

Gode råd

For en del år siden, da jeg kjempet som verst for å komme tilbake i arbeid, skjedde det en gang at jeg stilte opp på trygdekontoret for å snakke med saksbehandler - man ville ta fra meg attføringen fordi det ikke ble en bedring i tilstanden min, samtidig som de mente at jeg var alt for syk til å prøve på yrkesrettet attføring.

Jeg spurte da saksbehandler hva jeg skulle gjøre - jeg hadde kone og to barn - familien var avhengig av at jeg hadde inntekt.

I fullt alvor svarte saksbehandleren at dersom jeg ikke greide mine økonomiske forpliktelser, kunne jeg jo ta opp et lån.

Greit nok - saken løste seg til slutt, og jeg beholdt attføringen, til tross for saksbehandleren.

I tillegg fikk jeg ny saksbehandler...

Mange er klar over at de kan møte rare og uvettige ytringer og holdninger i sitt møte med det offentlige hjelpeapparatet eller med mennesker de omgås.

Her er et knippe:

- De problemer du har de første 72 timene, eller i hvert fall de første tre månedene etter en skade, vil du måtte leve med resten av livet.

Dette er grovt feilaktig. For de aller fleste - også de med plager som varer langt ut over tre måneder - vil det inntreffe en bedring.

De fleste som pådrar seg en nakkeslengskade blir helt eller nesten helt bra igjen.

Flertallet av de som får varige skader kan være i stand til å opprettholde en bra livskvalitet til tross for sine problemer. Man venner seg til å unngå problemsituasjoner.

- De som mener de har fått nakkeslengskade prøver å finne en vei ut av en vanskelig arbeidssituasjon, er på jakt etter en erstatning eller ønsker simpelthen ikke å arbeide

Påstandene kommer fra tankeløse, usigelig dumme eller noen ganger også fra direkte ondskapsfulle mennesker.

Alle som har gått arbeidsledig eller syk over noen tid vet at påstanden er usann. Selvfølgelig kan unntak finnes, men de er så sjeldne at det vil være urimelig å regne dem med.

Personlig har jeg til gode å møte på et slik "unntak".

Videre har alle jeg har hatt kontakt med (mer enn 500) ønsket seg en frisk kropp og muligheter til aktivitet og arbeid heller enn erstatning.

Inntil det motsatte er bevist, velger jeg å anse påstanden som løgn.

- Noen mener at de kan vite hvem som virkelig er skadet og hvem som overdriver eller simulerer.

Dette er alltid usant, og er en påstand som kommer fra mennesker som har mistet sin ydmykhet og som ikke ser sine egne begrensninger.

Her har jeg bare ett råd:

Hvis dette kommer fra en LFN-representant: Meld fra til LFNs ledelse og få hjelp til å finne en annen likemann.

- Smerter er signal om at du må holde deg mer i ro.

Smerter er i seg selv ikke farlig, men kan ha ulike årsaker.

Få foretatt nødvendige undersøkelser for om mulig å finne årsaken til smerten (LFN gir gjerne råd).

Oppsøk lege for å finne ut om aktivitet kan skade deg. Snakk med representant for LFN om det samme.

Ofte kan smerte være et signal om at uvirksomme og plagede muskler, sener og ledd utsettes for aktivitet igjen.

Dette er et meget positivt signal. Prøv deg frem, øk aktivitetsnivået varsomt, og gled deg når du merker at grensene dine stadig utvides.

- Det er mange ting du ikke må/kan gjøre når du har en nakkeslengskade.
Skadene våre arter seg på ulikt vis. Grensene for hva vi tåler er også forskjellige og ofte avhengig av ytre omstendigheter.
Det er bare gjennomtenkt og fornuftig prøving og feiling som kan gi svar på hva DU tåler.
Det som er helt sikkert er at for mye passivitet virker nedbrytende.
- Har du advokat bør du la denne ta seg av alt som har med forsikring, trygdesak og annen kontakt med offentlige instanser å gjøre.
Det er viktig å beholde så mye som mulig av kontrollen med det som foregår når det gjelder din egen velferd og fremtid.
Det viser seg mange ganger å ha stor betydning for din egen rehabilitering. at du gjør så mye som du greier med din egen sak.
En eventuell trygdesak, skademeldinger og kontakt med arbeidsgiver og atferingsutvalg er noe mange av oss kan greie selv.
Likedan kan vi ha kontakt med forsikringsselskapet og holde oversikt over og be forsikringsselskapet om dekning av utgifter, i noen tilfeller også tapt arbeidsfortjeneste.
Gjør alltid avtale med advokaten din om hva han skal gjøre og hva du skal gjøre selv.
Det er viktig at du ikke gjør avtaler med forsikringsselskapet uten å konferere med advokat.
Husk at advokaten din bare får betalt for det som direkte har å gjøre med forsikringsaken, resten må du regne med å dekke selv (*du bør kreve spesifisert regning*).
- Du bør redusere stillingen din, eller si opp for å finne lettere arbeid når du har fått en (varig) skade.
Dette er den dårligste løsningen du kan velge, og svært ofte medfører en slik løsning at du mister, eller står i fare for å miste vesentlige rettigheter i forhold til atfering, trygd og pensjon.
Tvihold på arbeidsplassen din!
Det samme gjelder for de som er i utdanning - hold fast på studieplassen din!
Arbeidsgiver har i svært mange tilfeller plikt til å tilrettelegge en arbeidssituasjon som du kan mestre.
- Man skal ikke lete for mye etter måter å fungere bedre på, fordi dette kan føre til at man blir så bra at man får mindre erstatning.
Dette er, i all uærbødighet, et dumt råd, gitt av dumme mennesker.
Jeg tror jeg ennå har til gode å møte en nakkeslengskadd (eller andre med kroniske lidelser) som ønsker seg erstatning i stedet for en frisk kropp.
Let med lys og lykter etter ALT som kan gi deg et bedre og mer innholdsrikt liv.
- Man skal prøve alle behandlingsformer for å se om noe virker.
Mange nakkeslengskadde begir seg ut på rene ørkenvandring for å finne en behandling som kan helbrede dem.

Slik behandling fins i dag ikke, selv om noen kan ha utbytte av ulike typer behandling.

Vær hele tiden klar over at i dette markedet er det mange useriøse aktører (men også en del seriøse).

Det er svært sannsynlig at det som virker best - for de fleste - er fysisk og sosial aktivitet !

- Depresjon og adferdsendringer/personlighetsendringer er noe som ikke har med skadene å gjøre, men som stammer fra arv eller oppvekst/tidligere hendelser og belastninger

Mange har opplevd å være i en tilstand av sorg.

For eksempel kan det være en kjæreste eller en venn som trekker seg vekk, et kjæledyr som dør eller til og med sykdom eller død blant mennesker som har stått oss nær.

Reaksjonen man får etter en ulykke med skader eller problemer som varer noen tid kan være nøyaktig den samme.

Kanskje greier man ikke å være så mye sammen med andre mennesker, eller greier ikke å fungere i jobben.

Kanskje merker man at egenskaper eller ferdigheter blir borte, eller får vansker med å lære nye ting eller holde fast på det man har lært.

Noen ganger kan det oppstå problemer som gjør livet sammen med de nærmeste vanskelig.

Hos ethvert normalt menneske vil slike ting utløse en eller annen form for sorgreaksjon.

Adferdsendringer/personlighetsendringer kan ha en nevrologisk årsak. Alle sorgreaksjoner kan forsterkes av smerteproblemene.

- Depresjon/sorgreaksjon er en tilstand som skal gå over i løpet av en viss tid (som varierer, alt etter hvem som bærer frem denne påstanden).

Det fins ingen regel for hvor lenge en depresjon/sorgreaksjon skal vare.

Det hele avhenger av hvordan vi takler vår "nye tilværelse", og har like meget å gjøre med hvordan vi tar det som hvordan vi har det.

Ofte er varigheten avhengig av ytre omstendigheter som økonomi, familiesituasjon, fysisk og sosial aktivitet.

Vi bør vurdere å ta imot hjelp for å komme ut av langvarig depresjon, men ikke akseptere at vår sorg oppfattes som sykkelig.

Ofte kommer påstander som ligner disse fra velmenende, om enn uvitende, mennesker.

En tommelfingerregel må vel være at det er fornuftig å innhente råd fra mer enn en person, dersom man er i tvil.

Det er også alltid fornuftig å innhente råd fra en representant i LFN !!

Det er ikke noe å skjennes over, om man ønsker å sjekke at likemenn som tar kontakt virkelig representerer LFN, før man begynner å fortelle om problemer og livssituasjon.

Har du mottatt andre "gode", morsomme - eller helt enkelt vanvittige råd, hører jeg gjerne fra deg.

Dikt

Du har møtt dem - har du ikke?

mørkemenneskene

disse "hjelperne" som forteller deg om alle plager og hindringer
som hjelper deg å fortsette å fokusere på dem

og som med iver vedlikeholder dem
eller de som med hele seg sier at du er mindre verdt
når du må slå ned tempoet
eller de som sier at bare du og dine problemer har betydning
og alle andre rundt deg må innrette sitt liv etter dem
ikke tro på dem

Pass på menneskene du har rundt deg
la dem få del i å passe på deg
De er like skjøre og sårbare de som deg, selv om det kanskje ikke ser slik ut
Deres skjønnhet og godhet er - akkurat som din -
avhengig av at de får speile seg i andre positive og byggende mennesker
og helst vil de speile seg i deg.....
gi lys og luft - og krev det samme igjen
Hold ikke opp med å ønske, drømme, fantasere.
Slå heller ut håret og let etter mulighetene dine!
Prøv!
Lev!
Ta del!

Det er et forsøk verdt
og kanskje er det ikke så farlig som det ser ut
Har du vansker som lager hindringer så er de der
du trenger ikke å lete og fokusere på dem
Tenk på deg selv som en som mestrer til tross for sine plager
ikke som en som kommer til kort på grunn av dem.
Sett føttene dine under deg
- KJENN at de er der - at du står støtt -
tenk så på deg selv som den du er
- et flott, helt menneske som har erfart hvor lett livet kan velte -
og som reiser seg igjen
med all verdens grunn til stolt å løfte hodet
til å se hele verden inn i øynene
uten en ting å skamme seg over
Lykke til.

Gunnar Østland