

IRENE RÖSBERG

*Ursäkta
röran
Jag bygger om*

106 TANKAR OM UTMATTNING



Copyright © Irene Rösberg 2021

Sidan 27: *Bygg inte hus på en sandig strand*, barnvisa,
av Karen Lafferty, svensk text Gun-Britt Holgersson

Utgiven av Kunskapshuset Förlag, Helsingborg 2021
Kunskapshuset Förlag ingår i Hoi Förlagsgrupp
www.kunskapshusetforlag.se

Formgivning: Cecilia Pettersson, Pica Pica design

ISBN: 978-91-7557-533-9

Tryckt hos ScandBook, Falun 2021

Att inte orka vara med sitt barn

När jag ska skriva detta blir det tomt. I veckor har jag försökt påbörja texten men det bara går inte. Jag vill att det ska bli perfekt, det här stycket är det allra jobbigaste och samtidigt det allra viktigaste för mig. Jag vill belysa hur otroligt jobbigt det varit att gå igenom en utmattning samtidigt som jag haft ett litet barn att ta hand om. Någon som förväntar sig att jag ska vara den starka, den att se upp till och den som alltid finns där. Jag har inte orkat något av det. Ibland har jag till och med önskat att han inte funnits.

Innan jag fick barn hade jag en bild framför mig av hur man ska vara som mamma. Jag skulle vara den som sätter mitt barn först, som leker mycket och som alltid har någon rolig aktivitet i rockärmen. Så blev det inte.

Våren innan jag blev sjukskriven jobbade jag heltid och Micke var föräldraledig. Jag längtade mycket efter den tid jag och Arvid skulle få tillsammans när Micke åkte på jakt till hösten. Flera helger skulle det vara bara han och jag. Vi skulle till badhuset, besöka bondgårdar, gå ut på picknick och göra en massa annat skoj.

När hösten nalkades, kom också väggen. De helger vi skulle haft tillsammans slutade med att han fick vara hos mormor och morfar eftersom jag inte orkade ta hand om

honom. Varje helg grät jag. Så fort vi stängt dörren gick jag till fönstret och kollade på bilen som åkte iväg. Mitt hjärta skrek i total panik. Spring efter bilen och säg att du ångrat dig! Men min hjärna visste bättre, det gick bara inte. Det kändes som ett orimligt hårt straff. Vad har jag gjort för att förtjäna detta? Ofta gick jag in i vardagsrummet, satte mig i soffan och tittade på bilder på honom. Bilder där vi ler, där det ser ut som att vi har ett vanligt liv, ett liv där jag har energi att vara en mamma. När jag skriver det här kommer känslorna tillbaka och tårarna tränger fram. I hjärtat känner jag en stor klump av skam, tätt följt av skuld och längtan. En längtan efter att få vara den mamma jag trodde jag skulle bli.

***"Jag kan inte ge dig allt, men lovar
att ge allt för dig."***

Det sägs att de första åren är de viktigaste för en människa, att dessa år ska lägga grunden för resten av livet. Vad har jag gett mitt barn?

När jag gräver djupare inser jag precis vad jag har gett honom. Jag har gett honom varenda liten gnutta energi jag lyckats bunkra upp, varenda liten millimeter har han fått. När jag varit i de djupaste dalar har hans leende gett mig kraft. Det är inte bara jag som gett honom precis allt jag förmått, han har gett mig så otroligt mycket. Under tiden som utmattad har jag sett hur han lärt sig prata, lärt sig färger, lärt sig räkna till tio och så fantastiskt mycket mer.

Han ler och jag får energi.

Han ler och jag orkar.

Han ler och jag ler.

Tillsammans har vi gjort det bästa av situationen och tillsammans har vi blivit ett team med ett band som ingen kan bryta. Och vem vet, kanske har det blivit så starkt just för att han fått se alla dimensioner av livet, från någon som står honom så nära?

”Jag kan inte ge dig allt, men lovar att ge allt för dig”,
så sjöng jag för dig på ditt dop och så ska det alltid förbli.

Har jag rätt att vara drabbad av utmattnings?

När jag var i yngre tonåren fick vi reda på att min pappa hade drabbats av hjärtsvikt. Jag förstod inte riktigt vad det innebar mer än att han slutade spela handboll. Vi pratade inte så mycket om det, men det framgick att en bo i dramat kunde ha varit stress. Pappa hade under många års tid jobbat hårt, väldigt hårt. Jag minns när familjen ätit middag, plockat undan efter sig och lämnat bordet. Då stod en ensam tallrik kvar. Det var pappas. Han hade inte hunnit hem för att äta ihop med sin fru och sina barn den här dagen heller. Det måste ha gjort ont. I och med att mamma var hemma med oss barn vilade det ekonomiska ansvaret på pappa. Han gjorde det som behövde göras. Däremot har pappa aldrig prioriterat bort oss, tvärtom. Han var den som spelade handboll och pingis med oss barn i källaren, han var tränare för min brors och systers lag i handboll och han traggade matteläxan med mig. Han skulle också komma att lära mig en annan enormt viktig läxa – man kan bli sjuk av att jobba för mycket.

Genom åren har tankarna om stressen och pappas sjukdom grott i mig. Jag förstod tidigt att det inte var värt att jobba för mycket, och jag har levt efter den devisen. Aldrig har jag haft en längre period där jag jobbat mer än fyrtio

timmar i veckan, det skulle inte falla mig in. Men tyvärr så missade jag en viktig del i ekvationen. Stress har inte bara att göra med antalet timmar du jobbar, det finns andra riskfaktorer. Jag arbetade inte för långa dagar men jag såg till att alltid hålla i gång på annat sätt. En kväll hemma i soffan var en bortkastad kväll när den kunde bytas ut mot en middag på stan. En tom kalender var en tråkig kalender, så den fylldes alltid till brädden.

Stress har inte bara att göra med antalet timmar du jobbar, det finns andra riskfaktorer.

En vanlig missuppfattning är att utmattningsyndrom drabbar personer som antingen jobbar för mycket eller har ett trassligt förflutet. Det finns många exempel på detta och i media talas det mycket om de kvinnor som sliter för hårt på jobbet för att sedan gå in i väggen. Arbetet pekas ut som orsaken till kraschen. Jag säger inte att det är fel, jag säger bara att det finns många andra orsaker till utmattningsyndrom än antalet arbetstimmar. Det är jag ett levande bevis på. Jag hade en bra uppväxt. Inga trauman eller andra stora betydande händelser. Jag har haft ett helt vanligt Svenssonliv. Och det här vill jag tydligt belysa – det går att drabbas av utmattningsyndrom ändå! Jag förnekade länge min sjukdom eftersom jag, enligt mig, inte hade anledning att vara utmattad. Men kunskapen om sjukdomen har utvecklats och vi vet mer om syndromet nu än för bara några år sedan.

Nu är det inte bara medelålders kvinnor inom vården som drabbas – idag får alla se upp för att inte hamna i klor-na på stressen!

Jag ska inte tillbaka till den jag var

Ett otal gånger har jag sagt att jag vill "komma tillbaka". Direkt får jag responsen: "Du kommer inte tillbaka till den du var." Det gör mig ledsen och uppgiven.

För mig betyder inte det att jag ska köra järnet och gå in i väggen igen. Det betyder att jag vill få känna den där livsglädjen och energin som jag en gång hade. Jag vill inte tillbaka till beteendemönstret, det gjorde mig sjuk, men att få känna lite hopp och glädje igen saknar jag verkligen. Även om det gör ont i mig förstår jag att den jag var inte längre finns, men jag vill verkligen att delar av min person visar sig igen.

***Det känns som att jag hamnat i någon sorts
mellanland där jag varken är den jag var
eller den jag ska bli.***

Jag har hamnat i en identitetskras och längtar tillbaka till tryggheten. Om den jag var innan inte återvänder, vem är jag då? Det känns som att jag hamnat i någon sorts mellanland där jag varken är den jag var eller den jag ska bli. Kom

att tänka på en bild jag sett med en människa som är mitt i hoppet mellan två klippor. Han lämnar den klippan han stått på för att kasta sig ut i ovisshet och slutligen landa på nästa klippa. Jag kan starkt relatera till den bilden. Jag är mitt emellan klipporna. Jag har tagit det stora klivet och kastat mig ut men jag har inte landat på andra sidan än. Jag längtar tills jag har gjort det och kan blicka tillbaka på mitt hopp och tiden före. Om jag inte vågat ta steget och om jag inte hade hoppat precis så högt och så långt som jag gjorde, då hade jag aldrig landat på den punkt där jag kommer befinna mig. Jag tror att jag kommer vara väldigt stolt över att jag hoppade, att jag inte är kvar på startpunkten. Jag hoppas att jag tar med mig många lärdomar från hoppet som jag har nytta av i resten av mitt liv. Livet på andra sidan klippan, där jag har blivit en uppgradering av mig själv. Irene 2.0.

Dopaminet – min drog

KBT-terapeuten drar med fingret genom luften. Upp, ner, upp, ner. Han målar upp en horisontell sicksacklinje och berättar att det är så han tolkar min energikurva. Toppar och dalar om vartannat. Han ser på mig med allvar i blicken och säger att jag behöver hitta ett jämnare tempo, att kroppen inte orkar gå från noll till hundra och sedan direkt ner till noll igen. Det här är första gången jag hör någon förklara mitt beteendemönster på ett sådant tydligt sätt och det sår ett frö hos mig.

Det vi däremot inte kom fram till då, men som jag förstod några år senare, är att jag har levt på dopaminkickar. Jag hittade strategier för att ständigt ha dopaminet pumpanades i kroppen. Jag tränade, sjöng i kör, åt på restaurang, gick på konserter och stand-up – ja, *you name it!* Dessutom gjorde jag alltid allting i ett otroligt högt tempo. Det som hände då var att kroppen försatte sig i flyktläge, som att den skulle springa ifrån ett lejon. Och vad flödade då? Jo, dopaminet. När jag tömde diskmaskinen gjorde jag det så snabbt jag bara kunde samtidigt som jag lyssnade på musik med högt tempo. Jag pratade snabbt, jag gick snabbt, jag tänkte snabbt. Jag snurrade karusellen så fort det bara gick, för jag tyckte det lät så tråkigt att bara ta det lugnt.

De få tillfällena när dopaminet gick ur kroppen total-
kraschade jag. På fredagarna somnade jag i soffan och sov
som vanligt tretton timmar för att orka med lördagens bra-
vader. Ingen dag lämnades åt slumpen, alla skulle fyllas till
max. Carpe diem! Jag tyckte att livet kändes tråkigt utan
dopaminet. Jag var så van vid att sväva på rosa moln att jag
kände en meningslöshet när dopaminet sjönk.

Med det beteendemönstret i bagaget skulle jag så små-
ningom gå in i väggen, och först då förstå hur svårt det var
att vänja sig vid att leva utan ständiga dopaminkickar. Jag
hade levt på dopaminet under alldeles för lång tid och det
tärde på kroppen, även om det för stunden kändes väldigt
bra. Jag hade skapat ett otroligt starkt beroende av att kän-
na att livet var en fest. Det kändes nästan som att jag gick
på droger. När drogen kickade in kände jag mig helt oöver-
vinnerlig för att sedan falla totalt när den gick ur kroppen.
Det där sicksackmönstret som min terapeut ritade upp gav
mig klarhet i vad det är jag behöver göra för att inte tumma
på mitt välmående. Nu ska jag bara klara av att utföra det
rent praktiskt också.

Jag dansade mig in i väggen

Jag tyckte allt var kul. På arbetsintervjuer beskrev jag min negativa sida med orden: "Jag är en person som tycker att väldigt mycket är väldigt roligt och därför har jag en tendens att ta på mig för mycket."

Det är nästan ironiskt hur sant det var, fast jag förstod det inte då. För mig var det bara ord som skulle låta bra. Jag förstod inte hur allt det där roliga till slut kunde leda till psykisk ohälsa. Hur kan jag bli sjuk av att må för bra? Det pratas mycket om positiv och negativ stress, men problemet är att kroppens stresssystem inte har en aning om vad som är positivt och negativt. Det finns bara ett stresssystem. Om det systemet går på högvarv under för lång tid smäller det, oavsett om jag har roligt eller inte.

*Bara för att det inte syns behöver
det inte betyda att det inte finns*

Jag såg en dokumentär om tre killar som var uppe på fjället och åkte offpist. På grund av den dåliga sikten föll två av dem nedför ett stup på trettio meter. En av killarna bröt tio kotor i ryggen, ena skulderbladet samt nio revben. Det tog honom ett år innan han var tillbaka på heltid igen.

Det gör det så tydligt hur otroligt påfrestande utmattningen har varit för min kropp. Utan ett enda benbrott sitter jag här fortsatt heltidssjukskriven efter femton månader. En vild gissning är att jag kanske är tillbaka på hundra procent om cirka ett år. Det tar alltså nästan ett och ett halvt år längre tid för mig att komma tillbaka till heltid än vad det gjorde för honom.

Här är jag ibland ute på djupt vatten, när jag tror att en heltidstjänst är samma sak som att vara frisk. Det är det förmodligen inte för honom och kommer säkert inte vara för mig heller. Det är bara så svårt att inte ha någon riktlinje att gå efter. Det finns inget konkret som innebär att jag är frisk. Jag vill såklart bli frisk, men det är kanske inte världens bästa mål när man inte vet var mållinjen är?

Det är också svårt att jämföra två så enormt olika livsöden. För mig har det däremot varit en viktig del i processen att förstå vad en psykisk sjukdom kan innebära och att

acceptera att det tar tid. För mig handlar det inte specifikt om den här killen, det handlar om att handskas med mitt eget öde. Hans skador gick att ta på och det gör inte mina, men det behöver inte betyda att de inte har någon inverkan på mitt liv. När jag såg dokumentären så trillade en pollett ner som gjorde mig lugn och som tog mig framåt i min resa mot återhämtningen. Jag började på riktigt förstå vidden av utmattningssyndrom.

Bara för att det inte syns behöver det inte betyda att det inte finns!



Acceptansperiodare

När jag jobbade på Systembolaget kom min före detta matematiklärare och handlade av mig. Någon timme senare var han tillbaka igen. Jag kunde inte låta bli att kommentera detta med glimten i ögat. Han svarade: "Ja, man vill ju inte att någon ska tro att man är periodare." Jag fick mig ett gott skratt.

Nu har jag dock insett att jag själv är periodare – acceptansperiodare. Det pratas extremt mycket om acceptans när man gått in i väggen. Att acceptera läget och ta det för vad det är. Något som förmodligen är bland det svåraste med utmattning, i alla fall för mig. Jag menar, hur många gånger har man hört en utmattad säga: "Jag accepterade min diagnos från dag ett, det var inga problem alls."

När jag har kommit till en viss energinivå som jag känner mig okej med, då har jag inga problem med att acceptera att jag inte kan vara med på allt eller att jag ibland måste ställa in saker. Jag känner mig nästan som en i mängden ändå, alla behöver ju anpassa sig efter sin energinivå oavsett om man är utmattad eller inte. Men när jag har dagar då det är svårt för mig att gå upp för trappen eftersom kroppen är så svag är det svårare att acceptera. När jag fört ett krig med mig själv och tagit mig upp trappsteg för trappsteg

kommer stresspåslaget som följs av ångest eftersom kroppens system signalerar att jag är i fara. Då kan jag säga att acceptansen lyser med sin frånvaro och frustrationen tar över. Samma sak gäller när jag vilat en hel dag och sedan inte ens orkar sätta mig upp för att lägga pussel med Arvid som precis kommit hem från förskolan. Fy fan! Ska man acceptera det? Finns det någon som är kapabel till att acceptera ett sådant läge?

När jag precis hade fått reda på att min kollega tagit över efter mig som marknadschef på bolaget jag jobbade på rasade min värld. Det blev så tydligt att jag var uträknad. Jag hade inte räknat ut mig, varför hade då de gjort det? Det kändes så jäkla orättvist. Aldrig att jag skulle acceptera det. Jag skulle minsann visa dem! Men så var jag på ett yoga-pass på kvällen och då sa instruktören något som skulle förändra hela min syn på acceptans.

”Du kan välja att acceptera något och det kommer vara precis som det är, du kan också välja att inte acceptera något, men det kommer ändå vara precis som det är.”

Det är så sant. Jag kan kriga, kriga och kriga för det som jag anser vara min rätt, men jag måste också förstå att vissa figurer inte är värda att ta. Ibland är det väldigt bra att bara ge upp. Den energi det tar för mig att vara frustrerad över min situation tar mig inte framåt på rätt sätt. Den tar mig framåt med den där nu-ska-de-fan-få-känslan, och den har jag verkligen inte lust att prioritera.

Utmattning och sorg

Det finns så mycket sorg kopplat till utmattning. Den drabbade känner sorg och vill mest av allt få sin energi tillbaka. Kanske finns det en partner som känner sorg och inte vet hur hen ska agera när hen ser sin älskade sjunka djupare och djupare ner i utmattningen. Kanske finns det sorg hos föräldrar som är oroliga för sitt energilösa barn, eller hos barn som är oroliga för sin utmattade förälder. Men det finns också en annan typ av sorg som kan kopplas till min utmattning. Döden.

Min farmor dog ungefär ett och ett halvt år innan jag blev sjukskriven. Det var och är utan tvekan den största sorgen i mitt liv. I samband med att hon blev sjukare ökade mina migränanfall och efter hennes död fick jag ångestattacker och starka överklighetskänslor. I samband med sorgen eskalerade min redan puttrande utmattning. Det här är inte helt ovanligt. Du har kanske hört talas om att hjärtesorg kan orsaka ett brustet hjärta och det kan man dö av.

Det finns så mycket jag vill berätta för min farmor och det gör ont att veta att hur många gånger jag än ringer henne kommer hon aldrig mer att svara. Jag kan knacka på hennes dörr i all oändlighet, men det kommer aldrig vara hon som öppnar. Vykorten och blommorna kommer aldrig

levereras. Jag får försöka nå henne på andra sätt, det tar bara lite tid för mig att vänja mig vid den tanken.

Sista gången jag var nära henne fysiskt var på begravningen. Jag var höggravid och hade satt på mig min svarta klänning som passade mig riktigt bra med den där stora magen. Jag hade lockat håret, sminkat mig med precision och talet var förberett. Jag ville att allt skulle vara perfekt. Jag skulle hedra min pantertant på det absolut bästa tänkbara sättet. Jag ville visa hur otroligt mycket hon betytt för mig och hur viktig hon varit i mitt liv.

Vi kom fram till kyrkan och mötte upp gästerna. Stämningen var sorgsen men vi försökte tillsammans hålla skenet uppe och småprata lite innan vi gick in. Väl inne i kyrkan fick jag en plats bland de närmast sörjande. Jag satt mitt emellan mamma och Micke. Begravningen var tortyr. Jag kunde inte alls se de fina minnena som beskrevs eller tycka att hon fick leva klart sitt liv. Jag kände bara en enorm tomhet över att hon inte längre fanns kvar, samtidigt som "Time to say goodbye" spelades.

Jag tänkte på att hon låg där i kistan. Död. I tanken sprang jag fram till kistan och slet upp den. Jag behövde få se henne en sista gång, ville kolla om det var sant att hon tagit sitt sista andetag. Det kändes så osannolikt att hon skulle vara död att jag ifrågasatte huruvida vi kunde vara säkra på att hon inte skulle bli levande begravd. Jag ville sätta henne upp i kistan och slå henne på kinden för att hon skulle vakna till. Kanske hade hon bara svimmat eller tappat luften? Men jag förstod att det var lönlöst och lät frustrationen bli till tårar istället.

Jag hade tagit med en blomma, en ros, som jag skulle lägga på kistan när jag gick runt den. Min farfar och faster gick fram först, sedan pappa och mamma, efter det var det

min tur. Jag bävade samtidigt som jag ville komma närmare kistan, ville komma närmare farmor. Ville få viska de där sista orden. Jag mötte pappas blick när han kom runt kistan och han signalerade att det var min tur. Jag höll rosen hårt och lade handen på den stora magen. Lilla knytet gav mig en puff, som ett tecken på att han stöttade mig där inifrån: "Du klarar det mamma." Jag reste mig på ostadiga ben och tog mina första steg mot kistan. Jag gick runt den i långsam takt, lade handen på kistan och lät den vandra längs med långsidan. När jag kom till kortsidan och skulle lägga min ros så brast det. Benen vill inte bära mig längre. Jag satte mig på knä och lutade huvudet mot kistan, närmare henne än så kunde jag inte komma. Jag var så medveten om att det här var sista gången. Ville viska de där väl valda orden nu, men ut kom bara tårar. Micke kom fram och hjälpte mig att resa mig upp. Vi gick sakta mot stolarna men jag ville bara tillbaka till kistan. Ville få sitta vid min älskade farmor för resten av mitt liv. Ville aldrig lämna.

En tid senare, när Arvid var född, låg han på skötbordet och lekte med sin mobil. Ett av djuren som hängde ovanför huvudet på honom var ett bi. Han fick tag i det och jag sa: "Ja, det där, det är ett bi." Sedan snirkade jag med pekfinger i luften, kittlade honom i sidan och sa: "Bzzz sticks." Där och då stannade tiden upp och jag frös till is. Herregud, så där brukade ju farmor göra med mig när jag var liten. Sakta vände jag ansiktet mot himlen och log. Vilket fint minne och vad fint att vi fick dela så många stunder innan hon somnade in. Ofta dyker små påminnelser om farmor upp och kanske är det just så jag kommer nå henne framöver. Kanske är det så jag hedrar henne på det absolut bästa tänkbara sättet.

Jag kommer för alltid att sakna min farmor, hon var som

en extramamma för mig. Det är oerhört tomt utan henne. Det har snart gått fem år och jag tänker på henne så gott som varje dag. Däremot har min sorg sakta börjat förändras. Den har gått från att bara vara en enorm vrede över att hon togs ifrån mig till att bli tacksamhet över den tid vi hade. Jag är lyckligt lottad som har reserverat en sådan stor plats i mitt hjärta åt någon som betytt så mycket för mig. Det är inte alla som har upplevt den starka kärleken.

*Att vara anhörig –
Mickes upplevelse*

Där ligger hon. Min fru. Utslagen. För tjugofyra timmar sedan jobbade hon heltid, lämnade på förskolan och lagade mat. Nu orkar hon ingenting. Känner inte igen henne. Min sprudlande, positiva och glada fru är nu ett moln av mörker. Det gick så fort. Eller, när jag tänker efter så gjorde det inte det. Det kom gradvis. Hon blev tröttare, orkade inte vara med på sociala evenemang på samma sätt, hon slutade betala räkningar och ansvaret över Arvid kom mer och mer att ligga på mig.

Ett halvår innan hon blev sjukskriven började jag fråga om hennes välmående. Jag fick svaret att hon hade en neurologisk sjukdom och att hon måste stå ut ett halvår innan hon fick träffa en neurolog. Dessutom, brukade hon intyga, skulle hon ta en lång och skön semester i sommar som skulle göra susen. Jag gav mig. Hon var så övertygad om att det inte var utmattnings. Det ter sig inte på det här sättet, menade hon. Läkarna förstår henne inte, hon måste få hjälp men blir inte hörd. Det fick mig att tvivla på vården, inte på henne.

När kraschen kom hade jag bara ett fokus, sätta mig själv åt sidan och göra allt för att underlätta. Men hur mycket jag än gjorde kände jag mig otillräcklig. Tiden gick och

hon blev inte bättre. Jag började ifrågasätta. Varför blir hon inte bättre? Jag måste göra mer, det är därför. Jag måste avlasta!

Hur jag kände kunde vi inte prata om. Att jag mår dåligt är det minsta problemet, jag mår ju inte lika dåligt som hon. Hur ska jag kunna berätta att jag lider när jag ser att hon har det mil värre? Jag begravde mina tankar och känslor, de var inte hjälpsamma för fem öre just då. En mindre depression kom sakta smygande i takt med frågor inom mig som: Varför kan det inte bara vara som förut? När kommer vi tillbaka dit? Kan vi inte bara plocka bort de onda bitarna och få tillbaka livet? Efter det kom förtvivlan som ett brev på posten. Ska *jag* må så här för alltid? Kommer *vi* må så här för alltid? Klarar vi det?

Ena dagen lyser hoppet om oss, vi planerar för framtiden eller gör roliga aktiviteter tillsammans hela familjen. Andra dagen ligger hon i ett mörkt rum och gråter. Hon trodde att det hade vänt, och det trodde jag med. Det pendlar så otroligt mycket. Ljuset tänds, släcks, tänds, släcks. Jag orkar inte mer, jag ger upp. Men, ger jag upp så faller korthuset. Allt vilar på mina axlar, jag måste orka. Så jag gör det. Jag orkar. Jag tar hjälp av en psykolog längs vägen, jag och Irene går en kurs i parkommunikation och sedan på familjerådgivning. Även om det är och har varit tufft så blir en sak tydligare och tydligare för var dag som går. Vi kommer klara det!

Att utmattning är en anhörigsjukdom råder det ingen som helst tvekan om.