

# ”Mitt värde sitter på insidan”

**STYRKA.** Som 20-åring insjuknade Emma Nybom Johansson i den kroniska inflammatoriska tarmsjukdomen Crohns. I dag driver hon eget företag som coach – en resa som började redan i barndomen som medberoende.

TEXT: ANNICA ÖGREN

När Emma som 20-åring blev sjuk i Crohns var det en stor omställning. Efter drygt ett år lärde hon sig att hantera det och kunde släppa taget om tanken att hela tiden vara sjuk.

– Jag ville inte att sjukdomen skulle bli en del av mig, utan att den var något som jag skulle kunna hantera när väl skoven dök upp, säger Emma.

**HON FORTSATTE** leva så normalt som möjligt med undantag för medicinering och behandlingar. Hon vidareutbildade sig inom skönhet och mode och jobba-

de inom drömyrket journalist, gifte sig och skaffade familj. Men med kortisonbehandlingar kom biverkningar. Svullnad i ansiktet, håravfall och acne.

– Jag gick från att tycka att det är viktigt att se bra ut som ungdom, ett skevt fokus i en yttlig miljö, till att hamna i en situation där allt försvann på några månader.

När Emma nio år senare, 2017, drabbades av akut inflammation i kroppen, som senare visade sig vara reumatoid artrit, trodde läkarna först att hon var en överansträngd småbarnsförälder.

– Jag hade jobbat hårt under många år med att vara stark och bygga upp en fysisk ”depå” att ta av när det väl skulle bli jobbigt. Men varje gång det kom ett skov var det som att ta ett steg tillbaka.

Även om hon jobbade med att tänka positivt dolde hon sina sjukdomar för kollegor och chefer, sprang iväg på lunchen för att få dropp och låtsades som ingenting när hon kom tillbaka. Till slut blev det för mycket och Emma sjukskrevs för utmattning.

– Det påverkade mig mycket. På grund av medicineringen har jag även fått en nervskada som gjort

att jag drabbats av kroniskt trötthetsyndrom, fatigue. Känslan att konstant vara trött och utmattad är den största utmaningen som småbarnsförälder och allt man vill göra i livet.

När Emma, genom sin reumatolog, kom i kontakt med andra som led av kroniskt trötthetsyndrom insåg hon behovet av mental träning. Det är något som hon själv jobbat med inom ett tolvstegsprogram för medberoende som hon deltagit i för att lära sig hantera en traumatisk uppväxt med alkoholism i sin närhet och känslan av prestationskrav och oro som normaltillstånd som präglade uppväxten.

– Då förstod jag att behovet är stort av just mental träning för oss som har fysiska utmaningar och att mitt arbete inom tolvstegsprogrammet för medberoende under många år hade bidragit enormt mycket till min mentala hälsa även inom det här.

Andra med reumatisk sjukdom började höra av sig till Emma och ville ha tips på hur hon hanterat sina sjukdomar. Det blev starten för hennes företag – Sjukt Frisk mental träning och coaching.

– Jag lärde mig att se livet som det är och vara tacksam för de saker jag faktiskt kan göra, i stället för att se till vad jag inte kan göra. Jag fick lära mig den hårda vägen att mitt värde finns i mig, i Emma på insidan, oavsett vad som händer på utsidan, säger hon.

**I DAG ÄR EMMA** mamma till en åttaåring och en tolvåring och medveten om den skam och skuld många kan känna kring att inte kunna leva upp till idealen om att vara en engagerad förälder som är med och leker i parken eller busar med barnen.

– Om man hela tiden ska försöka bevisa för sin omgivning att



man är kapabel och överbevisa sig själv, så lär man ju varken sig själv, sin partner eller sina barn det viktigaste: vad vi egentligen behöver för att må bra, säger Emma, och fortsätter:

– Då blir det också väldigt svårt för andra att kunna möta dina behov. Det handlar om att skapa rum att förstå andras behov.

Att vara ärlig mot sin partner, barn eller vänner och lära dem att det är okej att säga att man vill ta en paus, att mamma och pappa inte behöver busa eller att man inte orkar gå ut och äta middag. Det är början till att definiera sitt värde på insidan, menar Emma.

– Istället för att tänka på hur jobbigt det är att jag som mamma inte orkar leka med barnen i parken, tänker jag på hur glad jag är över att få sitta på parkbänken och se mina barn leka. Så i stället för skuld, se till vad barnen kan

och vad de faktiskt lärt sig.

Precis som i det tolvstegsprogram som Emma än i dag är med i, handlar det mycket om att jobba med det mentala.

– Skuld och skam dyker upp när vi fokuserar på sådant som ligger utanför vår kontroll. Till exempel en sjukdom. Jag kan inte styra över den. Men jag kan jobba med mitt mindset. Det är samma sak med medberoende. Man kan tillfriskna från det och hålla sig i schack genom att ta små steg för sig själv och vara medveten om sina tankar och sin sjukdom, säger hon, och fortsätter:

– Jag började tillfriskna från mitt medberoende när jag var 26 och i dag är jag 41 och på grund av att jag har jobbat hårt med mitt inre mående så har jag kunnat hantera mina sjukdomar på ett mycket bättre vis än vad jag antagligen hade gjort annars. «

## Emmas livsförändringstips

**1. Öva upp förmågan att utgå från dig och dina förutsättningar.** När vi jämför oss med andra är risken stor att vi blir besvikna och frustrerade. Ditt liv är ditt – lev det som du behöver för att må så bra som möjligt.

**2. Vårt värde ligger inte i vår kapacitet eller prestation.**

Många är för stolta för att be om hjälp och överpresterar för att bevisa sitt egenvärde. Vi kan fundera över varför vi egentligen vill bevisa vårt värde? Är det till exempel antaganden vi har som egentligen inte stämmer?

**3. Självkännedom.** Lägg mindre energi på att skapa en bild av dig som något som du inte är, och mer på att ta reda på vad som får dig att må bra och vad som faktiskt fungerar. När vi skapar självkännedom kan vi börja ta beslut som litar med dem vi faktiskt är och det ger oss ett inre lugn.

**4. En rik mental verktyglåda.** Att bygga upp en ”inre power” grundar sig i att stärka upp självkänslan och att utveckla självkännedom så att vi kan ge oss det vi behöver för att må så bra som möjligt. Med en så kallad mental verktyglåda kan vi hantera sjukdomar och utmaningar på ett helt annat sätt och vi tar tillbaka vår inre power!