

# Tre verktyg hjälpte Christian när livet vände

**ALINGSÅS:** Christian Wass var 20 år gammal då han bröt nacken i en dykolycka. Där och då startade en tuff resa för Christian, som nu är ute och föreläser om att hantera förändring. På tisdag kommer han till Palladium i Alingsås.

– I grunden är vi människor makalösa på att ställa om till förändrade livsförutsättningar säger han.

– De första månaderna fattade jag inte riktigt. Jag kunde inte ta i magnituden av förändring, och levde i någon form av förnekelse i början, berättar Christian Wass, om den första tiden efter dykolyckan för 24 år sedan.

## En process

Det tog ungefär tre månader innan det som hänt landade i Christian. Han förstod att han skulle ha ett liv i rullstol, och alla planer han haft för sitt liv kändes tillintetgjorda.

– Egentligen finns det ingen exakt vändpunkt att se tillbaka på då jag kom ur det där. Det är en process man genomgår, och hur lång tid den processen tar är olika för alla människor. Jag tror på ett sätt att den processen pågår under resterande delen av livet.

Under föreläsningen på Palladium kommer Christian inledningsvis berätta om vem han var innan olyckan, om vad som hände den där dagen då han dök från en



Foto: EVA QUIRBACH

**INSPIRATÖR.** Christian Wass, som är bosatt i Göteborg, har blivit utsedd till en av årets inspiratörer av tidningen LEVA. Hans självbiografi *Invalido* – på ett ögonblick förändrades allt var nominerad till Augustpriset 2012.

brygga, för att så småningom växla över till lärdomarna som kommit under åren.

– Jag har tre förändringsverktyg som både förbereder en och driver en framåt, som underlättar den process som följer en livsförändring. De tre verktygen är beröm, berättas och be om hjälp, säger Christian.

## Rätt tillfälle

– Jag har några konkreta exempel på när oväntade människor fått stor betydelse för mig i min väg framåt bara med hjälp av några mening-

ar. Det är enkelt att positivt förstärka en annan människa. Det handlar bara om att göra det vid rätt tillfälle, och gör man det ofta blir det rätt tillfälle till sist, fortsätter han.

Du pratar också om att förbereda sig på en livsomvälvande händelse – kan man verkligen göra det?

– Ja, till viss del kan man förbereda sig. Vissa kanske tänker att de aldrig skulle kunna hantera en skilsmässa, för någon annan är det en cancerbehandling. Men så fort du uttalar en sådan händelse umgås du med tanken

och förbereder dig på att det faktiskt kan hända.

Hade du kunnat förbereda dig på vad som hände dig, och vad hade det gjort för skillnad?

– Ja, det tror jag. Det hade antagligen inneburit att jag inte hade hamnat i en såpass lång förnekelsefas som jag var i, och att landa i det nya hade antagligen inte heller tagit lika lång tid. Jag hade nog varit bättre på att be om hjälp, och att omedelbart börjat ventileras mina känslor.

Vad brukar du få för respons av publiken som kom-

mer till dina föreläsningar?

– Syftet är att ge människor, oavsett deras bakgrund och livssituation, verktyg att använda i sin egen vardag. Min egen berättelse är underordnad, och snarare ett sätt att bygga trovärdighet. Föreläsningen är inte en gråtmild historia om en kille som hamnar i rullstol. Man vill inte skicka ut människor med en klump i halsen utan med en känsla av ”fixar han det där så kan jag också fixa en hel del, för han verkar inte vara en mental superhjälte”.

KATRIN NIKLASSON