

Staffan trodde livet var över när han blev sjukpensionär – nu vill han hjälpa andra att hitta balans

Staffan Portin från Nykarleby är sjukpensionär och lever med både fysisk och psykisk smärta. Öronakupunktur, qigong och mindfulness var hans räddning. Nu utbildar han sig till erfarenhetsexpert för att med sin historia kunna hjälpa andra.

Staffan Portin lever med både psykisk och fysisk smärta. För honom är qigong ett sätt att hitta både styrka och balans i livet. Bild: Isa Muotio

[Isa Muotio](#)

Det snöar lätt då jag anländer till Nykarleby för att träffa Staffan Portin, 58. Hans positiva attityd och lugn skiner igenom då han kliver ut på trappan till sitt gula hus.

Staffan hade en traumatisk uppväxt. Hans liv har präglats av både fysisk och psykisk smärta, men han kan trots detta se livet från den ljusa sidan och känna tacksamhet.

– Här lyser solen in mellan träden och det är rimfrost på marken. Det är en fin dag och jag mår bra, säger han med ett leende.

Video: Tanja Holmlund och Isa Muotio

Staffans första tid i livet var allt annat än lätt. Hans föräldrar hade en osund relation till varandra och grälade mycket och det här gick ut över honom.

– Jag hamnade i kläm i väldigt många år under min barndom och det gjorde att jag ända in i vuxenlivet inte hade någon sund självinsikt. Allt jag såg då jag vände blicken inåt var självhat. Jag kämpade på med jobb, familj, hus och aktiviteter även om det var tungt. Jag behövde prestera för att duga.

"Jag hade den inställningen att jag går med på allt som läkarna föreslår. Jag ville ju må bättre."

Staffan Portin

Så småningom bröts kroppen och sinnet ned helt och hållet. Det här ledde till otaliga besök hos läkare, undersökningar, operationer, terapier, behandlingar och medicinering.

– Jag låg på sjukhus, träffade många läkare, tog massvis med mediciner och gick på olika behandlingar. Alla läkare hade sina egna lösningar.



Då Staffan blev sjukpensionär trodde han att livet var över. Idag kan han se att det finns mycket att vara tacksam över trots smärtan han lever med. Bild: Tanja Holmlund

Då Staffan var 43 år blev han sjukpensionär. Det förändrade livet totalt.

– Jag nådde botten och det kändes som om allting var slut. Det var ju inte bara min hälsa som var förstörd utan även min karriär. Plötsligt hade jag en inkomst som bara var en tredjedel av den jag brukade ha. Jag miste också vänner och sociala kontakter eftersom de var knutna till jobb och idrottsintressen.

"Jag tog beslutet att sluta med dessa mediciner och alla behandlingar för att uppnå balans och nån form av naturlig kontakt med mig själv."

Staffan Portin

Som sjukpensionär fortsatte Staffan att äta olika mediciner och gå på olika behandlingar. Men ingenting hjälpte och hans tillstånd blev sämre.

Då tog han ett radikalt beslut.

– Ju fler mediciner jag åt, desto sämre mådde jag. Biverkningarna blev helt enkelt för stora av alla opiater, psykofarmaka och epilepsimediciner. Jag kunde inte fortsätta på den här vägen. Då tog jag beslutet att sluta med de här medicinerna och alla behandlingar för att uppnå balans och nån form av naturlig kontakt med mig själv.

- **Jobb:** Han är egentligen invalidpensionär men jobbar dagtid med att ge olika behandlingar t.ex. öronakupunktur. Kvällstid drar han kurser i bland annat qigong, yoga och mindfulness.



Qigong är något Staffan utövar varje dag. Han tycker om att vara ute i naturen och qigong passar utmärkt att utföra utomhus. Bild: Isa Muotio

Under sin mörkaste tid fann Staffan nya sätt att förhålla sig till sin psykiska och fysiska smärta. Det var speciellt två insikter som förändrade hans syn på sig själv.

– Något hände inom mig och jag förstod att jag inte är min smärta och jag kan välja hur jag förhåller mig till mina plågor. Jag är mycket mer än mina svårigheter och min smärta. Den andra viktiga insikten var att hur svårt jag än har det så är det bara här och nu som jag kan känna obehag eller behag.

– De här två insikterna var tillräckliga för mig för att bli nyfiken och låta fröna växa. Jag kunde se mig själv från en ny synvinkel utan det ständiga självhatet, perfektionismen och prestationerna jag var så bunden till. Jag började framför allt ta hänsyn till det jag hörde då jag lyssnade på mig själv och min kropp och visa tillit till det jag känner.

De här två insikterna gav Staffan mer trygghet att leva i den ständiga förändringsprocess livet för med sig då det kommer till hans hälsa.

"Inte är mitt liv exakt som jag vill att det skall vara, långt ifrån, men jag kan leva med situationen på ett mer konstruktivt sätt än tidigare."

Staffan Portin

– I stället för att vara orolig för framtiden eller älta gårdagen så lever jag mer i nuet. Jag kan leva utan att ställa alltför höga krav på verkligheten och hur jag önskar att mitt liv skulle bli. Jag har lärt mig leva med mer medkänsla och acceptans.

Staffan vet inte säkert om han känner mindre smärta nu än han gjorde tidigare, men han har en större acceptans för sin situation och det helhetsmässiga lidandet är därför mindre.

– Skulle man kunna mäta smärta och obehag på ett tillförlitligt sätt så kanske de skulle ligga på samma nivå som tidigare. Men eftersom jag har hittat mer stabilitet och trygghet i mitt varande och mående så kan jag hantera min smärta på ett bättre sätt. Inte är mitt liv exakt som jag vill att det ska vara, långt ifrån, men jag kan leva med situationen på ett mer konstruktivt sätt än tidigare.



Orientering är något Staffan hållit på med sedan han var barn. Då han blev sjuk måste han ta en paus men efter många års frånvaro gjorde han en efterlängtd comeback Bild: Isa Muotio

Innan Staffan blev sjuk jobbade han huvudsakligen med ekonomi och förvaltning och idrottade regelbundet. I dag arbetar han som öronakupunktör och drar kurser i bland annat qigong och mindfulness.

– Nu jobbar jag med sådant jag behöver för att må bra och utövar lågintensiva motionsformer. Jag motionerar gärna ute i naturen och vare sig jag undervisar eller inte så utövar jag qigong och mindfulness dagligen.



Staffan är snart färdigutbildad erfarenhetsexpert. Genom sina erfarenheter hoppas han kunna hjälpa andra att hitta förmågan att se det fina i livet igen. Bild: Isa Muotio

Staffan jobbar inte heltid utan försöker hitta en balans mellan att jobba och vara sjukpensionär.

– Jag måste vara lyhörd för hur mycket jag klarar av och ta hänsyn till det. Jag mår varken bra av för mycket eller för lite jobb. Ibland måste jag påminna mig själv om att det finns en orsak till varför jag är sjukpensionär.

Just nu utbildar sig Staffan till erfarenhetsexpert för att genom sin historia kunna hjälpa andra.

"Det är fantastiskt att jag kan använda mina erfarenheter av att ha det svårt till att kunna hjälpa andra. Med detta tankesätt blir plötsligt mina svårigheter en styrka och merit."

Staffan Portin

– Det är fantastiskt att jag kan använda mina erfarenheter av att ha det svårt till att kunna hjälpa andra. Med detta tankesätt blir plötsligt mina svårigheter en styrka och merit. Det ger mitt liv mening och innehåll.

Staffan vill lyfta fram den tacksamhet han känner inför livet.

– Nu kan jag njuta av små saker som att se fåglarna på fågelbrädet. Jag kan se med mina ögon, höra med öronen och känna doften av skogen. Sådant jag tidigare tog för givet känner jag nu stor uppskattning inför.

– Det är många saker som jag fortfarande klarar av att göra och det är jag glad och tacksam över, säger Staffan med ett varmt leende.



Staffan har valt att leva mer i nuet istället för att oroa sig för framtiden och älta gårdagen.

Bild: Isa Muotio