

# ”När ryggdunkningarna tar slut – då kan man behöva en coach”

Tex: **Helena Tiderman** Foto: **Privat**

**A**ret var 2006. Christian Hedberg var 24 år och mitt uppe i sin lärarutbildning till gymnasielärare i geografi när olyckan inträffade. Under en klättertur i Rällsjön utanför Falun skulle han visa sin fru hur man klättrar utomhus.

– Hon vågade inte, så jag kopplade tillbaka säkerhetslinan och sa ‘så här gör man’. Men jag tappade själv greppet om repet och föll, berättar Christian.

Fallet resulterade i en allvarlig ryggmärgsskada som han lever med i dag.

– Alla var glada att jag överlevde. I början applåderar folk varje litet framsteg jag tog. Men sedan kom vardagen, framstegen gick långsammare – och applåderna tystnade.

## Ändrade förutsättningar

Vid tiden för olyckan var Christian gift – och är fortfarande med samma kvinna. Tillsammans har de två barn, en dotter på 18 år och en son på 13 år. Efter skadan försökte han återuppta sina studier, men det blev för svårt.

– Vid olyckstillfället var jag mitt uppe

i min utbildning. Efter att jag började jag läsa igen, men orkade inte sitta stilla på föreläsningarna så länge som krävdes. Idag har jag fortfarande pedagogiken kvar, så utbildningen blev aldrig klar, säger Christian.

I stället började han steg för steg forma ett nytt liv.

## Ett ställningstagande

För åtta år sedan debuterade Christian som författare med boken ”Ingen vill dricka kaffe med någon som är bitter” – en titel som väcker starka reaktioner och som också sammanfattar hans livsfilosofi.

– Man står faktiskt inte ut med någon som är bitter. Och vi har ett val. Vill jag vara bitter, eller vill jag äga mitt liv och ta ansvar för det jag skickar ut?

Boken handlar om att välja livet, ta ansvar för sin attityd och aktivt välja bort bitterhet – trots kronisk smärta, motgångar och kriser. Inspirationen kom bland annat från KBT-terapi.

– Det är också det coaching handlar om. Självkänsla, ansvar och att äga sitt liv.

## Lever med smärta

Smärtan efter skadan har varit en ständigt följeslagare. Under en period åt

Christian stora mängder smärtstillande läkemedel och utvecklade ett beroende.

– För att ta mig ur beroendet gick jag i KBT-terapi. I dag tar jag fortfarande smärtstillande, men skillnaden är att jag har lärt mig att bruka medicinen – inte missbruka den.

Han tränade och tävlade tidigare på elitnivå i rullstolsinnebandy och parashockey, men kroppen klarar inte längre den belastningen.

– Det är bevisat att träning har smärtstillande effekt, men man måste träna hårt. Det klarar jag inte i dag, säger Christian.

## Driver eget företag

Ur egna erfarenheter föddes idén till företaget Faster Forward, som Christian i dag driver tillsammans med några andra, parallellt med sitt arbete som föreläsare. Företaget har utvecklat en digital plattform och en livsstilsapp med fokus på tillgänglighet och inkludering.

– Ska det verkligen vara så svårt att gå på konsert och få sitta tillsammans med sina vänner bara för att man sitter i rullstol? frågar han sig.

Plattformen hjälper användare att hitta tillgängliga aktiviteter, upplevelser och evenemang – allt från kyrkobesök till fallskärmshopp. ►

**Christian Hedbergs liv är i dag långt ifrån det han planerade som 24-åring. Men budskapet han återkommer till är tydligt: – Vi kan inte alltid välja vad som händer oss. Men vi kan välja hur vi förhåller oss till det. Och det valet gör man varje dag.**



– Från början handlade det mycket om äventyrliga aktiviteter. Men hur många vill hoppa fallskärm? Nu är det mer ett smörgåsbord med något för alla – allt från tips på kyrkor att besöka till mer äventyrliga aktiviteter.

Faster Forward samarbetar även med företag och organisationer och har bland annat varit med och gjort evenemang som Nordea Open mer tillgängliga. Arbetet har uppmärksammats genom utmärkelser som Årets Funkoprenör.

### **Föreläser om mål, smärta och psykisk hälsa**

Christian är också en efterfrågad föreläsare. Hans ämnen spänner över mål-motivation, smärthantering, tillgänglighet och psykisk hälsa – inklusive självmordsprevention.

– Jag mår själv väldigt dåligt efter skadan, och jag har också en syster som



## **Från början handlade det mycket om äventyrliga aktiviteter. Men hur många vill hoppa fallskärm?**





tog sitt liv. Det här är erfarenheter jag bär med mig, berättar han.

Föreläsningarna riktar sig till både privata företag, regioner och myndigheter.

### Utbildat sig till förebildscoach

Genom Personskadeförbundet RTP utbildade sig Christian till förebildscoach och är i dag även koordinator för förbundets verksamhet med förebildscoacher med inriktning ryggmärgsskada.

Uppdraget som koordinator går ut på att när en person via RTP ansöker, ge dem en coach som passar dem. Vi tar hänsyn till ålder, intressen eller andra gemensamma nämnare. Att komma tillbaka till vardagen är lättare om man klickar med sin coach, säger Christian.

Som förebildscoach stöttar han personer som kört fast och behöver hjälp att hitta nya mål, motivation och riktning.

– Det är skillnad på en förebild och en coach. I början behöver du en förebild som visar hur vardagen fungerar rent praktiskt. När ryggdunkningarna tar slut – då kan coaching av en förebildscoach göra stor nytta, säger Christian.

Coaching av en förebildscoach är kostnadsfritt för medlemmar i Personskadeförbundet RTP och sker oftast under tre till fyra tillfällen.

– Coaching går ut på att du själv gör jobbet. Men ibland behöver man någon som hjälper en att se möjligheter igen. Mycket handlar om att sätta upp mål, små mål som man kan lyckas med. Att man plockar ned saker i små bitar som ger en förutsättningar att lyckas. Att prata med en förebildscoach är en unik möjlighet och det behöver inte vara någon stor förändring man vill ha hjälp med.

Christian känner att han själv fått så mycket stöttning och hjälp efter sin skada och nu vill han ge tillbaka och dela med sig av sina erfarenheter för att stötta andra.

– Jag har själv fått ofantligt mycket hjälp. Jag vill motivera människor att ta ett steg framåt, att aktivera sig och hitta sitt nya jag, säger Christian. ●



### Ta chansen att prata med en förebildscoach!

Vill du prata med någon som har en liknande skadeerfarenhet som du och kan inspirera dig att hitta din väg framåt? Våra förebildscoacher kan stötta dig som lever med en amputation, ryggmärgsskada eller med följderna efter en hjärnskakning/lätt traumatisk hjärnskada.

Du kan träffa en förebildscoach fysiskt, digitalt eller prata med hen via telefon. Att träffa en förebildscoach är gratis. Alla våra förebildscoacher arbetar ideellt och har tystnadsplikt. Du som har frågor är välkommen att mejla till [coaching@rtp.se](mailto:coaching@rtp.se) eller ringa förbundskansliet på telefon 08-629 27 80.

### Vad kan samtalet ge dig?

En förebildscoach är bra på att lyssna, inspirera och visa på möjliga vägar framåt. Därför är coachsamtalen ett utmärkt tillfälle att prata om saker du vill förändra eller svårigheter du behöver hantera i din livssituation. Men du kan också ta upp dina tankar om det som känns svårt i vanliga vardagliga sammanhang.

En förebildscoach kan ge dig vägledning i många frågor. Här följer några exempel:

Vem är jag nu?

- Jag behöver nya rutiner i min vardag. Vad ska jag prioritera att ta tag i?
- Hur kommunicerar jag med mina närstående? Hur kan jag berätta om det som är svårt?
- På vilket sätt kan relationen till mina barn påverkas av min nya situation?
- Jag vill börja arbeta igen. Hur kan jag gå till väga?

Oavsett vad ni pratar om så har förebildscoachen alltid fokus på dig och coachar mot de mål som ni tillsammans kommit överens om.