Utskrift av Infotekspodden avsnitt 16

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma. Infotekets NIKLAS Rossi samtalar med Sandra.

Niklas

Dagens gäst är Sandra. Hon är 27 år och uppvuxen i Huddinge och pendlar i dag mellan Enköping och Uppsala. Sandra har en mild cerebral pares, men hon har aldrig låtit den sätta gränserna. Hennes stora passion är hästar. Redan som 15 år flyttade hon till Uppsala för att komma närmare dem och på hästryggen känner hon sig hel. Hon är med i ATG Talang inom paradressyr och har även tävlat. Dessutom är hon utbildad naturbruksagronom med inriktning husdjur. Just nu står Sandra mitt i en stor förändring med nytt jobb och en flytt ihop med sin kille. Hennes motto är tro, hopp och jävlar anamma. Välkommen Sandra!

Niklas

Hej och välkomna till Infotekepodden med mig Niklas Rossi. Dagens gäst?

Sandra

Sandra.

Niklas

Hej Sandra, vem är du?

Sandra

Ja, jag heter Sandra. Jag är 27 år gammal och jag har en cerebral pares skada som är väldigt mild.

Niklas

Mm. CP-skada för de som inte vet. Nu ska vi se, var bor du nu någonstans?

Sandra

Just nu pendlar jag faktiskt lite mellan Enköping och Uppsala.

Niklas

Mm. Men du är inte från, från Uppsala från början?

Sandra

Nej, precis. Jag är från Huddinge.

Niklas

Huddinge. Och hur kom du hit?

Sandra

Jag har haft sen jag var väldigt liten mina föräldrar skilda. Så att jag har haft min pappa boende i Uppsala och min mamma i Huddinge. Och när jag var då 15 år gammal så bestämde jag mig för att flytta till Uppsala där jag hade närmare till framför allt hästar.

Niklas

Mm. Om vi hakar vid. Jag råkar ju veta att hästar är någonting som ligger dig varmt om hjärtat. Vad, vad har hästarna betytt för dig?

Sandra

Hästarna har gett mig en enorm frihet. Framför allt att de har hjälpt mig dagligen med att de tar mig, hjälper mig med att gå. Dom får bli mina ben, men också att de värmer mitt hjärta och gör mig väldigt glad.

Niklas

Mm. Och du, du har också utbildat dig ganska, inte runt hästar, men din utbildning den är en del i det här hästintresset kan man väl säga. Eller det har kanske skapat intresset.

Sandra

Ja men precis, det måste jag ändå säga. Jag började med gymnasieutbildning och då gick jag på hästinriktning. Och därefter så kände jag att det är väldigt lite man faktiskt får lära sig. Man får lära sig grunderna i det hela. Så då valde jag att söka på universitetet till en utbildning där jag får lära mig om agronomi, men framför allt husdjur. Så då blev det alla djurslag, framför allt produktionsdjur.

Niklas

Mm. Vi tar det från början. Vi, vi, vi börjar kring skola, uppväxt. Hur-- Berätta om din familj.

Sandra

Jo men min familj har varit skilda. Så min mamma och pappa har bott på sina egna ställen sedan jag var väldigt, väldigt liten. Men det har också gett mig en större familj för att jag har både en bonuspappa, en halvsyster och sen så har jag min bonusmamma och min bonusstorebror. Och alla har betytt väldigt mycket i min uppväxt.

Niklas

Mm. Som sagt var, du var inne på det i början. Du har, du har ju en CP-skada. Har den alltid varit liksom närvarande för dig? När, när, när märkte du att den, den är en större del av dig?

Sandra

Den har väl alltid varit runt mig. Det är ju svårt att helt plötsligt gå från att jag kan inte det här till att jag kan. Och man har ju en viss ork om dagarna. Så det är ju någonting som har levt med mig sedan jag var liten. Däremot så har jag under den tiden också fått ändra mina tankesätt och se saker som en utmaning. Att även om det kanske är tio minuter gång till skolan så har jag bestämt mig för att jag ska kunna gå de här tio minuterna.

Niklas

Mm. Jag vet ju att du är en tuff jäkel och jag har ju känt dig, ja det vet ju inte lyssnarna, men jag har känt dig en ganska lång tid ända sen du var i alla fall ungdom. Och du har ju alltid haft ett jäkla driv i allt du gör. Var kommer den drivkraften ifrån?

Sandra

Jag tror mycket kommer från min uppväxt. Alltså min familj har ju alltid uppmärksammat och accepterat min skada och hjälpt mig igenom det. Men de har också gett mig möjligheten att faktiskt kunna utvecklas och att ta saker. Även om att gå är svårt så säger de ju inte nej, men vi gör det här för att du ska slippa gå. Utan det har ju ändå funnits en möjlighet att ja men du kan få gå. Vi kan göra det här så att du kan få utmana dig själv. Och det har ju levt med och jag har ju då känt att framför allt i stallet, att det ska, ska jag kunna vara i stallet, ska jag kunna göra allting själv.

Niklas

Mm. Hur var det i skolan? Hur-- Hade du några anpassningar i skolan eller?

Sandra

Jag hade inte så mycket anpassningar i skolan. Det var väl mest idrotten där jag fick mina stretchpauser och kanske inte behövde springa på orienteringen och sådär. Jag hade ju några enstaka väldigt nära vänner som också accepterade att det gick långsammare till matsalen eller att jag behövde längre tid på att gå till ett visst ställe. Så jag har ju alltid haft väldigt bra kamrater runt omkring mig som har förstått utan att behöva prata om det på ett sätt.

Niklas

Mm. Det var en fråga. Har du haft personer som betyder extra mycket för dig?

Sandra

Jo, men jag har en, en väldigt nära vän som jag har haft i femton år. Och vi träffades faktiskt på nätet, vilket i sig fick henne att inte se mig som jag var från början. Eh, men hon har alltid liksom fått mig att hänga med på saker som jag har känt att det här kanske jag inte orkar, men att hon har gjort, ställt upp så att jag har orkat. Och hon har betytt väldigt mycket för mig och det gör hon fortfarande i dag att hon får mig att fortsätta vilja.

Niklas

Mm. Det måste vara jättebra att ha den där vännen som, som, som ser en som person och inte bara funktionsnedsättning, för det är ju bara en del. Eh, har du mött mycket fördomar och sånt där?

Sandra

Det kan jag väl inte riktigt påstå. Man har väl gått lite i blind och känt att jag kollar inte på det där. Eller jag ser ju ibland blickar och ibland kan man ju få vissa dagar att man känner såhär: "Nej, men i dag känns det lite jobbigt med att folk stirrar på en och när man går." Man går ju lite annorlunda. Och sen med mitt före detta jobb så var det också en del kunder som kom fram och frågade: "Vad har hänt med dig?" Och då får man ju en tankeställare att oj, de ser mig på ett annat sätt än vad jag ser mig. För att ser jag mig inte själv gå så tycker inte jag att jag går konstigt.

Niklas

Har du mött också många missuppfattningar på vad man klarar och vad man inte klarar?

Sandra

Jag tror att många försöker vara snälla igenom att tänka att du kanske inte klarar det här. Det här kanske du behöver tid med. Det här kan vi ändra på så att du orkar med. Så att det är väl mest det att jag har stött på folk som tänker att nej, men vi ändrar om så att du kanske orkar. Fast egentligen orkar jag med det som skulle ha varit från början.

Niklas

Mm. Mm. Vad är viktigt i ditt liv just nu?

Sandra

Just nu har jag en väldigt stor förändring. Nytt jobb. Jag håller på och flyttar ihop med min kille och ja, allting ändras om just nu och det tycker jag är jättekul. Det är väldigt utmanande. Men det, det ska bli väldigt spännande att se hur saker och ting ser ut i framtiden. För att jag har haft en, nu när man kollar tillbaka, så har jag haft en väldigt

aktiv period där jag känt att nu, nu kan jag börja verkligen satsa på det jag vill och orkar göra om dagarna.

Niklas

Du har ju levt ett liv i hundraåttio. Du har dribblat allt. Du har jobbat parallellt som du har hästintresset och du har gjort allt. Har du aldrig känt såhär, usch, det här är lite för mycket?

Sandra

I perioder har det väl varit det. Framför allt på universitetet när man har egen häst och man jobbar extra och sen så har man en tenta på G. Då har jag känt att det här kan vara lite mäktigt att hinna med. Men det har ju gått. Det har gått igenom.

Niklas

Jag tänker när man gör såhär mycket saker som du gör och man har en CP-skada. Jag vet att, jag vet inte om du kanske skulle hålla med, men man blir lite tröttare i kroppen fysiskt och sånt där. Har du, har du hängt med kompisarna ut på saker och ting? Eller har du duckat? Eller om du förstår?

Sandra

Ja, alltså, när det kommer till kompisar så har jag väl duckat väldigt mycket för att jag har velat gjort hundra procent stall, plugg och jobb. Men jag känner ju också att jag har ju behövt ducka lite för jobb och det är ju också någonting som är väldigt stort nu att jag har haft ett jobb som har varit krävande på kroppen. Så då har jag behövt efter jobbet att tänka efter att jag kanske inte ska rida i dag eller att jag kanske inte orkar göra den här grejen i dag. Medan nu har jag ett jobb som är kontorsarbete och det, då har jag ju lätt att efteråt kunna säga men nu, nu vill jag göra det här. Nu behöver jag inte ducka för sådana grejer som jag kanske vill göra.

Niklas

Så man kan säga att du har kommit till bara insikt lite grann. Blivit bättre på att ta vara på dig själv.

Sandra

Ja, men det tycker jag. Jag har börjat acceptera att kroppen faktiskt har ont och att kunna säga till folk att i dag kan jag inte leverera till hundra procent. I dag blir det en åttio procentare.

Niklas

Ja. Eh, jag tycker vi hoppar tillbaka till ditt hästintresse. Vi gör det. Hur stort är ditt hästintresse? Och hur började det?

Sandra

Mitt hästintresse är ju väldigt, väldigt stort. Och det hela började ju egentligen när jag var liten, när jag fick prova på med hjälp av habiliteringen att prova rida. Och sen har jag alltid haft en familj runt om mig som har varit hästintresserade. Så det var ju därför jag mycket flyttade till Uppsala för att där har ju jag hästar nära familjen, där min bonusmamma hade egna hästar. Så med dem så fick jag ju börja rida och då var jag ute varje dag.

Niklas

Vad händer med dig när du är uppe på hästryggen?

Sandra

Jag känner mig hel igen. Alltså man märker ju inte av när man är ute och rider och bara njuter med hästen. Och man får en, man får en känsla med hästen som är helt oslagbar. Där hästen accepterar en, den ser inte ner på dig, den tycker inte du är konstig på något sätt. Även om jag går konstigt. Så kan man ju inte få några konstiga blickar från en häst som man kan få från en människa.

Niklas

Så egentligen kan du säga du känner dig frisk där då i stunden.

Sandra

Ja, precis. Där känner jag att ingenting kan stoppa mig.

Niklas

Vad är det som, vad är det med hästar som fascinerar dig så bra? Du var inne på det lite grann att de dömer inte.

Sandra

Nej men precis, de, de kan ju tyvärr inte prata. Ibland önskar man det, men de kan ju tyvärr inte det. Och då man behöver inte ens nämna till hästen att nu har jag ont eller nu måste du tänka på det här. Utan hästar känner ju det väldigt mycket. Och väldigt många hästar som jag har ridit har ju verkligen burit upp mig väldigt bra utan att jag ens märker det själv att jag är lite svag i ena sidan. Det märker hästen, men det kanske inte ens jag märker. Och i slutändan så går vi rakt ändå.

Niklas

Så att ni hittar varandra. Ja, precis. Jag tänker den hästen som du rider i dag, den känner dig.

Sandra

Ja, den känner mig jättebra. Och det är ju liksom, den känner mig nästan bättre än mig själv. För ibland kan jag hoppa upp och känna att ja men det kanske funkar. Och sen så efter en kvart så säger hästen nej, det här kan vi inte göra i dag.

Niklas

Så den kan kompensera lite för de saker som du inte kan med skänklar heter det va? Vad heter det då?

Sandra

Precis. Ja men den, jag rider ju inte så mycket med skänklar eftersom att jag är väldigt svag i benen. Och där är många hästar är väldigt vana med att man använder skänklar. Men rider jag hästar så får ju de lära sig att nej, det kan räcka med bara rösten eller att jag har en, ett litet spö på sidan som visar dem på ett speciellt ställe som säger någonting. Så att jag har ju fått hästen att kommunicera på ett annat sätt.

Niklas

Hör du du, hur mår du när du är i stallet?

Sandra

Jag mår väldigt bra. Man är sällan bitter i stallet.

Niklas

Jag har, anledningen till att jag frågar, jag har en hästintresserad chef och hon, hon berättar också om det här fascinerande med att det är så mysigt att vara i stallet. Att det är en så mysig community att vara och hänga. Kan du känna igen dig i det där?

Sandra

Ja men absolut, alltså klockan försvinner ju. Man kan ju vara där i fyra, fem timmar.

Niklas

Och det är så mycket mer än bara ridningen utan man pratar. Det är en social, det är som ett vardagsrum.

Sandra

Ja men precis. Och det är ju också samma sak med hästarna att du rider ju inte bara dem utan du är ju med dem i hagen och du borstar på dem och ja, myser med dem på sidan av också och lär känna dem.

Niklas

Hör du du, du har ju varit inne på det. Finns det någon särskild häst som har betytt mycket för dig?

Sandra

Jag har faktiskt två stycken som har bet- Två? Ja. Jag har en, min förra gamla egna häst som jag skaffade när jag gick på gymnasiet. Han betydde väldigt mycket för mig och gick bort för två år sedan. Och därefter så har jag en väldigt nära vän som sa till mig att du, jag har min äldre herre som kan lära dig allt. Så att jag hoppade upp på honom inom några dagar efter att jag blev av med min egna. Och sen har vi hängt med och där har vi gjort en ordentlig resa.

Niklas

Ja. Och nu har vi pratat mycket häst, men det är en stor del av dig. Hästridning och sånt där. Och jag vet att du gör en, en liten hästsatsning. Alltså mer till att kanske till och med kunna tänka sig att tävla.

Sandra

Jag har gjort en liten hästsatsning. Förra året så blev jag med i så kallade ATG Talang Para dressyr, där de ger ett stipendium till pararyttare och både hjälper dem mentalt och fysiskt. Där man får möjlighet att träna och prata med svenska landslaget i paradressyr och får väldigt mycket inspiration. Och där igenom har jag fått upp suget till att utmana mig själv. Så med den hästen som jag har lånat så har vi kunnat kommit upp i lite nivå och tävlats.

Niklas

Ja, du gör, du gör ju många saker. Äh, härligt. Hör du du, utbildning och framtid, du är ju färdigutbildad naturbruksagronom med inriktning husdjur.

Sandra

Precis.

Niklas

Och vad fick dig att välja just den utbildningen?

Sandra

Men jag tyckte att det gav mig ett väldigt djup, mer djup i just djur. För på gymnasiet så får man ju lära sig grunderna när man går hästlinjen om häst. Men jag kände att mycket, mycket saknas. Det är ju mycket som hänger ihop och så. Och jag kände väl också att ju mer kunskap man har, desto mindre vet man för att man inser hur mycket man saknar. Och det är väl någonting som jag brinner för att få den här kunskapen. Så då valde jag just agronom husdjur. Och också för att bredda mig för att jag, jag har ju riktat in mig på hästar, men jag gillar ju djur, alla djurslag. Så att få läsa om kor och grisar som jag egentligen har noll koll på var ju väldigt kul.

Niklas

Precis. Och jag har ju en följdfråga på det. Vad tycker du är roligast med utbildningen?

Sandra

Det roligaste har väl varit mycket att man, man får lära sig så mycket djupare än bara att här har vi en ko som producerar mjölk. Utan det går in på cellnivå. Att hur producerar vi mjölken på bästa sätt och hur får vi det hållbart i Sverige och i andra länder. Alltså man vidgar sig så himla mycket. Det är inte bara den här kon, utan det är hur får vi den här kedjan att funka och hur får vi den att funka i Sverige jämfört med andra länder.

Niklas

Vilka utmaningar har du mött längs vägen i utbildningen? Alltså då tänker jag kopplat till funktionsnedsättningen.

Sandra

Det har varit lite utmaningar faktiskt för att det är väldigt mycket studiebesök där du besöker gårdar runt om i Sverige. Och det är inte alltid så lätt att gå ute bland djur, ute på bete, det är kuperad mark, det är långa dagar. Du ska akta dig för en massa djur. Du måste ju ha hänsyn till så mycket och har man en sämre balans och lite jobbigare att gå så tar ju det väldigt mycket på krafterna. Och samtidigt stå där och försöka ta in mer information när man pratar med bonden.

Niklas

Precis, precis. Och hur löser du det då?

Sandra

Man biter ihop.

Niklas

Man biter ihop.

Niklas

Hur ser dina framtidsplaner ut?

Sandra

Jag har alltid haft en framtidsplan, men just nu så känner jag att jag är vid min framtidsplan. Jag har fått det jobbet som jag verkligen har velat och jag ser verkligen fram emot. Nu har jag bara jobbat i tre veckor så att det är fortfarande väldigt nytt. Jag har hittat en bra kille som jag håller på att flytta ihop med. Så det känns stabilt där. Och resten känns som att det faller på plats med hästar och orkar med mera av det som jag verkligen vill göra.

Niklas

Mm. Bra sagt. Vad är du mest stolt över?

Sandra

Alltså jag är stolt över hela min resa egentligen. Jag har tagit mig an väldigt många utmaningar som vissa sagt att det här kommer inte gå. Bara som att, bara som små saker som att ta sig upp på en häst själv. I början var inte det självklart. Jag hade tre personer som försökte få upp mig på en liten häst.

Niklas

Hur gör man förresten? Man ska ju försöka- Ta sig upp på hästen?

Sandra

Ja, man ska ju försöka ta sig upp. Jag måste ju ta mig upp på en höjd, alltså en pall eller någonting. Sen sätter man foten i stigbygeln och så svingar man över benet på andra sidan. Så det är ju en stor rörelse. Och det har ju inte varit en självklarhet för mig från början.

Niklas

Jag har ju alltid sagt såhär, jag förstår inte varför man, varför det bara är cowboys sadlar som har den där knoppen. Jag hade ju alltid tyckt att det vore bra med ett handtag, men de som kan rida tycker ju att det är, det är bara trams.

Sandra

Man kan faktiskt sätta på handtag på dressyr- och hoppsadlar också.

Niklas

Man kan det. Precis. Vi har varit inne på det, vad som ger energi i vardagen och det antar jag att det är mycket hästar och det intresset och sånt där. Och drömmar framöver då? Hur ser de ut?

Sandra

Drömmarna framöver är ju mycket att hitta en vardag där jag kan leva utan en massa smärta, men samtidigt utmana mig själv hela tiden. Jag hoppas ju på att kunna utvecklas mer i det här jobbet och kunna ha hästarna på sidan och mer ha orken till hästarna. För det har ju inte varit en självklarhet när man har jobbat i butik som jag har gjort innan.

Niklas

Är det personlig utveckling det där med att man, du sa du var inne på det där med, med att det här med smärta, hur man kan tänka ta hjälpmedel för att ibland kunna minska?

Sandra

Jo men en stor fråga som har vänts nyligen har ju varit om man ska skaffa en rullstol till längre promenader och aktiviteter. Mycket bara för att kunna avlasta att jag inte behöver känna att nu ska vi göra det här, jag kommer få ont. För det har ju varit en självklarhet tidigare. Att det kommer göra ont, jag kommer bli trött, jag kommer vara slut och det kanske går ut över några dagar.

Niklas

För där delar jag, alltså vi har haft samma-- Jag för de lyssnar som inte känner mig så sitter jag i rullstol. Men jag går också. Men, men jag, om jag tar med min personliga resa så var det, det var ett stort steg för mig att, att sätta mig i rullstol. Och måhända är bara lite kortare stunder ibland. Men, men att just att få den smärtlindringen som det innebar och så. Och framför allt resan, hur ska andra uppfatta mig? Hur, hur går dina tankar och rullstol och?

Sandra

Just nu är det en väldigt stor process i mitt huvud över det här med rullstol. För att jag har ju känt att om man sätter sig i rullstol så känner jag mig besegrad. Jag känner att då har inte jag lyckats med det jag vill göra. För jag vill kunna göra saker på, ja, helt själv och inte behöva några hjälpmedel för att jag är ändå så pass frisk som många ser det som att jag kan gå. Och att då nu i tjugosju års åldern börja ta en rullstol, då börja jag känna att okej, nu, nu har jag blivit besegrad. Men samtidigt så tror jag att det kan vara en under lätta, mycket för mig men också för min omgivning att inte behöva kunna gå i tankarna att behöver vi sätta oss på den här bänken som kommer här eller orkar du tio minuter till?

Niklas

Mm. Vi delar mycket där. Om du fick beskriva dig själv med tre ord, vad skulle det vara?

Sandra

Ja.

Sandra

Jag brukar ha ett, ett motto som heter tro, hopp och ett jävla anamma. Och det har levt troligen väldigt länge hos mig, men som jag fick höra när jag tog studenten utav min

pappa som skrev ner det och då kände jag mig träffad. Det är nog så, så jag kan beskriva mig.

Niklas

Ja så skulle jag nog också stämma i. Det är min känsla också när man träffar dig. Att du kör. Vilka råd skulle du ge, ge till unga personer med en funktionsutsättning och som funderar på framtiden och sådär?

Sandra

Jag tycker att det är viktigt att komma ihåg att inget mål är för stort. Det som krävs är att du ska ha rätt förutsättningar och det kan man ju absolut få hjälp utav på många sätt.

Niklas

Mm. Bra. Vad hoppas att lyssnarna tar med sig från vårt samtal?

Sandra

Att man kan göra väldigt mycket även om man har en skada, men att man också bör pussla ihop vardagen på ett sätt som gör att det fungerar, att man kan göra det man älskar.

Niklas

Bra. Är det något som vi, som vi inte har pratat om som du-- Ja men det, det skulle vi lyfta fram? Sådär.

Sandra

Inte som jag kommer på.

Niklas

Ja, ja. Vi kan hoppa vidare. Jag har några snabba frågor på slutet. Kaffe eller te?

Sandra

Kaffe.

Niklas

Tidig morgon eller kväll?

Sandra

Tidig morgon.

Niklas

Sommar eller vinter?

Sandra

Sommar.

Niklas

Skogen eller stallet?

Sandra

Stallet.

Niklas

En person som inspirerar dig?

Sandra

Min bästa kompis.

Niklas

Vad gör dig lycklig?

Sandra

Hästar.

Niklas

Mm. Sista fråga. När du ser tillbaka på, på ditt liv hittills, vad är du mest tacksam över?

Sandra

Jag är väldigt tacksam att jag har fått den här möjligheten. Att även om man har en skada, att får man hjälpen och stödet runt om så går ju mycket. Och jag tror att man behöver komma ihåg alla runt omkring en.

Niklas

Tack Sandra. Tack så mycket.