

PETRA PERSSON

TECKNINGAR: MAYA GISCAR HOUSHI

# Vår mamma, sömniga fågeln – familjens väg tillbaka från utmattningssyndrom



*Till Fredrik & Hannah  
-jag älskar er båda av hela mitt gigantiska hjärta.*

# Innehållsförteckning

## FÖRORD

Vår mamma, sömniga fågeln - familjens väg tillbaka från utmattningssyndrom

Kloka Ugglan - vad är stress?

Kloka Ugglan - varför blir en del sjuka av stress

Kloka Ugglan - om att ändra sina beteenden

Kloka Ugglan - vilka är stresssymptomen?

Kloka Ugglan - går det att bli frisk?

Kloka Ugglan - om vart du kan vända dig:

# FÖRORD

I mars 2014 drabbades jag av utmattningssyndrom. Ja, inte bara jag, utan hela min familj drabbades av min sjukdom. Den här boken har kommit till eftersom jag vill dela med mig av vår resa i hopp om att den kan hjälpa dig och din familj.

I början funderade jag inte alls på hur utmattningssyndromet påverkade mina barn och min man. All energi gick åt till sjukdomen, till att överleva varje dag. Den första tiden är förresten som ett enda stort töcken. Jag kan dock se tillbaka på att det var svårt att förstå hur sjuk jag var. Alltid hade jag varit van vid att hålla ett extremt högt tempo, något annat kände jag inte till. Det var bara så jag var, trodde jag. Vem skulle jag annars vara?

Däremot mådde jag väldigt dåligt över mitt bristande tålamod, för jag blev ofta orimligt arg. Det var någonstans där som jag förstod att något inte stod rätt till, att jag verkligen var sjuk.

Med tiden funderade jag mer och mer över hur det påverkade mina små barn att växa upp med en så sjuk mamma och sökte hjälp. Jag kunde få hjälp, men för familjen fanns ingen hjälp att få.

Den frustrationen väckte så småningom tanken på det som skulle komma att bli den här boken. Jag började med att intervjua mina barn, då fem och sju år. Det var både skrämmande och nyttigt för mig. Med denna intervju som utgångspunkt har jag sedan skapat boken, och mina barn

har följt arbetet med stort intresse. Min son tror att den blir en stor succé, min dotter tycker däremot att den stundtals är väldigt tråkig - men vill trots det höra den.

Jag har så många att tacka för hjälpen med denna bok! Fem familjer har provläst och gett mig värdefull återkoppling i arbetet. Leg. Psykolog Susanna Stattin Thorell har faktagranskat boken utifrån det vi vet om hur stress påverkar oss idag, och forskningen går hela tiden framåt. Även skolpsykolog Roger Sitbon har läst och kommit med värdefulla tankar. Sedan kom jag i kontakt med en fantastisk ung kvinna, Maya Ciscar Houshi, som har gjort de underbara illustrationerna till boken. Mitt varma tack till er alla!

Min förhoppning är att boken ska komma att bli en hjälp för andra familjer i samma situation. Att det ska bli lättare att prata om sjukdomen och hur den drabbat just er. Och förhoppningsvis vara det stöd som vi i min familj saknade.

För vi är allt för många drabbade i dagens samhälle, och antalet tycks hela tiden öka.

Själv är jag beteendevetare med en fil.kand. i psykologi och utbildad i stress ur ett psykobiologiskt perspektiv. Nå, vad hjälpte det - sjuk blev jag ändå! Och det rejält. Efter åtta månaders sjukskrivning provade jag att arbetsträna på min vanliga arbetsplats. Det gick inte alls. Kroppen sa ifrån med konstant värk i alla leder och jag blev nedstämd och sjukskrevs igen på heltid.

Ett halvår senare började jag känna att jag levde igen och lusten att skriva vaknade. Då märkte jag att koncentrationsförmågan ökade med några minuter för varje dag som gick, skrivandet blev en del av min väg tillbaka. Att börja styrketräna, löpträna, yoga, meditera och utöva mindfulness samt att gå på massage var bra för min

läkning. Att dessutom odla djupare relationer till mina gamla vänner och till nya hjälpte mig också att komma tillbaka.

Det har varit en tuff resa som jag inte önskar att någon skulle behöva gå igenom. Men erfarenheten och lärdomarna jag har fått med mig önskar jag däremot alla. I denna bok delar jag därför med mig av en del av dem.

Jag vill även sprida hopp - tre år efter mitt insjuknande har jag vänt upp och ner på mitt liv totalt. Tack vare sjukdomen fick jag möjlighet att stanna upp och reflektera och fann min värderade riktning i livet. Jag vet nu vad som är viktigt för mig, och vill hjälpa andra att finna detsamma. Nu driver jag mitt eget företag, Sund by Petra ([www.sundbypetra.se](http://www.sundbypetra.se)), och är instruktör både i MediYoga och Mindfulness, samt coach. Dessutom arbetar jag deltid med HR på en arbetsplats där jag har arbetsmiljö som mitt specialområde. Allt med fokus på hälsa och friskvård med andra ord, och en vision om att bidra till ett sundare samhälle, arbetsplatser och individer.

Arbetsplatsen där jag blev sjuk, ja, den sade jag upp mig ifrån. Då kändes det som ett oerhört stort steg som krävde mycket mod, att lämna en tillsvidareanställning där jag vantrivdes. Nu är jag inte ett dugg rädd längre, utan skulle hur lätt som helst göra om det igen om det behövdes. Så mentalt stark har resan gjort mig, även om jag än idag har vissa fysiska symptom kvar. Jag har accepterat dem och det är självklart för mig att planera in eftermiddagsvila och träning varje dag för att må bra. Aldrig har jag varit lyckligare, äntligen är det jag som styr mitt liv. Inget glädjer mig mer än om jag kan inspirera och ingjuta hopp hos dig och din familj.

Boken riktar sig främst till barn från sex år och uppåt med en förälder som har haft utmattningssyndrom eller annan

stressrelaterad ohälsa en tid. Ja, till alla som behöver hjälp att prata om detta i familjen. Avsnitten med Kloka ugglan riktar sig framför allt till vuxna och de äldre barnen som kanske vill veta mer. De kan vara lite svårare att förstå för de mindre barnen. Förhoppningen är att boken ska ge en grund för många bra samtal mellan förälder och barn så att ni alla går så hela och rika ur sjukdomstiden som möjligt för det är en sjukdom som drabbar en hel familj.

Lycka till!  
Petra Persson