

Ingemar insåg att det var han själv som måste förändras

– Jag trodde att lösningen på mina problem låg i att andra skulle förändras. Med hjälp av tolvstegs-programmet insåg jag att den enda framkomliga vägen var att jobba med min egen förändring.

Det berättar **Ingemar Back** (bilden) som för åtta år sedan började sin resa med tolvstegsprogrammet.

– I inledningsfasen var det smärtan som drev. Jag hade en livskris och en fysiskt tuff period med värk, var helt enkelt på väg in i en utmattningsdepression. Då var det smärtan som drev mig att jobba med mig själv. I dag är det erfarenheter av att växa som får mig att fortsätta jobba med mig själv. Det har helt enkelt givit mig så mycket.

– Jag har fått en helt ny livskvalitet. Jag har gått från en prestationsidentitet där jag är vad jag gör till en identitet som har sin grund i vem jag är.

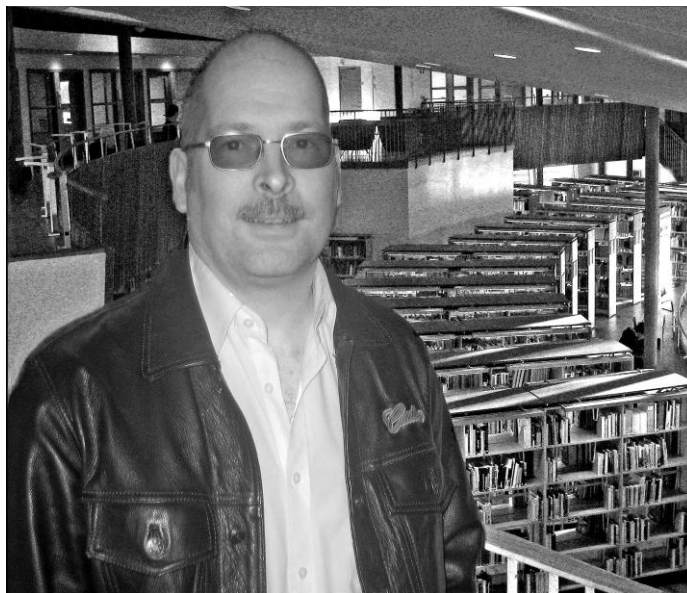


”Jag har blivit modigare att prata om vad jag själv känner”

I en av sina dikter beskriver Ingemar Back sin resa så här:

*Jag ville ha ett rikt liv,
där drömmens jag var jag.
Duktig, betydelsefull och omtyckt.
Jag kämpade för att nå dit.
Jag gav all min tid och ork.
Jag sålde nästan mitt liv
men vad fick jag? Ingenting.*

*Jag erkände min otillräcklighet,
gav upp min stolthet.
Jag erkände mig som svag,
orkeslös och ensam.
Jag vågade, jag släppte allt,
och jag fick känna livets mening.
Jag får vara mig själv.
En älskad och värdefull man.*



Jag har nu en självkänsla som gör att jag kan se vad som är mitt ansvar och vad som inte är det, berättar Ingemar, och fortsätter:

– När jag inte behöver göra en sak för att bli omtyckt frigörs tid så jag kan säga ”ja” till det jag vill göra. Idag är min almanacka tommare. Nu har jag mer tid för personliga möten och vänner. - Jag har också blivit modigare att prata om vad jag själv känner, det gör att jag uppfattas tydligare. Jag har fått fler riktigt nära vänner där jag kan vara mig själv och har en bättre relation till min familj där vi är tryggare och pratar mer om det som är viktigt.

- Självkänslan som jag har fått gör att jag tror att jag har något att dela med mig som är värdefullt och därför har jag vågat mig på högskolestudier på det hälsopedagogiska programmet på HiG. Programmet har varit intressant för det handlar om påverkansprocesser – vad som påverkar en och hur det påverkar hälsan och det kompletterar väldigt bra det jag har hållit på med i steg och gränsgrupperna. Jag får en helhet med kunskaper på både individnivå och samhällsnivå.

Målet med studierna?

- Att få ett arbete där jag kan få hjälpa andra att hitta sin livskvalitet på arbetsplatsen och i livet. Jag vill också stödja företag i att skapa goda arbetsmiljöer med ärlighet och trygghet.
- Det är bra för företag, för trygga personer med stark självkänsla vågar vara mer kreativa.

Text och foto Lennart Thorsell