

## Helena Skönt när vänner förstår

I nöden prövas vännen heter det. Vad händer med vänskapen när den ena parten inte orkar träffas som tidigare? Helena Källberg från Vallentuna har haft Psoriasisartrit sedan hon var 19 år och tycket att vännerna trots allt är förstående.

– I alla fall de närmaste, säger hon. De tar det inte personligt om jag inte orkar ses så mycket en period. Men visst är det skönt med de vänner som förstår utan att jag behöver förklara så mycket.

Vi sitter vid Helenas köksbord och äter hembakade bullar. De doftar och smakar kanel och är lika goda som de ser ut. Det är hennes mamma som har gjort dem, eftersom Helena har svårt att knåda degen.

Jag älskar att laga mat och baka, sockerkakor och muffins går bra, men bullar är det mest mamma som gör, säger Helena. Hon har en fin relation med sin mamma. De pratar i telefon varje dag och ses ett par gånger i veckan.

– Det är så skönt med mamma, för hon känner mig så väl och vet hur jag tänker. Jag behöver inte be henne om saker, utan hon gör det av sig själv. Jag och mamma har rest till solen och värmen de sista vintrarna. Hon hjälper mig med praktiska saker och vet precis vad jag orkar och inte.

– Jag blir nog mer och mer lik henne. Vi har till och med samma röstlägen, häromdagen hörde jag själv hur jag lät precis som mamma, och sedan frågade min yngsta son Felix om mormor var här, för han tyckte att han hörde henne, säger Helena och ler.

– Ibland kommer hon över och hjälper mig att putsa fönster. Vi gillar och shoppa tillsammans också, även om jag inte handlar så mycket är det roligt att titta på kläder och vara smakråd till mamma.

Helena är klädd i helsvart, byxor och en tunika som ser exklusiv ut,



hon köpte den till ett reducerat pris. Håret är tonat i en varmröd, klädsam färg. Det syns att hon har en känsla för färg och form. Tidigare arbetade hon som frisör och tyckte om det kreativa arbetet, att med en klippning eller en färgning lyfta människors ansikten.

– Jag saknar mitt gamla arbete, säger hon utan bitterhet, snarare som ett konstaterande. Men det gick inte med mina armar, som frisör håller du dem uppe nästan hela tiden.

– Jag blev färdig frisör i maj 1989, när jag var 19 år, och i december samma år fick jag de första kännningarna av Psoriasisartrit. Jag hade besvär med min hårbotten, fick ont i en axel och trodde att jag hade legat konstigt, men sedan spred det sig till tårna. De blev så svullna att jag knappt kunde gå.

### **Svårt att avstå**

Farmor hade Reumatoid Artrit och Helenas storebror och pappa har Psoriasis, så hon kände igen symtomen och fick sin diagnos sommaren 1990. Sjukdomen har gått i skov, efter att ha fått Remicade förra året mådde hon riktigt bra. Men i våras, när hon slutade med medicinen blev hon betydligt sämre, men nu börjar hon få tillbaka kroppen och rörligheten. Sedan en tid tillbaka tar hon Enbrel.

– Men jag känner alltid av mina armar, händer och nacke och axlar. De är de mindre lederna som jag har problem med. Jag försökte arbeta in i det längsta, men i april 1996 när jag opererade min andra fot fungerade det inte längre.

– Det är svårt att behöva avstå från sådant som jag tycker om, säger Helena. Jag kan inte jobba som frisör längre och inte åka slalom, jag kan heller inte träna workout som jag gjorde tidigare. Men jag försöker att inte grubbla, utan i stället acceptera situationen som den är. Jag trivs med min familj, min förstående man och mina två söner och vi bor bra. I ett radhus, nära grannar med en innergård där vi hjälps åt att hålla ett öga på barnen. Vi umgås med flera av grannarna och äter middag ihop ibland.

### **Empati och förståelse**

Det sociala livet är både en källa och en energitjuv. För om Helena bjuder

hem vänner på middag tar det mycket kraft att handla och laga mat.

– Jag blev påmind om det i våras när jag var så dålig, att det är svårt för mig att boka upp något då. Jag vet ju inte hur jag mår när lördagen kommer. Men jag tycker att jag har bra vänner, de närmsta förstår utan att jag behöver förklara så mycket. En väninna till mig som är socionom, behöver bara titta på mig för att se hur jag mår. Med henne kan jag prata om det mesta.

– Men alla är inte som hon, vissa förstår och andra inte. Det är svårt att ta in för en del att jag har ont och är trött, eftersom jag är ung och de tycker att jag "borde" orka. Inlevelseförmågan och empati tycker Helena är en förutsättning för en nära och god relation.

– Och att kunna förlåta, prata om det som kanske inte blev som det var tänkt, och att vårda vänskapen, visa att man bryr sig om, säger hon. Att ringa och höra av sig, även om vi inte setts på ett tag, för att visa att jag inte har glömt bort en vän.

### **Arbetar halvtid**

För ett par månader sedan började hon arbeta igen efter att ha arbetstränat i vintras. Hon jobbar halvtid som kontorsassistent med administrativa uppgifter och svarar i telefon.

– Det är viktigt att ha ett liv utanför hemmet också, säger hon. Jag trivs och det är väldigt lagom att arbeta femtio procent. Vissa dagar går det inte så fort och jag kan inte bära tungt. Jag har förklarat det för arbetskamraterna, för att de inte ska behöva fundera. Ett oreserverat stöd får hon från sin man. Han ser hur hon mår innan hon har talat om det själv.

– Vi träffades när jag var 15 och han 19 år, och han har tagit min sjukdom bra. Jag blev jättesjuk när äldsta grabben föddes och hela det året var han hemma. Men det är klart att han tycker det är skönt när jag mår bättre och bidrar som jag brukar i vardagen.

Text Ann Thörnblad foto Anders Arhammar



**Namn:** Helena Källberg  
**Ålder:** 34 år  
**Bor:** I radhus i Vallentuna  
**Familj:** Min man och sönerna Felix och Jesper  
**Arbetar som:** Kontorsassistent  
**Diagnos:** Psoriasisartrit  
**Intressen:** Laga mat, baka, läsa (gillar allt av Liza Marklund, Asyl var gripande), promenera och resor. Bali var fantastiskt och Singapore är en häftig stad!  
**Vad är viktigt:** Rättvisa och empati. Att vara en bra medmänniska  
**Motto:** Att försöka vara glad trots värk