

# Ola möter Mikael

## ett samtal om livet, kraftfulla tankar och möten

Ola Björgell, funktionsansvarig för likarättsarbetet i Region Skåne, möter entreprenören Mikael Andersson. I mötet samtalar Ola med Mikael om livet, kraftfulla tankar och om vad som är betydelsefullt i möten med andra människor.

### Mikael, vad vill du berätta om dig själv?

Jag heter Mikael Andersson och bor i Västra Frölunda tillsammans med min fru Christina och våra 4 barn. Sedan 16 år tillbaka har jag arbetat som inspirationsföreläsare med kunder inom näringsliv, stat, kommun, sjukvård och folkrörelse.

Jag är certifierad coach och har skrivit två böcker. En självbiografi "Armlös, benlös men inte hopplös" (Norstedts Förlag 2009) samt en barnbok "Hur gör du egentligen?" (Tomsing Förlag 2019).

Jag är en kreativ och målfokuserad entreprenör. Jag älskar att både driva en traditionell verksamhet och samtidigt bygga en "add-on business" som skapar frihet för både mig och mina partners.

### Du har valt livet. Hur tänker du kring det, om att leva fullt ut?

Många av människorna jag möter ställer just den frågan. Ärligt talat blir jag lite förvånad över att de funderar så mycket kring det. I min värld handlar det om vikten av att ta ansvar för mitt liv och ta egna val. Jag



Det jag vill att vi prioriterar mer är att utveckla vår förmåga att se det friska hos varje individ. Inom det området finns en stor förbättringspotential och enorm kraft.

påstår inte att det är enkelt och absolut inte självklart alla gånger. Men varför ska jag låta en omständighet, som jag varken kan påverka eller förändra, förstöra det liv jag fått och den korta tid jag får vara här på jorden? För en del kanske det låter präktigt och konstlat. För mig har det varit den verklighet och den avgörande utmaning jag ställdes inför som väldigt ung. Mitt liv ska inte definieras av fysiska begränsningar, brister i tillgänglighet, fördomar och dåligt bemötande. För det kan jag inte påverka. Däremot kämpar jag varje dag med min mentala förmåga, genom att istället förändra hur jag reagerar på det. Jag förstår nu att den viktigaste kampen pågår i mitt huvud. Där river jag ständigt ned mentala barriärer för att kunna leva ett fullt liv.

**Du är ett levande bevis på att kraftfulla tankar kan vara väl så starka som armar och ben. Kan du berätta lite om "tankens och viljans kraft" och vad det kan leda till?**

Detta är ett intressant område. Jag menar att det finns så mycket forskning och så många fantastiska

exempel på vad vår mentala kraft och vårt "mindset" kan åstadkomma. Se bara på elitidrotten, där de sedan lång tid tillbaka har förstått att segrar och framgång kräver mer än talang och fysisk träning. Mental träning är minst lika viktigt och idag finns det med som en naturlig och självklar del av elitidrotten både individuellt och i lagidrott.

Jag försöker flytta fokus från de fysiska begränsningarna jag lever med. Om jag alltid ser de fysiska begränsningarna, och ständigt blir frustrerad över de praktiska problem och hinder de innebär, blir jag fast i en negativ och destruktiv sinnesstämning. Jag upplever att tillvaron är fylld av svårigheter och när jag dessutom tydligt registrerar varje sådan händelse noggrant får jag också ständiga bekräftelser på att jag hade "rätt". När jag ser hinder och förväntar mig problem får jag problem. Det vi fokuserar på får vi mer av...

### Du är författare och har skrivit boken "Armlös, benlös men inte hopplös". Vad har den betytt för dig och vad berättar du om i boken?

Att få skriva en bok var först och främst en förmån, det är få förunnat att få det förtroendet. Jag vill passa på att lyfta fram den tacksamhet jag känner mot de som har valt att läsa boken. Från djupet av mitt hjärta vill jag tacka alla som läst eller lyssnat på min bok och återkopplat till mig med era tankar, reaktioner och känslor.

Under lång tid i mitt liv har jag känt att jag är dålig på att uttrycka mig i skrift. Därför var det en komplicerad process att till slut bestämma mig för att anta utmaningen att skriva en bok. Om sanningen ska fram var det min fru Christina som "bestämde mig", om man kan uttrycka det så. Egentligen handlade det om mina egna "begränsande övertygelser", som kretsade kring hur dålig jag var på att skriva och hur otroligt omöjligt och svårt det antagligen skulle vara att skriva en hel bok.

Christina valde att ifrågasätta dessa övertygelser och inspirerade mig till att göra detsamma. Hon såg inte några hinder, inga begränsningar och definitivt

## Lyssna på Mikael

Möt och lyssna på Mikael Anderssons berättelse i arenarummet under Stora Likarättsdagarna 2020 på Malmö Arena. Läs mer om anmälan och program på [www.likarätt.nu](http://www.likarätt.nu)



inget skäl till att jag inte skulle kunna skriva en bok. Om det är någon som verkligen känner mig väl är det Christina. I vissa sammanhang tror jag att hon förstår mig bättre än jag förstår mig själv. Hennes stöd och inspiration blev därför så stark att jag till slut började skriva, och det har jag aldrig ångrat.



Vi behöver ta oss tid att stanna upp och se bakom fasaden, se varje individ och utforska människors styrkor, inneboende resurser och förmågor.

Jag är stolt över boken och jag hoppas att den kan röra och beröra människor på riktigt. Min önskan och mitt genuina syfte med att skriva boken var att nå fram till varje läsare och att ge något som kan vara till glädje och nytta i deras liv. Boken ska inte användas som anvisningar eller pekpinnar om vad som är rätt eller fel. Nej, jag tror mer på att ödmjukt dela med mig av vad jag upplevt för att påminna läsarna om sådant de redan vet.

**Vad är betydelsefullt i mötet med en annan människa?** I dagens samhälle har vi utvecklat förmågan och kunskapen att ställa diagnos, forska fram mediciner

## Info

Tillsammans med förlaget presenteras boken med denna text:

”Mikael Andersson var dömd till ett liv på institution när han föddes armlös och benlös i mitten av sextioalet.

Följ hans väg, från barndomens kamp mot kropp och fördomar, till idag då han är framgångsrik föreläsare, gift fyrbarnsfar och egen företagare.

I en mycket personlig berättelse får vi en inblick i vad som fört honom framåt i livet; betydelsen av drivkraft, aktiva val och eget ansvar.

Om hur han tidigt bestämde sig för att leva ett självständigt liv, att leva fullt ut, och steg för steg lärde sig hantera såväl fysiska som självskapade begränsningar.

Idag har Mikael Andersson uppnått många av sina drömmar. I Armlös, benlös men inte hopplös får vi möta barnet som var nära att ge upp, människorna som aldrig slutade tro på det till synes omöjliga, och tankens enorma kraft”.



Omslag: Norstedts

och fokusera på allt som rör själva sjukdomen eller funktionsvariationen. Det jag vill att vi prioriterar mer är att utveckla vår förmåga att se det friska hos varje människa. Inom det området finns en stor förbättringspotential och enorm kraft. Vi behöver ta oss tid att stanna upp och se bakom fasaden, se varje individ och utforska människors styrkor, inneboende resurser och förmågor. Jag tror på kraften i att ställa frågor som:

- Vad är dina styrkor?
- Vad vill du uppnå i livet?
- Vad drömmer du om?
- Vilka är dina mål?
- Hur vill du leva ditt liv?
- Vad är viktigt för dig?

Vad sker om vi redan i skolan ändrar våra nuvarande prioriteringar, som utgår från att alla elever ska uppfylla samma krav utifrån en teoretisk och orealistisk mall? Ett system som ofta säger att ”det du är dålig på ska du öva mer på”.

Varför inte vända på det? Vad skulle det innebära om vi behåller vissa grundläggande kunskapskrav och samtidigt uppmuntrar och inspirerar varje elev till att fokusera och utveckla det de är bra på och brinner för!

Jag har inte alla svar och det är inte min avsikt att påstå något sådant. Jag vill dock att vi ifrågasätter mer och har en större öppenhet för nytänkande och konstruktiva idéer med människan i fokus.