan att leva och må bra”, säger Jörgen

Kortfattat om det stöd Jörgen fått i rehabiliteringsprocessen av Rörlighet och vad han upplever att han fått med sig från resp insats:

Att bli förstörd & bryta isolering

Mötesplatsen

Kropp & själ hittade tillbaka till varandra

Yoga

Självinsikt, vidgade vyer, självkänsla & framtidstro

- Naturligtvis

+Sören Grind, terapeut

Vad ska jag göra med min framtidstro +praktisk dörröppnare

Kathrine, coach

Dagliga arbetsrutiner

Disponentparken, arbetsprövning

Testa arbetsförmåga, ökad självinsikt och tro på den egna förmågan

It-enheten Ludvika kommun
Arbetsträning