

## OBLIGATORISK LÄSNING FÖR ALLA KVINNOR!

En ögonläkare undersökte Katarinas flimrande öga och undrade om hon var stressad. En massör påpekade att hon slutade andas ibland. Men Katarina var ju inte stressad, hon älskade sitt jobb. Så kom det första anfallet.

AV KATARINA PETERSMO  
FOTO: PERNILLA WAHLMAN

*Katarina Petersmo  
Ålder: 37.  
Familj: Fredrik,  
barnen Lova, 10, och  
Hugo, 8. Hunden  
Niki. Bor: Valbo.  
Gör: Är mamma och  
skriver. Jobbar som  
redaktör och  
copywriter.*



# ”Jag smittades av allt, som om stressen gjorde mig hudlös”

**J**ag har just fått veta om ännu en tjej som letar efter sin bil på parkeringen. För hon minns inte var hon ställt den. Kanske är det nu hon inser att saker inte är som de ska. Att hon inte är som förut. Det finns så mycket att säga, men jag vet att hon inte vill lyssna.”

Visst är det märkligt att när vi pratar om någon som har utmattningssyndrom så är personen sjukskriven. Inte sjuk.

Varför såg jag det inte komma? Redan några år tidigare hade en ögonläkare frågat mig om jag var stressad, när han undersökte mitt flimrande öga. Det fanns ingen annan förklaring. Men jag bara skrattade. Jag är en lugn person. Stressade mammor rusar in och hämtar barnen på dagis när det blivit mörkt. Mina har aldrig gått längre än till tre.

Jag tänker på den där tjejen på parkeringen. Kanske lagar hon också middag med öronproppar för att hon inte orkar med ljudet av sina barn. Hon har märkt att ingenting känns roligt längre, allting rullar på och hon kan inte på-

verka det. Kanske har hon ont i nacken och svårt att sova. Jag vill be henne att stanna upp innan det är för sent. Jag tänker ofta så, att det finns en gräns. Och för vissa räcker det att vila någon vecka och sedan börja om. Jag har sett att det funkar för vissa. Men sedan finns vi som låter det gå för långt.

Jag trodde att stress syntes utantpå. Men nu tänker jag att det kanske är tvärtom. Det är den där inre stressen som sprider sig som ett gift i kroppen. Alla krav som jag ställt på mig själv, regler för hur jag bör vara och vad jag ska klara. Och det här att jobba deltid – det var ju en lögn. Jag tjänade bara mindre. Visst kom barnen hem tidigt varje dag men i mitt huvud jobbade jag vidare. Det var hemma på soffan jag skrev bäst. Men på slutet tänkte jag så långsamt. Jag minns att jag skrivit några rubriker men kunde inte välja den bästa. Det var bara bokstäver på rad. Som om det där giftet hade nått fram till en plats i mig, där alla känslor sitter. Jag tyckte ingenting. Ska vi åka »

forts utomlands i sommar? Det spelar ingen roll. Ingenting var roligt, mitt liv hade blivit en enorm att göra-lista och min plikt vara bara att bocka av saker.

Jag vill krama om den där tjejen. Men hon kommer nog med sina undanflykter. Det är mycket på jobbet just nu,

## ”Jag tänkte att det är det här som är en hjärnblödning”

Efter jul kommer det lätta. Bara rapporten är skriven, bara tentan är gjord. Men handlar det egentligen om det? Är det livets alla måsten som drabbat oss så hårt att vi till slut går sönder. Eller är det hos oss själva problemet ligger?

Före min sjukskrivning var jag hos massören. Hon bad mig stanna kvar efteråt, sa att jag var väldigt spänd. På alla delar som är närmast, mot insidan. Hon sa att jag slutade andas ibland. Jag nickade. Minns platser där jag kommit på mig själv att bara lägga av. I affären, på jobbet eller när jag fastnat i tankarna. Det är som om jag glömmet bort att ta in nytt syre. Hon ville bara ruska om mig, säga åt mig att komma tillbaka. Jag frågade hur. Öppna upp och andas, svarade hon.



När jag fick det första anfallet var jag inte rädd. Det var som om kroppen visste. Att jag bara behövde blunda en stund och sedan var allt över. Ett åskoväder i ögat. Det bara dundrade på. Jag låg på sängen och lät det pågå, tänkte på luften ner i lungorna. Efteråt var jag helt lugn.

Och det där tjutet i öronen. Som ett fuktigt finger runt kristallglaset, runt runt.

Minns att jag låg hemma på sängen med ett vansinnigt tryck över tinningen och det varma som rann på insidan av huvudet. Jag tänkte att det är det här som är en hjärnblödning. Den femte läkaren sa åt mig att det här kan bero på stress, allt det här. Gå hem och lägg dig.

Jag minns knappt den första tiden. Var så fruktansvärt trött och hade ett skal runt hjärnan som snörptes åt när jag försökte koncentrera mig. Huvudet skrämde mig mest. Att tanken var så långsam, alla tittade konstigt på mig när jag pratade. Som om jag blivit dement. Tyckte att jag såg en kollega smyga utanför huset. Jag hade ingen rätt att vara hemma, de tror att jag gömmer mig från jobbet. Håller jag på att bli galen?

## ”Ingenting var roligt, mitt liv hade blivit en enorm att göra-lista”

Två veckors sjukskrivning. Jag ska vila en vecka och sedan skriva på min roman. Men det blev inte så. Det gick inte att skriva. Jag kunde inte öppna datorn. Det var som om locket blivit för tungt. Det tog ett halvår innan jag fick igång den.

Om någon var stressad så blev det min stress. Om någon var irriterad var det mitt fel. Jag smittades alltid av

”För min hund är det naturligt att vila, det finns mycket att lära av henne”



stämningen i rummet, jag saknade hud. Saker som jag förut gjort av bara farten blev svåra. Koka pasta och steka korv, måste ta en sak i taget. Var så rädd att det fanns en tumör i huvudet. Är det här verkligen utmattning. Jag gick runt i huset som en zombie. När jag såg mig i spegeln såg jag en gammal person, inte mina ögon.

Jag minns när jag varit hemma några månader. Det stod en annan mamma på skolgården, som också var sjukskrivnen. Det kändes nästan förbjudet att gå hem till henne och fika när barnen var i skolan.



Vi drack kaffe i ett rörigt kök, åt kokoskaka. Hon frös också jämt och tände en brasa, vi satt inne, trots att det var sol. Hennes historia var en annan. Panikångest, ambulans. Inte lita på kroppen, vågade inte vara ensam. Nu lärde hon sig att göra onödiga saker. Korsord, inte diska. Det var då jag började förstå att jag inte varvat ner tillräckligt. Jag försökte ju skriva varje dag.

Vi var så lika, gick in helt och fullt för saker. Vi älskade våra jobb. Nu var mitt jobb att bli frisk. Jag var på väg att köpa en juicepress för niotusen, bara för att den skulle ge

optimalt med näring åt mina stackars celler. Var det här också prestation? Att göra allting rätt, bli snabbt frisk. Varje gång jag träffade läkaren kände jag mig misslyckad. Jag blev bara tröttare. Tappade hår. Sköldkörteln hade tagit stryk.

Vi promenerade ibland, och när jag berättade om saker som tynger mig så sa hon alltid. Vad är det värsta som kan hända? Om jag inte orkar handla för att laga en lasagne. Det blir alltid mat, på något sätt. Ingen dör. När vi pratade så tappade vi träden ibland, och det fick vara så. Jag var inte ensam. Det var så skönt att skratta åt eländet.

Vissa dagar fick jag idéer, sånt som jag ville göra men det blev bara en skiss i mitt block. Det fanns ingen ork att gå vidare. En gnista som aldrig tog eld.

Efter ett halvår besökte jag jobbet:

Är fortfarande så rädd att de ska höra hur korkad jag är. Hur jag inte orkar tänka i flera led utan det tar stopp efter det första. Jag hade så många lager. Vi brukade sitta därinne, i soffan i konferensrummet och leka fram idéerna, skratta och skapa någonting tillsammans. Men det är som om jag inte kan tänka här. Som om all energi går åt till att vara bland de andra omkring mig, att nicka och svara och bry mig. Det finns ingenting kvar åt själva jobbet.

Hur ska jag kunna förklara det för dem.

Forskning säger att det handlar om mätbara hjärnskador. Det är inte inbillning. Till exempel det här med att lätt bli distraherad, ha svårt att planera, fokusera och ha uthållighet. På ett sätt är det skönt att läsa, det får sjukdomen att kännas lite mindre skamlig. Jag vet att jag inte är korkad, det är bara vissa delar av min hjärna som inte riktigt orkar. Men samtidigt är det fruktansvärt. På grund av mitt sätt att leva har jag fått hjärnskador.

## ”Hitta din mentala plats, sa rösten. Men det var så svårt att välja”

Hitta din mentala plats, säger rösten på avslappnings-skivan. Men det var så svårt att välja, det tog månader. Jag började leta efter platser i mitt huvud. Ska jag vila på en brygga eller i en solstol, i vilket land. Ligger jag i solen så kan jag bli bränd, ligger jag i skuggan kan jag frysa. Allt beror på.

Jag tänker på den där tjejen. Står hon också i en evighet framför pastahyllan i butiken? Det går liksom inte att välja. Och ibland kommer någon för nära hennes ansikte, hon vill bara skrika.

Ibland är jag glad och vill planera saker, vi skulle kunna bjuda hit några i helgen. Men nästa dag vill jag bara ligga som en knöl på soffan. Det är inte bara stress och jobbiga saker som trötter ut. Att packa eller fika på stan med en vän, det är för mycket ibland. Jag vet att jag kommer att le åt det här i framtiden. Jag vet att allt blir bättre. Någon beskriver utmattning som en spiral, det går runt i cirklar men själva lutningen är svagt uppåt, och det har alltid varit en tröst.

Jag har fått lära mig att säga nej till roliga saker. Möten med vänner jag vill träffa, fester och spännande jobb. Sånt som jag alltid tackat ja till, utan att fundera.



För min hund är det naturligt att vila. Efter en promenad sjunker hon bara ihop på golvet. Det finns så mycket att lära av henne. När hon äter så äter hon, när hon gosar så gosar hon.

Det har snart gått två år. Sakta har jag börjat luckra upp mig själv, det rinner nya tankar där det förut varit låst. Jag känner känslor. Jag kan se fram emot en fredag, jag kan längta. I somras var vi på Västkusten och jag stod där i blåsten. Det var som om jag fyllde hela lungorna, för första gången på många år. Klistret sprack sönder, hela ytan fick syre.

Vi är framme nu. Hunden springer lös runt mina ben, och jag letar efter tjejen men det finns inga bilar kvar på parkeringen. Hon har åkt hem. □

VILL DU OCKSÅ BERÄTTA DIN HISTORIA? MEJLA: [RED@AMELIA.SE](mailto:RED@AMELIA.SE) DÖP MEJLET TILL "DET HÄNDE MIG"