

Therese Tillit är viktigast

Tillit tycker Therése Löwgren från Norrköping är bland det viktigaste i en relation. Att det hon säger i förtroende till en vän stannar kvar. Så är det med Jessica och Anna som hon känt i många år och med några nya vänner som hon träffat efter det att hon fick fibromyalgi.

Livet blev annorlunda när Therése blev sjuk. Hon orkade inte göra särskilt mycket och isolerade sig därför från vänner. Energin räckte till det nödvändigaste och alla frågor om hon ville gå ut, följa med på fester eller träna blev bara till krav,

– Jag förlorade en av mina bästa vänner under den här tiden, berättar Therése. Vi umgicks dagligen och jobbade också ihop, så det är klart att det blev tomt. Men jag förstod inte vad jag kände i början och kunde därför inte förklara mig för henne. Det blev bara pressande att hon förväntade sig att jag skulle vara som tidigare och blev ledsen när jag sa nej. På ett sätt var det en lättnad när kontakten bröts, då behövde jag inte ursäkt mig eller göra henne besviken.

– Vi träffas ibland och fikar, men det är inte som förut.

Började med whiplash

Therése fick en whiplash-skada våren 1995. Hon stod bredvid sin cykel när en taxi backade på henne. Hon repade sig hyggligt efter det men några år senare fick hon en annan slags värk i kroppen. Det började på vänster sida där hon hade känningar i nacke och axel och successivt spred sig smärtan över hela ryggen och år 2000 fick hon diagnosen fibromyalgi. Det var samma år som hon började gå på smärtkliniken i Linköping där hon lärde sig mer om sin sjukdom, hur smärta kunde hanteras och där hon träffade likasinnade.

– Det blev en vändpunkt för mig på flera plan, jag lärde mig mer om kroppen och började tänka i nya banor, säger Therése. Vi var en grupp på åtta kvinnor och fick så bra kontakt att sju av oss fortsatte att umgås.

– Vi träffas var sjätte vecka i



Linköping och är tillsammans en hel dag, pratar om allt mellan himmel och jord, och äter middag tillsammans. En tjej har haft fibromyalgi i tjugo år och har mycket kunskap att förmedla. Vi förstår varandra så bra och delar många erfarenheter så det blir många igenkännande skratt!

Nya möten

Nya människor har kommit i Theréses väg, intressanta personer som hon aldrig hade träffat om hon inte blivit sjuk. Våra vänner är spegelbilder och berättar något om vilka vi är och var vi befinner oss i livet. Även om Therése har förlorat kontakter, har hon knutit nya. Genom reumatikerföreningen i Norrköping har hon också fått nya bekanskap och umgås med flera av dem.

– Jag har träffat så många kvinnor med fibromyalgi de sista åren och ser definitivt en röd tråd. Nästan alla är duktiga, ambitiösa kvinnor som tar på sig för mycket ansvar och har svårt att säga nej. Jag hör själv till en av dem, även om jag börjar bli medveten om vad jag behöver och orkar med, och har blivit bättre på att sätta gränser. Men jag tror att det här beteendet, att ta på sig mer än man egentligen orkar, har bidragit till att jag blev sjuk, säger Therése fundersamt.

Idag känner hon en slags tacksamhet över sjukdomen. Inte över tröttheten och värken, men för de insikter som sjukdomen har fört med sig. Hon har blivit medveten om de tydliga sambanden mellan kropp och själ och utvecklats som människa.

– Jag har ju tid att fundera, säger hon, och har nått insikter som jag tror att de flesta når först när de blivit äldre än vad jag är. Jag går hos en duktig sjukgymnast som gjort mig uppmärksam på sådant som jag inte reflekterade över när jag var frisk.

Hon fördjupade det jag lärde mig på smärtekliviken, informationen landade på riktigt då. Jag har fått en annan kroppskänedom, och har blivit bättre på att erkänna det jag känner. Att bli medveten om min ilska, sorg eller vad det nu handlar om. Är du ledsen känns det ju i magen eller kanske i hjärtat. Jag har fortfarande inte blivit riktigt arg säger hon och skrattar, men jag kan åtminstone konstatera att jag är arg idag i stället för

att skjuta undan det.

– Sjukgymnasten har också hjälpt mig att ställa frågor. Orkar jag detta? Vill jag detta? Och i så fall, vill jag det för min skull eller för att vara till lags?

Andra perspektiv

Therése har två vänner från barn- och ungdomsåren som hon håller kontakt med. Jessica som har flyttat till Göteborg och som hon lärde känna på gymnasiet och Anna som numera bor i Stockholm och som hon red tillsammans med som barn.

– Vi är väldigt olika, men vi delar samma värderingar och syn på livet och världen, säger hon. Ibland när jag är ledsen ringer jag någon av dem, jag vet att jag alltid kan göra det vilket är en trygghet. När jag har pratat en stund får jag hjälp med perspektiven, de är väldigt bra på att lyfta mig och se möjligheter.

Katten Flisan vandrar över köksbordet när vi sitter och pratar. En dag för ett par år sedan hade Flisan med sig en kompis, kattens matte hette Marie och ganska snart blev hon och Therése vänner.

– Jag brukar fika med en granne, som också heter Marie. Det är skönt med människor som lärt känna mig som jag är idag, de har ju inga uppfattningar om hur de tycker att jag ska vara, säger hon.

Stöd från Peter

Therése hade varit tillsammans med sin sambo Peter i knappt två år, när hon blev sjuk. Han har varit och är hennes främsta stöd och är mer förstående än hon hade kunnat föreställa sig.

– Han träffade en tjej som var aktiv, glad och hittade på saker. Nu har jag inte samma ork, men Peter har tagit det bra. Han får ju ta mer ansvar för det praktiska i vårt liv och de kanske inte alla hade klarat.

– Jag är så glad över att jag har honom, säger hon. Men på grund av det vi har gått igenom vet vi att vi klarar förändringar, vi har svetsats samman. De umgås mycket med Peters familj och brukar vara ute på deras landsställe på Södra Finnö i S:ta Annas skärgård. Therése familj träffar de mer sällan eftersom de inte bor i Norrköping.

– Mamma bor på Södra Finnö, där jag delvis är uppväxt och, och när vi är



Therése har en imponerande grodsamling

ute umgås familjerna emellan. Annars talar mamma och jag i telefon varje dag. Min halvsyster bor på Gotland och min halvbror i Finland. Han och jag påminner om varandra och reagerar ganska lika, jag känner en samhörighet med honom. Pappa och jag växte inte upp tillsammans, men vi har fått en bättre kontakt sista åren.

Therése börjar känna en längtan ut i arbetslivet, tidigare har hon arbetat på posten, men vet inte riktigt vad hon skulle vilja arbeta med idag. Hon tycker om barn, har hjälpt Peters pappa med bokföringen och gillar att skriva.

– Jag har pratat med försäkringskassan om att börja arbetsträna, jag saknar arbetslivet men är samtidigt rädd för att inte orka.

Men någonting håller på att ta form. Hon är inne i en förändringsfas där hon inte riktigt vet vad hon vill. Ännu. Men hon har lämnat något och rör sig mot det nya.

Text Ann Thörnblad foto Anders Arhammar

Namn: Therése Löwgren
Ålder: 31 år
Bor: I lägenhet i Norrköping
Familj: Fästmannen och sambon Peter, katten Flisan
Diagnos: Fibromyalgi
Intressen: handarbete (virkar och gör kattleksaker), matlagning, att röra på mig – tidigare tränade jag workout, nu blir det vattengympa. Läser fantasy och science fiction.
Viktigt i livet: Att må bra själsligt och lyssna till sig själv. Den viktigaste personen är Peter