



” Så mitt i livet och fastbränd? Redo för en omstart?

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Investera i din återhämtning!

**J**ag tror det är många liv som har hamnat i diket och fått flera biverkningar det senaste året.

Jag tror det är många liv som verkligen har fått sig en rejäl törn. Där många har svårt att hitta tillbaka, till en mer normal livsform igen. Det jag också tror är att många kommer att efterfråga rehabilitering och hjälp, men där även många enbart kommer att lägga locket på och försöka gå vidare.

**Jag läser och hör att många som har sviter efter sin resa undrar när ska dessa gå över?** Kommer det att gå över? Jag har inga svar på den frågan, men det jag har lärt mig från mina resor, som absolut inte är på något sätt samma, men ändå känslorna tror jag kan vara samma. Att det enda jag vill är att få återgå till att vara som jag var innan, men det kommer aldrig att ske.

Det kommer inte att hända, MEN det som kommer att hända är att vi kommer att bli något MER än det vi var förut. Lite trasiga och kantstötta, men så mycket vackrare om vi väljer att se det från den sidan av livet. Kanske låter det frustrerande och svårt, men vi kan alla välja våra tankar, för dom är inte inställda eller hur?

**Det är 21 år sedan jag själv gick i väggen och känslan var så frustrerande** och jag förstod absolut inte vad som hade hänt. Då jag var duktig på att mörka min utbrändhet, gjorde det också att jag fick kommentarer att du ser ju så pigg och glad ut, hur kan du vara utbränd? Men det är inte alltid som det syns utanpå, utan det är där inuti som allting sker.

Jag fick frågan om jag vill äta medicin, men där gjorde jag ett aktivt val att avstå och istället valde att gå en alternativ väg, som för mig var den allra bästa.

**Det är 26 år sedan jag insåg och förstod att livet var mitt,** möjligheterna var mina, men även att ansvaret var mitt. Och det har gjort att jag varje dag sedan dess, sökt efter den positiva frekvensen på mitt liv för att ta vara på livet.

Under åren som har gått så har jag lärt mig att jag behöver bli vän med mig själv och lyssna på vad det är jag behöver för att må så bra jag kan, mitt i allt som händer. Det jag också

har lärt mig är att om jag sopar mina bekymmer under mattan, så kommer dom att komma ikapp mig längre fram. Det är därför jag snällt försöker lyssna till vad är det jag behöver? Kan jag hjälpa mig själv eller behöver jag hjälp av någon och i så fall vad är det jag behöver hjälp med?

**Jag tror det är många som verkligen behöver hjälp,** men som helst vill sopa allt under mattan och stoppa huvudet i sanden eller så finns där ingen hjälp där vi förväntar oss att få hjälp. Sjukvården är suverän på att ta hand om oss, men dom har verkligen fullt upp just nu. Så rehabilitering för dom som går igenom en Covidresa, den finns inte ännu och hur ska den se ut? Det kan faktiskt hända att du kommer att ha svaret, vem vet? Har du tänkt den tanken?

**Så det jag ser från min erfarenhet, från min utbrändhetsresa och rosa resa.** Det är att jag behöver själv göra min plattform för att se hur ser livet ut nu och vad behöver jag göra för att bli mitt bästa jag? Absolut har vi inte gjort detta förut, så är det supersvårt, men har vi gjort en resa tidigare så hoppas jag att ni tar vara på dom erfarenheterna ni fick där för dom kommer att hjälpa dig.

**Det är många som sitter fast i sina tankar och förstår inte hur dom ska gå vidare,** men det finns många sätt både individuellt och i grupp om väljer att göra en investering i oss själva. För det jag har insett och förstått är att när jag investerar i mig själv, så kommer jag att återta livet och bli så mycket mer än förut. Absolut det kan bli en tuff utbildning, men vilken spännande start på resten av livet eller hur?

**Det går alltid att säga att vi ingen hjälp får, men då är min fråga vad är det du behöver?** Om du inte vet, så hur ska någon annan veta? Därför behöver vi ställa frågan till dig själv, vem vet vilka underbara svar vi kan få.

**Så mitt i livet och fastbränd? Redo för en omstart? Vad skulle det innebära för dig? Jag tycker att vi alla har rätten att investera i vår återhämtning, vad tycker du?**