

Anna är uppväxt i missbruk – nu hjälper hon andra

Gävle
GD möter

Hon maxar livet men tvekar inte inför det svåra. Samtalsterapeuten och coachen Anna Nordlöw flyttar in hos par som vill ha hjälp med att jobba på relationen hemma i sin trygga miljö.
– Jag vill göra samma sak för dem som står inför döden, säger hon.

Samtalsrummet på motagningen i centrala Gävle domineras av mjuka, dämpade och naturnära färgskalor i beige, ljusbrunt och lugnande grönt som sammantaget skapar en skön atmosfär. Helt oväntat – från ett ögonblick till ett annat – skiftar stämningen i rummet när Anna Nordlöw stillar och rösten stöcker sig. Tårar tränger upp i ögonen.
– Den här morgonen har jag varit så uppfyllt av min mamma. Det är nästan ett år sen som jag hittade henne död där hemma. Så jag har varit mycket i de tankarna i dag. Men att jag fick behålla henne så länge ändå. Det var vackert, säger Anna lägenlöst.
Hon verkar inte väja för mycket. Har haft sin beskärda del av svårigheter med nära anhörigas tunga missbruk, långdragen och smärtsam sjukdom, en tuff skilsmässa. Hittills har hon legat lågt med att använda sina egna personliga erfarenheter i sitt jobb. Även om hon varit personlig, engagerad och utåtriktad i möten med människor har hon lämnat det privata i ett skåp.

– Det finns de som pratar om sina egna erfarenheter i mötet med klienter men jag har inte velat göra det. Jag har inte velat bygga mitt yrkesliv på mitt privatliv. Varit rädd för att det skulle bli kletigt och oprofessionellt. Med tiden har ett annat förhållningssätt delvis mognat fram, där det känns mer naturligt att öppna upp och dela med sig. Som till exempel att döden och sex fascinerar henne som betydningsfullt i andra saker, inte i samma mening, utan som företeelser som levandegör människan och sätter saker och ting på sin spets.
– Det betyder inte att jag är kåt hela tiden eller bara vill ligga. Men sex är en sådan stark mänsklig drivkraft. Sex är intimitet, närhet. Vad är vi utan det liksom? säger hon på sitt rättframma och självklara vis.

Som samtalsterapeut och coach har Anna fullt i tidboken. Det är ingenting som stressar eller åter hennes energi. Tvärtom. Hon kan utan vidare sitta i fyra timmar med en klient och efteråt vara lika öppen och piggsom innan. Blir inte dränerad på energi trots att hon samspejar med människor som kanske upplever sin svåraste, mörkaste och tyngsta perioder i livet.

Var kommer energin och styrkan ifrån? Det kan hon inte riktigt svara på. Det är bara sådan hon är. Samtidigt, när vi skrapar lite på ytan, står

det klart att det inte är något som sker av sig själv. Perioder av stillhet och medveten reflektion vävs in i en vardag där yoga, meditation, egentid, nära relationer, spontandans på köksgolvet, naturen, träning, god mat och dryck bildar en stabil grund som säkerställer en medveten kontakt med henne själv och hennes egna behov.
– Jag måste vara nära mig själv.
– Som vuxen har hon medvetet jobbat sig igenom traumata.
– Man har ju förstätt att jävlar, vad många lager av smärta man ska igenom.

Hennes mamma var bara 16 år när Anna föddes. De två bodde hemma hos Annas svårt alkoholiserade morfar. Mannan utvecklade också missbruk.
– Mina första fem år tillbringade jag i en alkoholistkvart, träffade aldrig några andra barn, gick inte på dagis. Egentligen är det konstigt att jag blev funktionell trots omständigheterna, säger Anna som konstaterar att hon tidigt blev medberoende i mammas sjukdom.

I läroplanen gick hon på anhängrigträffar för att försöka hitta verktyg att hjälpa sin mamma. Till slut insåg hon att det inte fanns något hon kunde göra så länge mamma själv inte ville bli nykter. När mamman inte ens fanns där när hennes egen farfar låg för döden utan var ute och söp fick Anna nog.

– Jag vakade hos honom i två veckor, utan mamma. Då kände jag så starkt att jag var helt klar med hennes beteende, säger Anna som klippte kontakten helt och drog till Nya Zeeland, så långt bort som möjligt från mamma. Anna liftrade runt. Hankade sig fram på ströjobb, upplevde kulturen, människorna och naturen.
– Där borta gick jag in i mig själv. Gjorde allt sådant som mamma var rädd för. Hoppade bungyjump, fallskärm. Utmanade mig själv.

Hemma igen var allt annorlunda.
– När jag sa upp kontakten med mamma var det som att polletten ramlade hela vägen ner. Och då... sökte hon hjälp.
– När jag sa upp kontakten med mamma var det som att polletten ramlade hela vägen ner. Och då... sökte hon hjälp.

Vid 21 fick Anna äntligen en fungerande relation med sin mamma. Senare utbildade hon sig för att kunna jobba med missbruksvård.

När jag var ute på företag uttappade jag att det knappt fanns behandling för personer som var fullt funktionella på jobbet. De kände inte igen sig i erfarenheter från tunga missbrukare och kriminella, säger Anna som till-

sammans med sin dåvarande man var med och startade ett behandlingsalternativ inriktat mot arbetslivet. Majoriteten av alkoholberoende i Sverige är funktionsdugliga i vardagen. De syns inte ute på gatorna utan har jobb, familj och få synliga sociala problem.

– Om jag sitter i grupp med människor som jag inte kan identifiera mig med så har jag svårt att inse att jag har problem. Så det behövdes ett annat sätt att möta människor i förnekelsen och få dem att vakna. Förnekelse är ju som att sova. Mina barn kanske bönar och ber att jag ska ta tag i mina problem men om arbetsgivaren säger: "Du behöver hjälp." Då blir det på allvar, säger Anna.

Nu jobbar hon på sin egen samtalsmottagnings och coacher enskilda klienter, par, kompanjoner och organisationer.

– Jag vill hjälpa människor att hitta sitt varför. Vad vill jag, vad känner jag och vad behöver jag? Varför man vill kliva upp på morgonen.

En metod kallar hon för "Anna flyttar in". Efter flera misslyckade ingrepp i ena höften var hon i extremt dåligt skick.

– Jag låg där och kände att jag kanske aldrig kommer att kunna sitta så här och jobba. Då kom jag på konceptet att jag tar med en parkurs hem till dem samtidigt som jag kan komma ut och röra på mig och inte bara behöver sitta still. Många tror att jag kommer för att titta på hur de bråkar hemma. Men jag designar en kurs på hemmaplan, utifrån vad paret behöver.

Vad händer när ni är i hemmiljön?
– Vi går in i en process. Det är svårt att förklara. Jag lutar mig mot min kreativitet snarare än formella. Oftast är det kontakten, snarare än kommunikationen, som man behöver hjälpa dem att få. Om vi inte har kontakt, spelar orden ingen roll, säger Anna som vill utveckla metoden även till livets slutskede.

Hon har en idé om en "tjänst", att finnas till hands, laga mat, hjälpa till praktiskt, prata med den som ska dö eller med anhöriga, vara flexibel för vad som behövs. Jobba terapeutiskt med familjesystemet och se till att det blir ett bra avslut, vad personen vill och behöver göra innan den lämnar.
– Det skulle vara väldigt spännande och givande. Jag har vetat länge att jag ska jobba med döden. Egentligen så gjorde jag det tidigt, på sjukhus, tog ofta extravak på nätterna. Jag har gått på sjukt många begravningar och tillbringat tid nära döden. Då inser man att livet och relationer är dyrbart och viktigt, vad jag vill och hur jag vill leva. Det är nog det som är viktigast i det här rummet också – hur kan vi hålla oss vakna i våra egna liv, inte somna in och tro att skitsaker är viktiga, säger Anna Nordlöw samtidigt som det plingar till i mobilen.

Nästa klient är på väg.

Elizabeth Forsmark
026-15 93 79
elizabeth.forsmark@gd.se

GD möter

"Jag tror på de små, små stegen för en hållbar förändring", säger Anna Nordlöw.
FOTO: ELIZABETH FORSMARK



"I hela mitt liv har jag tränat på att vara nära mig själv", säger Anna Nordlöw.



Anna Nordlöw.



Anna Nordlöws samtalsverktyg med 222 frågor kan användas för att reflektera och fördjupa samtal. "Det ska inte vara för lättgängligt utan kan hjälpa oss att få kontakt med oss själva och andra, inte något vi bara gör i förbifarten", säger hon.

Fakta Anna Nordlöw
Ålder: 54 år.
Gör: Driver Anna Nordlöw AB och jobbar som samtalsterapeut och coach för individer, grupper och organisationer. Står i begrepp att starta en podd om döden tillsammans med terapeuter.

ten Sonja Kubulseno.
Familj: Döttrarna Nova och Halley samt sörbon Joel.
Intressen: Träning, musik, resor, yoga, meditation, umgängs med nära och kära.
Bakgrund: Bor i Gävle. Uppväxt i Hudiksvall. Tog jobb tidigt inom vården och res-

taurangerbranschen. Pluggade till behandlingspedagog och fick jobb först på ett behandlingshem i Uppsala med alkohol- och drogfrågor i arbetslivet, senare med liknande uppdrag i Gävle. Jobbade med beredandebehandling i arbetslivet till-

sammans med sin dåvarande man. Varit lärare för behandlingspedagoger på yrkeshögskolan i Hedemora. Jobbat förebyggande med utbildning, information, alkohol- och drogpolicy. Startade eget i samband med skilsmässan.