



FAKTA

Elisabeth Wahlin

Ålder: 56.

Familj: Man, son, 27, och dotter, 23.
Bor: Hus i Nacka och sommarställe i Dalarna.

Gör: Föreläsare, inspiratör och författare.

Aktuell: Med intervjuboken "Yes! 100 % inspiration".

Livet gjorde mig till föreläsare

Riktigt bra föreläsare talar ofta utifrån egna erfarenheter och kunskap. Så är det för Elisabeth och Anna (nästa uppslag). För Elisabeth var det sonens adhd som gjorde att hon började föreläsa. Efter många års kamp, där det ibland kändes som att det bara gällde att överleva, ville hon dela med sig av sina dyrköpta erfarenheter och lärdomar.

Av Lotta Svedberg Foto: Maria Lindvall

Under hela sitt liv har Elisabeth Wahlin haft en livshastighet på 180 km i timmen.

Hon har alltid varit envis som synden, velat bidra och entusiasmera, och konsekvent undvikit att ha ett vanligt nio till fem-arbete.

– Aldrig kunde jag ana att jag skulle få en son som har koncentrations- och uppmärksamhetsproblem, knappast något minne och ett tempo som går mellan minus 7 och plus 340 kilometer i timmen, säger hon.

Det skulle visa sig långt senare att sonen, 27 år i dag, har adhd, men när han växte upp var det en diagnos som ingen kände till eller hade satt ord på. Redan tidigt misstänkte dock Elisabeth att någonting var annorlunda med hennes barn.

– Han var överallt kändes det som och hade ofta sönder saker på grund av sin klumpighet. De enda gånger han satt stilla var framför Disneydays på tv. Samtidigt var han kreativ och nyfiken och kunde närostudera en liten

dammtuss. Vi hade inget emot att bjuda hem vänner på middag, men undvek till sist att gå hem till andra familjer.

SONEN HADE HUNNIT bli åtta innan diagnosen kom, och det var efter att Elisabeth hade fått tag i en annan mamma, som kunde en hel del om olika funktionshinder. Hennes beskrivning av adhd stämde väldigt bra in och Elisabeth såg till att det blev en utredning.

– Då hade han haft stora problem i skolan. Han somnade på lektionerna eller också var han överaktiv och räckte upp handen hela tiden, frågade när det var lunch eller rast, och om han tyckte lektionen kändes lite tråkig kunde han bara samla ihop sina saker och helt plötsligt lämna klassrummet.

I samma veva frågade han även en gång: "Om man inte passar in, måste man leva då?". Han mådde inte alls något bra och det höll på att krossa Elisabeths hjärta, tack och lov hade hon ett bra nätverk av familj och vänner som gav dem massor av hjälp.

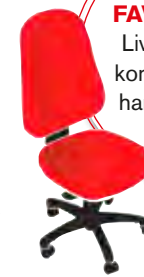
– Jag förstår inte hur jag klarade av alla de här tunga åren. Min räddning var just att jag är utåtriktad, när jag kände mig ledsen ringde jag upp min syster eller mina vänner. Diagnosen hade också gjort att jag förstod att det inte var mitt fel att han var så stökig, och det kom som en skänk från ovan för mig.

VARJE DAG FRAM till att sonen hade fyllt 20 skulle fortsätta att vara full av utmaningar. Det kändes som ett mirakel för Elisabeth att han överhuvudtaget klarade av skolan. I högstadiet hade han till exempel börjat äta adhd-medicin och i kombination med massor av festande spårade han ur totalt.

– Bara en liten detalj som att han alltid glömde bort sina läxor, och när jag väl hade påmint honom fanns det inga böcker eller också tog han med sig helt fel böcker hem. Till sist fick vi köpa dubbla uppsättningar av dem i de flesta ämnen. Det var en ständigt kamp, och tog nästan hela min energi med alla dessa akututryckningar.

NÄR SONEN HADE gått ut högstadiet gick Elisabeth in i väggen med dunder och brak. Sedan fortsatte kampen genom

ELISABETHS FAVORITCITAT: Livet är som en kontorsstol – det handlar oftast om inställning.



” Jag hörde mig själv säga att jag ville bli föreläsare ”

vänd

forts

” Hela skolan, 100 personer, satt i publiken ”

hela hans gymnasietid, i årskurs tre hade han först bara 40 procent närvaro, innan han gjorde en kraftansträngning under våren för att han så gärna ville ta studenten.

– Samtidigt har jag förstås alltid älskat min son, och han har liksom de flesta andra personer med adhd så många underbara sidor. Han är charmig, kärleksfull och socialt begåvad, och han är kreativ och tänker ”utanför boxen”.

Det är också tack vare honom som Elisabeth inledde sin framgångsrika karriär som föreläsare, när han flyttade hemifrån för att läsa på en folkhögskola vid 20 års ålder anmälde hon sig samtidigt till en kurs i personlig utveckling.

– Där fick jag frågan vad jag skulle göra med mitt liv och hörde mig själv säga att jag ville bli föreläsare, och berätta om hur det är att vara förälder till ett barn med adhd. Sedan blev jag oerhört fokuserad, skrev ett manus, valde ut bilder och ordnade provföreläsningar.

HÖSTEN 2009 BJÖDS hon in att föreläsa på sonens folkhögskola, i samband med en handikappvecka som inkluderade funktionshinder.

– Jag trodde att det bara skulle vara ett tiotal lärare i min publik, men det visade sig handla om hela skolan, cirka 100 personer.

När jag gick upp på scenen talade jag om att det var första gången som jag föreläste och bad dem att ha tålamod med mig, att jag behövde deras kärlek och stöd.

På natten innan hade Elisabeth visualiserat hur alla skulle ställa sig upp och applådera efter hennes föreläsning, och det var också precis vad som hände. Men det bästa av allt var att so-



I dag driver Elisabeth eget företag, Inspirera Mera, och har utvecklat ytterligare ett föredrag.

” Jag vill förmedla modet att aldrig ge upp ”

Elisabeths 5 bästa föreläsartips!

- ✓ **Lita på din egen förmåga** och gör det som känns äkta för dig. Det är alltid klokare att gå sin egen väg än att gå vilse i andras fotspår.
- ✓ **Berör din publik** och få med både hjärna och hjärta i din föreläsning. Trots att vi i dag bara är ”ett klick” från all möjlig kunskap, värderar vi den personliga berättelsen högt.
- ✓ **Var nyfiken** och håll dig uppdaterad inom ditt ämne.
- ✓ **Förbered dig** ordentligt – det är nyckeln till att kunna vara spontan när du står på scenen.
- ✓ **Be gärna om feedback.** Olika perspektiv kan öppna nya dörrar för dig om hur du kan förmedla ditt budskap.

nen, som satt på första parkett, hade gjort tummen upp till henne mitt under föreläsningen, då visste hon att det skulle gå bra och kunde sluta att vara nervös.

UNDER SJU ÅRS tid har Elisabeth sedan dess fortsatt att föreläsa om adhd för kommuner, skolor och företag och fått ett otroligt stort och positivt gensvar.

Hon startade sitt eget företag Inspirera Mera och för två år sedan utvecklade hon ytterligare en föreläsning, om drivkraft, motivation och förmågan att hitta nya vägar. Hon har också denna gång hämtat berättelser ur det verkliga livet.

– Jag har ofta under alla dessa år fått höra att jag är så stark, men jag är också extremt sårbar, har gråtit massor och till och med gått in i väggen. Det har varit långt ifrån något ”hoppсан hejsan”. Men jag vill förmedla modet att aldrig någonsin ge upp, oavsett vad det är som du har drabbats av och har att tacklas med.

Elisabeth menar att när du väl har valt en ny riktning i livet kommer hjälpen till dig, i form av människor, insikter och möjligheter. Det finns alltid nya alternativ och andra vägar att prova, vad som gäller är bara att fånga dem, tro på dem och våga kasta sig ut. *

FAKTA

Anna Nordin

Ålder: 41.

Familj: Dvärgpudeln Dennis och de båda lusitanohästarna Zulu-A och Formozo Silveiras.

Bor: Hus i Enköping.

Gör: Föreläsare och mental tränare/coach.



TRAFIKOLYCKAN GJORDE ATT ANNA BYTTE KARRIÄR

När Anna var elva tvingades hon amputera benet efter en svår trafikolycka. Fjorton år senare skulle hon hålla ett föredrag på en skola. Det blev första gången som hon kunde prata om olyckan utan att själv börja gråta.

Av **Lotta Svedberg** Foto: **Ulrika Pernler**

Det var en tidig höstkval för trettio år sedan. Elvaåriga **Anna Nordin** hade varit på en ridlektion och red hem på sin ponny Dicken längs den stora vägen. Hon red på vägen trots att hennes mamma hade sagt till henne att inte göra det. Men hur mycket tänker man på vilka faror som lurar när man är elva?

Precis innan Anna och Dicken skulle svänga av, in på en mindre avtagsväg, närmade sig två bilar i hög fart från motsatt håll. Och så plötsligt gjorde den bakre bilen en omkörning. Helt vansinnigt eftersom det inte fanns tillräckligt med plats för häst och ryttare och den omkörande bilen, som körde rakt in i Dicken. Ponnyn dog omedelbart och Anna fastnade med vänster ben i kofångaren och kastades över bilen.

OLYCKAN LEDDE TILL ett söndertrasat och amputerat ben, ett brutet nyckelben och några djupa köttår i till bäckenbenet på den sida där Anna hade slagit i marken. Det skulle också bli inledningen på en lång rehabilitering och en tonårstid som på grund av amputationen förde med sig många utmaningar.

– Jag var uppe på hästryggen igen två veckor efter olyckan och

samma dag jag kom hem från sjukhuset och ett halvår senare hade jag köpt en ny ponny, berättar Anna. Men i början vägrade jag att använda min protes och gjorde allt med bara ett ben, till och med tävlade i hoppning. Sedan insåg jag att det trots allt är mer praktiskt med protesen, även om den tyvärr ännu i dag ger mig problem med värk och stora sår i det amputerade benet.

DET SVÄRASTE FÖR Anna var dock att hon kände sig annorlunda och blev mobbad på högstadiet. Många retade upp sig på att hon trots sitt handikapp fortsatte vara en framgångsrik ryttare.

Det hade varit lätt att bli uppgiven och bitter, men Anna har under hela sitt liv följt devisen att det inte går att välja vilka situationer som vi hamnar i, men att vi alltid kan välja hur vi ska hantera dem.

– Jag bestämde mig för att börja se på olycksdagen som min turdag i stället för tvärtom, först kändes tanken helt befängd, och det tog mig fem år av intensivt mentalt arbete att komma hela vägen fram. När jag var runt 25 kunde jag äntligen glädja mig åt att jag faktiskt hade överlevt olyckan och bara förlorat ett underben, vilket inte är

vänd

” Jag bestämde mig för att börja se på olycksdagen som min turdag ”

Taras
webb-
shop!

**EXKLUSIVT
ERBJUDANDE
TILL ALLA
TARA-LÄSARE!**

**Just nu får du
100:- i rabatt
när du handlar
över 500:-
i Taras webbshop
– gäller hela
sortimentet!**

tara.se/shop

Erbjudandet kan ej kombineras med andra rabatter och gäller t o m 31/8 2016

t

FÖRELÄSARE



Anna rider fort-
farande varje
dag och har två
lusitanohästar.

forts

något som har hindrat mig från att leva det liv jag vill.

MEN FORTFARANDE KUNDE

inte Anna börja prata om olyckan utan att falla i gråt. Inte förrän hon i samma vecka fick en förfrågan om att hålla föredrag på en högstadieskola, om sin långa väg tillbaka och utanförskapet i en väldigt känslig ålder. Hon hade aldrig föreläst i hela sitt liv, och nu skulle hon göra det tre gånger på en och samma kväll, eftersom aulan var för liten för att rymma hela skolan på en och samma gång.

– Jag skulle berättat om det svåraste jag någonsin hade varit med om, för 300 personer åt gången, men jag vägrade att grubbla på hur det skulle kännas och så fort de oroliga tankarna började mala tryckte jag bara undan dem igen.

ANNAS VÄRSTA SCENARIO

inträffade dock aldrig, att hon själv skulle börja gråta på scenen. Hon hade förberett sig ordentligt och tänkte på den goda saken, att hon kunde vara till hjälp för dem som lyssnade. För varje framträdande gick det lättare, Anna fick fantastisk feedback och föredragen gav mersmak.

– Jag insåg att min historia var viktig, att jag kan inspirera

andra och ge dem tro på sin egen förmåga att hitta nya vägar, oavsett vad de har gått igenom tidigare. Det är underbart att se hur glöden tänds hos människor som kommer och lyssnar på mig.

SNART BÖRJADE DET

att komma in fler bokningar på föreläsningar, Anna gick först med i agenturen Talarforum 2006 och några år senare sa hon upp sig från sin fasta tjänst och grundade egna företaget Enastående utveckling. I dag håller hon förutom föredrag även kurser i mental träning och coachar både företag och privatpersoner.

Fortfarande rider Anna varje dag och är bland annat med i landslaget i paradressyr. Hon kör också motorcykel.

– När jag rider är jag lika rörlig som alla andra, hästarna blir mina ben och det utgör en enorm lycka för mig. Jag är också envis och övertygad om att allt går, bara man vill och vågar. Naturligtvis kan även jag bli deppig ibland, men det håller i sig i högst en kvart, sedan ser jag till att lösa problemet. Eller om inte det går, att byta inställning. Det här med att gräva ner sig har aldrig varit min grej. *

Annas 5 bästa föreläsartips!

- ✓ **Erbjud gratisföreläsningar** mot att du får feedback. Men det bör vara till folk du inte känner, eftersom det är din professionella roll du ska öva, inte din privata.
- ✓ **Erbjud flera föreläsningar**, eller i alla fall 2–3 olika infallsvinklar, då blir det lättare att skraddarsy din insats för varje uppdragsgivare.
- ✓ **Kom ihåg humor**, det mesta går att skämta om och ett skratt blir ofta förlösande när man pratar om svåra ämnen.
- ✓ **Anslut dig till någon av talaragenturerna** när du känner dig mer säker. Du måste så klart betala för det, men slipper jaga uppdrag.
- ✓ **Vad du vill är vad du kan** – så våga vilja!