

”Vi gjorde karriär av vår livskris”

En knackig början eller en svår händelse behöver inte slå ner dig för alltid. Möt **Sofia, Caroline** och **Emma** som alla varit med om en livskris, vänt den till något positivt – och gjort karriär. I dag är de alla föreläsare och författare med sin tunga historia som utgångspunkt. Av Caroline Engvall Foto Privata

Sofia Åkerman, 24 år, Lund.

DÅ SKAR SIG OCH LÅG PÅ SJUKHUS I FLERA ÅR NU FÖRELÄSER OCH GER UT EN BOK OM HJÄLP FÖR SJÄLVSKADARE

Jag började skada mig själv redan som liten, men det kulminerade i tonåren. Orsakerna var många, men jag strävade till exempel alltid efter att prestera, att vara bäst. När jag sedan blev inlagd på sjukhus hamnade jag i en ny värld med nya ideal, och snart ville jag bli bäst även där. Jag levde för att skada mig värst av alla, det var det enda jag kände att jag var bra på. Jag stannade på sjukhuset i flera år och spelade ständigt rysk roulette med mitt eget liv – tills allt vände. En viktig faktor till mitt tillfrisknande var att jag började spela teater och hamnade i en frisk gemenskap. Min självbild och självkänsla kunde långsamt börja

växa. För fyra år sedan publicerades min första bok, ”Zebraflickan” (Författarhuset). Det gav mig möjlighet att resa runt och föreläsa om självskadebeteende i Sverige, Norge och Danmark. Jag är så tacksam för att jag har fått möjligheten att se alla dessa platser och möta många människor. Det är från frustrerade föräldrar, osäker vårdpersonal och ångestfyllda ungdomar som jag hämtar min kraft, det är de som gör allt meningsfullt. Nu läser jag till sjuksköterska och har gått en utbildning i DBT, en terapimodell som är särskilt utformad för självskadande patienter och jag har skrivit en ny bok som handlar om hur man kan förstå och hjälpa människor som skadar sig själva. Jag upplever att jag står med fötterna i två helt olika världar, den ena på patienternas sida



SOFIA är i dag sjuksköterskestudent, författare och föreläsare. Har gett ut boken ”Zebraflickan” (Författarhuset) och kommer med nästa självskadarsjälvhjälpsbok nästa vår.

och den andra foten på vårdarnas. Ibland har jag känt att det har varit en svår roll att ha eftersom jag inte har fullt stöd någonstans – vart jag än går så finns det folk som tvivlar på mig för att jag inte helt och hållet tillhör ’dem’. Men jag känner samti-

digt att jag har en unik roll som en länk mellan två världar som annars kan ha svårt att förstå varandra. Jag har också insett att andras respekt vinner jag genom att respektera mig själv. Mitt arbete med andra är en sporre att fortsätta arbeta med mig själv. Det är ju ett jobb man aldrig ”Jag har en unik roll som en länk mellan två världar”.

blir färdig med, även om man är frisk. Så här i efterhand känns tiden när jag skadade mig själv närmast överklig. Jag har inga problem att tänka och prata om det, men jag gillar inte att läsa gamla dagböcker eftersom det känns som att jag var en helt annan person då. Jag blir

frustrerad över att jag inte kunde tala mig själv tillrätta och göra andra val som hade varit bättre. Jag vet ju innerst inne att jag gjorde mitt bästa utifrån min ålder och mina förutsättningar. Man kan inte förvänta sig att en frustrerad och ångestfylld 15-åring ska agera som en rationell vuxen. Jag har lärt mig att jag inte kan förändra det som redan har skett, men det är ju ändå inget jag med glädje ser tillbaka på. Jag har fortfarande dåliga dagar ibland, men skillnaden mot tidigare är att jag inser vilka konsekvenser det får att skada sig själv. Jag vet att det inte gör livet lättare i det långa loppet utan bara för stunden. Det känns också viktigt för mig att kunna visa andra att det faktiskt finns ett bra liv, ett mycket bättre liv, utan självskadebeteendet. ●

Emma Pihl, 25 år Stockholm.

DÅ HÖLL PÅ ATT DÖ AV ANOREXIA NU COACHAR OFFER FÖR ÄTSTÖRNINGAR OCH GETT UT EN BOK I ÄMNET



EMMA är coach och författare. Har gett ut boken ”Vinnare i din egen tävling” (Betydelsefullas förlag) och kommer med nästa bok ”Se mig! Om självkänsla och jakten på bekräftelse” (Semic förlag) i höst.

Det började redan när jag var tolv år. Jag hade dåligt självförtroende och tyckte inte att jag var värd någonting. Jag är glad att omvärlden upptäckte det så tidigt, för sjukdomen var verkligen ett rop på hjälp. Allt i mitt liv gick ut på att tävla, jag ville vara bäst på allt i alla kategorier. Det blev en fixidé och sedan gick allt fort. Jag ville bli ännu smalare. Kilona rann av mig och skolsystem slog larm till mina föräldrar. Ordet ”smal” lät vackert i mina öron. Även om folk sa att jag var ”läskigt smal” var det bara ”smal” jag hörde, och tog det som en komplimang. Jag förstod inte att jag var sjuk eller att det var farligt. Jag tänkte att om jag bara kan gå ner ett kilo till kommer allt att bli bra. Jag minns att jag var så ledsen. Jag tyckte att hela värl-

SOFIAS TIPS

- 1 GÖR TVÄRTEMOT VAD DU KÄNNER.** Vill du skada dig – bada bubbelbad i stället. Vill du lägga dig under täcket – gå ut och jogga. Det är frestande att älta ner sig i sitt dåliga mående, men i själva verket blir det bara ännu värre om man låter det ta över.
- 2 FÖRSÖK ATT STÅ UT EN MINUT I TAGET.** Bara att tänka på morgondagen kan kännas stort och man är säker på att man aldrig kommer att orka så länge.
- 3 GE INTE UPP DIREKT OM DET GÅR DÅLIGT I BÖRJAN.** Det viktigaste är inte att aldrig falla, utan att orka resa sig efter varje fall.

den var emot mig. Hur kunde de tycka att jag skulle gå upp i vikt? Jag fick hysteriska utbrott och samma sommar vägde jag så lite att jag fick sondmatas. Jag höll på att dö av anorexia. Hela tiden drömde jag om att äta en massa mat, men samtidigt var jag fokuserad på min verklighet att jag skulle bli lycklig om jag bara blev smalare. Min behandling var en tuff resa där jag fick lära mig leva ett friskt liv, acceptera mig själv och börja skapa en identitet utan min sjukdom. I dag inser jag att anorexian har gett mig kännedom om mig själv och utrustat mig med bra verktyg. Jag känner mig stark i dag. Att gå igenom helvetet jag gick igenom är inget jag ens önskar min värsta fiende och därför vill jag dela med mig av alla nycklar jag har hittat längs min resa för att så många människor som möjligt ska slippa behöva gå så djupt i sina livsvackor. Min livskris var anledningen att jag behövde börja jobba med mig själv, mina prestationskrav, min självbild och mina destruktiva tankar. Detta ►

blev senare ett intresse och min passion och senare blev denna passion mitt yrke. Jag började föreläsa om min livsresa och dela med mig av mina erfarenheter. För pengarna jag tjänade gick jag utbildningar, blev coach och senare även författare. Jag lärde mig också att jag hade styrka och kapacitet. Jag lärde mig våga stå på egna ben, gå min egen väg och jag tvingades lära mig att tro på mig själv. Sjukdomsperioden gjorde att jag lärde mig kanalisera tankar, energi och agerande på en specifik sak som då var destruktiv. I dag är den förmågan kraften som tar mig framåt. Nu vill jag inspirera människor till att lära känna sig själva för att lära dem att tycka om sig själva på samma sätt som jag har gjort. 📍

EMMAS TIPS

1 EN KRIS ÄR ETT HELVETE ATT VARA MITT UPPE I, MEN DET FINNS EN MENING. Det finns något du kan lära dig av situationen och sammanhanget. Titta på ditt tidigare liv och se vad dina tidigare kriser och motgångar har fört med sig för positivt till ditt liv i dag.

2 TA HJÄLP FÖR ATT TA DIG UR DIN KRIS.

Ditt liv är för kort för att slösa många år på att inte leva fullt ut. Människan är också ett vanedjur så det finns en stor risk för att människor vänjer sig vid ett liv som är negativt för dem och blir rädda för det som finns utanför den typen av liv de är vana vid.

Caroline Wilfox, 23 år, Säter. DÅ BLEV UTSATT FÖR EN GRUPPVÅLDTÄKT NU FÖRELÄSER OCH GETT UT EN BOK OM VÅLDTÄKTSOFFER

Jag var helt säker på att jag skulle dö. Där, i baksätet på bilen, drogs jackan åt kring mitt huvud ju mer jag kämpade emot de två män som höll på att våldta mig. När byxorna och trosorna hängde nere vid knäveckan gav jag upp. Jag insåg att ju mer jag kämpade emot desto mer skadad skulle jag bli. Men jag minns att jag nästan blev lättad när de drog av mig byxorna, då visste jag i alla fall vad de skulle göra med mig och att de inte skulle döda mig direkt. Jag var 21 år då i september 2005, och när männen var klara slängde de ut mig på en tom parkeringsplats. Jag minns att jag la armen över huvudet, jag ville inte se dem. Jag hörde bara bilen rivstarta. När min kompis **Matilda** ringde och jag bara grät förstod hon att något allvarligt hade hänt och strax efteråt kom poliser, trots att jag hade sagt till Matilda att hon absolut inte fick ringa till dem. Männen som våldtog mig pratade inte mycket men de sa till mig att varken jag eller min hund skulle leva länge till om jag anmälde dem. Poliserna var otroligt proffsiga. De kunde hantera mina utbrott, men framför allt förstod de vad jag hade råkat ut för. Jag behövde inte berätt-

ta vad som hade hänt, de koncentrerade sig på att få fram så mycket som möjligt om männen. Jag kände mig skyldig, skamsen och värdelös. Jag skämdes för att jag hade blivit våldtagen.

Men efter våldtäkten stannade mitt liv upp. Jag började tänka och reflektera på ett sätt jag tidigare inte gjort. Det blev ett givande och tagande som jag mådde bra av. I det fann jag en balans och vågade släppa saker för att prova nya. Livet tog en helt ny vändning men fick samtidigt en helt annan mening. I dag jobbar jag som egen företagare och känner att det passar mig perfekt. Våldtäkten har gett mig många insikter på vägen. Självklart önskar jag inte att gå igenom det igen, men just då behövde jag en smäll för att vakna upp och se över hur jag levde mitt liv. Ibland är jag rädd att mitt liv kan falla i spillror på sekunder, men det får mig samtidigt att inte ta saker för givet. Jag lever mer i nuet i dag än vad jag gjorde tidigare. 📍

CAROLINE är författare och föreläsare. Släppte boken "Våldtagen – men jag är fanimej inget offer" (Bokförlaget DN, tillsammans med Christel Dopping) förra året.



CAROLINES TIPS

1 TÄNK ATT DET FÅR TA TID OCH VARA SMÄRTSAMT. Smärtan ger oss insikter, även om den gör ont.

2 SKRIV AV DIG. Skriv om vad du känner och tänker varje dag. Du kan spara anteckningarna för att kunna gå tillbaka och se att "i tisdags mådde jag si och i torsdags så". På så sätt märker du dina upp- och nergångar.

3 NYCKELN TILL LÄKNING ÄR ATT PRATA. Dela med någon du litar på. Var tydlig med vad du känner så andra förstår. Släpp stoltheten, alla är bara människor.