

Uppsökande verksamhet

Erika är förebild för nyskadade



erikaekwall



Efter olyckan hamnade Erika i rullstol, men det var inget som skulle begränsa henne.

– När jag kom till RSS ropade jag in undersköterskan som också jobbade med RG och sa att "nu får du lära mig det där för jag tänker åka tåg till helgen".

Erika kände från början att hon ville leva ett så normalt liv som möjligt och var fast besluten om att hon inte skulle bli liggandes i en säng. Hon såg därför till att ställa mycket frågor och passade på att lära sig så mycket hon bara kunde under sin tid på RSS. Där fick hon hjälp och stöttning av samma undersköterska som senare fick Erika att åka på sitt första RG-läger 2018.

"Att tidigt komma i kontakt med någon som faktiskt vet vad man går igenom kan göra all skillnad för en nyskadad person"

– RG läger är något man behöver vara på. Visst lärde jag mig mycket när jag var inlagd på RSS, men du lär dig inte så mycket om vardagen där. Den biten fick jag från förebildsledarna på RG.

Acceptans och tacksamhet

Efter att Erika varit på tre RG-läger och fyllt ryggsäcken med ny kunskap, nya erfarenheter och massor av inspiration bestämde hon sig för att själv bli så kallad uppsökare sommaren 2019.

Erika Ekwall är 40 år gammal, bor ensam i ett hus med två små barn varannan vecka och lever ett aktivt liv.

"Nu får du lära mig det där för jag tänker åka tåg till helgen"

I november 2017 var Erika Ekwall med om en trafikolycka som förändrade hennes liv. Hon lades in på RSS, Rehab Station Stockholm där hon kom i kontakt med en undersköterska som introducerade henne till föreningen RG Aktiv Rehabilitering. Idag arbetar Erika med att hjälpa nyskadade människor inse att livet är allt annat än över.



En uppsökare är någon som besöker människor med nyförvärd ryggmärgsskada när de ligger på sjukhus. De finns där, lyssnar in, besvarar eventuella frågor och delar med sig av egna erfarenheter. De blir en viktig förebild för den nyskadade.

Att tidigt komma i kontakt med någon som faktiskt vet vad man går igenom kan göra all skillnad för en nyskadad person – därför valde Erika att anmäla sig som uppsökare.

– Jag vill vara med och fånga upp dem tidigt för att förebygga eventuell depression och jag vill få dem förstå att livet inte är slut – att man faktiskt kan leva ganska normalt ändå.

När Erika var nyskadad hanterade hon situationen ovanligt bra, något som hon tror berodde på hennes tidigare jobb som personlig assistent. Hon insåg snabbt att det fanns otroligt mycket hon fortfarande kunde göra och det pushade henne till att komma igång med vardagen så snart som bara möjligt. Och med stöttning från både RSS och RG lyckades hon med det.

”...då tog jag och klättrade upp till henne bara för att visa att det kunde jag visst”

Omvägar och utmaningar

Erika är dock väldigt öppen med att hon ibland stöter på utmaningar i vardagen och att det stundtals kan kännas som

en kamp att bo ensam med två små barn som gärna kommer undan med bus. Men hon ger inte upp i första taget. Med lite övning och mycket vilja löser sig det mesta – trots att hon ibland kan behöva ta en omväg.

– En gång sprang dottern upp i sin våningssäng och sa ”du kan inte ta mig här”, men då tog jag och klättrade upp till henne bara för att visa att det kunde jag visst!

Dottern är knappt medveten om att Erika en gång varit gående och sonen har haft mycket frågor och funderingar – men nu tycker han mest bara att mamma är häftig.

– Varenda gång jag träffar hans kompisar i skolan vill han att jag ska visa hur jag tar mig ner för en trappa.

Vi ses på Instagram

Att Erika imponerar på de människor hon möter råder det inga tvivel om. Hennes livsglädje och viljestyrka smittar verkligen av sig och skänker både hopp och glädje till andra som befinner sig i liknande situation. Hon är en sann inspiratör som gärna delar med sig av egna erfarenheter.


Utöver sitt arbete som rehabinstruktör på RSS och sitt engagemang i RG, har Erika även startat ett Instagramkonto som hon hoppas ska vara till hjälp. Där visar hon bland annat hur hon tar sig i och upp från en brygga när hon badar – samt hur hon tar sig ner för trappor. Hon ger även tips om andra vardagliga ting som man kan ha funderingar kring. Erika berättar att hon har mer material som hon planerar att lägga ut och att alla som vill är välkomna att följa @erikaekwall på Instagram!



Uppsökande verksamhet

Varje år besöker RG Aktiv Rehabilitering (RG) cirka 120–150 personer med en nyförvärd ryggmärgsskada. De som gör besöken på sjukhusen är förebilder, det vill säga personer som själva har en ryggmärgsskada och som kan lyssna och vid behov förmedla sina egna erfarenheter om vägen framåt. Förebilden kallas för uppsökare och vi kallar besöket på sjukhuset för ett uppsök.

Läs mer om RG Aktiv rehabilitering: www.rgaktivrehab.se

 **RG Aktiv Rehabilitering**