



Publicerad 18 december 2011 kl. 04:00

De vill ge framtiden en chans

Vi förde samman Lars och Jenny Schönström med livsstilscoachen Agneta Andersson. Följ med på det allra första mötet där starka känslor blandas med tuffa frågor från coachen som är tydlig med att det är klienterna själva som står för det mesta av jobbet.

Familjeliv. Det är söndagseftermiddag och livsstilscoachen Agneta Andersson ska för första gången träffa Jenny och Lars Schönström, som hon fått i uppdrag att coacha. En glasburk med pepparkakor står intill levande ljus på köksbordet och där är det tänkt att samtalet ska börja, det samtal som ska leda till en process som ska förändra en hel del för paret Schönström. De har varit med om en hel del under de senaste åren och som många andra föräldrapar behöver de hitta tillbaka till varandra efter småbarnsåren.

Agneta Andersson börjar med att förklara hur hon arbetar. Att coachningen är både reflekterande och handlingsinriktad samt att fokus ligger på att beröra djupa värderingar för att utveckla självinsikten.

– Så det första ni ska göra är att formulera ett mål och sedan direkt börja fundera över vad ni kan göra för att nå dit, säger Agneta Andersson och langar iväg varsitt papper till Jenny och Lars Schönström.

Hon spanner ögonen, glada sådana, i dem båda två och säger:

– Ni har de flesta svaren och kommer att göra det mesta av jobbet själva. Nu får ni tio minuter på er att tänka och svara på några frågor.

Först ska de skatta sitt egenvärde, självförtroende och sätta ord på vad som är mest värdefullt i livet. De måste också tänka igenom nuläge och önskeläge när de gäller hur stora andelar hälsa, arbete, relationer och fritid som livet ska bestå av.

– Tio minuter har ni på er, säger Agneta Andersson och lämnar köket för att de ska kunna koncentrera sig.

Det är inga enkla frågeställningar och både Jenny och Lars Schönström behöver lite längre tid på sig och det beviljas. Sedan pratar de igenom med Agneta Andersson vad de kommit fram till. Hon lyssnar noga på vad de har att säga men styr samtidigt samtalet för att undvika för långa utvecklingar eller att de kör fast. Målet ska definieras vid detta första möte, det viker hon inte från.

– Sedan kan det behöva revideras längre fram, bli fler mål eller mynna ut i delmål. Det ena ger det andra i en förändringsprocess, men det är viktigt att en riktning stakas ut från första början, säger hon.



HD/NST STEFAN ED STEFAN ED

[Visa alla 3 bilder.](#)

Några tips från coachen

TIPS

1. När du vill göra en förändring är det hur och vad du ska göra som är viktigast. Se möjligheterna.
2. Du kan så mycket mer än du tror - ut ur trygghetszonen - våga prova - du kommer bli förvånad.
3. Feedback är ett annat ord för misslyckande - lär av erfarenheten och gå vidare.
4. Ge för att du vill och kan - inte bara för att få.
5. Förlåt är ett användbart ord. Bidra till glädje och humor.

TÄNK PÅ

1. Att handla mot sin inre övertygelse ger negativ stress.
2. Din attityd och ditt bemötande

Ungefär en timme senare har en hel del känslor och tankar hunnit avhandlas och Agneta Andersson berättar att hon tänker avsluta med att ge paret Schönström en gedigen hemläxa som blir underlag för nästa samtal. Varje kväll framöver ska de skriva ner sina tankar, vad de är glada och tacksamma för och vad de har gett.

– Man behöver påminna sig om sådana saker, ibland känns det till exempel som om man inte ger men det gör förstås alla människor. Man är bara inte medveten om det alltid, säger Agneta Andersson.

Jenny och Lars Schönström ska också pränta ner vad de har gjort på väg mot målet. Om de har satt upp fler mål eller fått nya självinsikter.

– Allt detta ska ni göra för att få i gång associationerna och tvingas att tänka. Tycker ni det låter meningsfullt? frågar Agneta och när de nickar jakande lämnar hon över varsitt litet skrivhäfte.

De stänger dörren efter coachen och sjunker tillbaka i stolarna kring köksbordet. Jenny Schönström funderar en stund, sedan säger hon:

– Det här känns bra. Vi behöver skaffa oss ett helikopterperspektiv och med hjälp av en coach hoppas vi kunna få insikt i hur vi ska prioritera bättre, se bort vissa saker och fokusera på andra.

– Det är nyttigt att tvingas formulera svar på vad man egentligen vill. Vi hade inte tagit oss tid annars att analysera. De senaste åren har det varit mycket stress och press hela tiden, nu vill vi ha lugn och harmoni, säger Lars Schönström.

Med tre söner, en på tolv år och ett tvillingpar på sju, kan livet vara intensivt som det är när tiden fylls av skola, jobb, fritidsaktiviteter och en relativt ny flytt. I våras flyttade familjen till ett hus som Lars Schönström, snickare till professionen, själv har byggt från början till slut. I somras anlades trädgården och sedan dess har de småpysslat inomhus och försökt kombinera ett hektiskt arbetsliv med familjelivet. Men paret Schönström har en dessutom en mycket speciell historia att berätta, som tog sin början för nio år sedan när de bestämde sig för att skaffa ett syskon till sonen Rasmus.

Jenny blev med barn direkt men under graviditeten upptäcktes ett allvarligt hjärtfel, orsakat av ett aneurysm, artärbräck. Lille Noah dog endast tre dagar gammal. Då var Rasmus fyra år. När Jenny blev gravid igen visade det sig finnas trillingar i livmodern men det slutade med missfall i tredje månaden. De gav inte upp och när det återigen visade sig att de väntade barn fanns det enäggstvillingar i magen.

– Vi var förstas jätteoroliga över att det skulle bli missfall igen eller något annat elände. Sorgen efter Noah var förstas fortfarande enorm, men när jag var i vecka 18 bestämde vi oss för att ändå försöka glädja oss åt graviditeten, vi beslutade oss för att hoppet skulle vinna och besegra det onda, säger Jenny.

Då slog ödet till igen. Veckan därpå visade ett ultraljud att tvillingpojkar drabbats av tvillingtransfusionssyndrom, ett mycket allvarligt tillstånd som innebär att näringen från moderkakan fördelas orättvist mellan barnen. Båda barnen riskerar att inte överleva. Jenny skickades akut till Köpenhamns rikshospital där en operation i livmodern var den enda möjliga räddningen. Läkarna genomförde ingreppet men kunde inte lämna några garantier och Jenny blev sängliggande i två månader eftersom hon läckte fostervatten.

– Vi fick ta dag för dag, timme för timme. Vi kryssade varje dag i almanackan på väg mot större chanser till överlevnad, säger Lars.

I vecka 30 satte förlossningen igång spontant och ut kom Alfons som vägde 1,5 kilo och Theo på dryga kilot. Oddsen för att de skulle överleva var små och de drabbades av flera infektioner. De första två månaderna tillbringade de på intensivvården i Lund. För föräldrarna blev det en tid av ovisshet, ständiga bakslag och mycket oro. Hemma fanns dessutom Rasmus som också behövde dem.

behöver inte styras av andras handlingar - du väljer själv.

3. Alla har inte samma upplevelse och uppfattning av verkligheten som du.

4. Livet är både en gåva och ett krav - det är du som ska leva det.

5. Ditt egenvärde och din självkänsla kan bara skadas om du ger tillåtelse till det.

– När det var som mest ovisst tänkte jag att om de dör så har vi tre döda barn, det går jag bara inte med på, säger Jenny.

– Det var alldeles förfärligt. Vi hade förlorat Noah och det fick inte hända igen, säger Lars.

Efter ytterligare två månader på neonatalavdelningen på Helsingborgs lasarett kom de hem till huset på Husensjö i Helsingborg. Theo kopplad till syrgas och båda med andningsövervakning dygnet runt. Var tredje timme skulle de sond- och flaskmatas och eftersom de kräcktes mycket behövde de ständig tillsyn. Båda hade dessutom astma och matallergier i olika former. Oräknliga gånger åkte de in akut till lasarettet.

Pojkarnas behov ledde till sömnbrist och periodvis sjukskrivning hos föräldrarna. Genom eget initiativ fick de till en lösning genom socialtjänsten där de fick hjälp av en stödfamilj som tog hand om barnen ett par nätter i veckan.

– Vi hade aldrig vi klarat oss utan dem, säger Lars.

När tvillingarna var dryga året gamla och Rasmus skulle börja skolan flyttade familjen till ett lugnt område i Rydebäck.

– Det fanns en jobbig känsla i huset efter all sorg vi hade upplevt och framför allt bodde vi vid en trafikerad gata, säger Lars och Jenny fyller i:

– Vi ville minimera riskerna för vad barnen skulle kunna råka ut för. Det fick bara inte hända mer.

På grund av tillväxtproblem fick tvillingarna välling på natten till tre och ett halvt års ålder och föräldrarna sov i skift. När det upphörde och de fick sova lite mer började Jenny och Lars Schönström fundera över att de trots allt var på väg in i en ny fas av livet.

– Hittills hade vi i andras ögon bara varit familjen som förlorat ett barn och sedan fick de sjuka tvillingarna. Det var verkligen dags att gå vidare, säger Jenny.

– Vi har varit så upptagna av våra barn att vi tappat bort mycket av det övriga livet. Det var heller inte enkelt att umgås med vänner då vi hade så speciella behov. Vi hade heller inte orken, säger Lars.

Det som hände då, och vände upp och ner på tillvaron igen, var att Theo fick ett stort epilepsianfall och det blev en ny ambulansfärd till sjukhuset. För vilken gång i ordningen vet de inte själv.

– Vi var i alla fall tillbaka i dödstankar samtidigt som sorgen över Noah kom över oss igen. Det hade hittills varit ett ekorrhjul av sjukstuga i vår familj, och när man hamnar i en sådan här situation har man ännu mindre kontroll och är extremt utsatt. Man tvingas släppa allt, samtidigt som både jobb och ekonomi kräver sitt, säger Jenny Schönström.

Tiden efter epilepsianfallet kantades av oro och Theo hade svårdefinierade anfall. En ständig dialog med neurologen och många sjukhusbesök ledde till ny medicinering. Under de drygt tre år som gått sedan dess har han emellanåt varit så sjuk att han blivit inlagd på lasarettet, men sedan i skolstarten i augusti är det betydligt stabilare och han och tvillingbrorsan går i förskoleklass på Rydebäcks montessoriskola.

Den senaste tiden har Lars och Jenny Schönström gjort några tappra försök att, som de själva uttrycker det, komma till skott och leva igen. De känner att det är dags och att det inte fungerar att leva kvar i gamla mönster.

– Livet har sin gång och vi skyller inte på någon, jag är glad över att ingen av oss har försökt hitta någon syndabock. Men vi måste hitta det som för oss framåt, hitta glädjen igen, våga känna tillit till framtiden och få koll på hur man gör när livet är någorlunda normalt. Och inte minst hitta tillbaka till varandra igen, säger Jenny Schönström.

De senaste årens livshistoria har gjort att deras relation behöver stärkas men det är inte lätt att göra något åt det när livet samtidigt tuffar på och fylls av många praktiska saker som måste fungera.

– Vi är inte bittra på livet, tvärtom tänker vi ofta på vilken tur vi har haft som har tre underbara grabbar i livet. Vi är glada för möjligheten att få hjälp av en coach med hur vi ska gå vidare och vända känslan av ett slags missnöje till något kreativt och positivt, säger Jenny Schönström.

– En förändring behövs och vi är beredda att göra det arbete som krävs, säger Lars Schönström.

Båda är tysta en stund. Snart kommer barnen hem. Söndagen börjar lida mot sitt slut. Men kanske är den här dagen början på en förändring som kan leda till något bra. Om tio dagar är det dags att träffa coachen igen.

Marika Rasmusson

marika.rasmusson@hd.se

042-489 93 73

Ansvarig utgivare: Sören Karlsson