

MAJA-STINA HAR SLÄPPT PÅ SITT KONTROLLBEHOV:

Mina tvångs- tankar var ett fängelse!”

– Nu är jag lycklig. Och det kan jag säga, utan att bocka av det på någon lyckolista, säger Maja-Stina Fransson och skrattar.

Förr levde hon i en egen värld byggd av tvångstankar. Tapetserad med att göra-listor. Bara när hon hade total, perfekt kontroll, var hon trygg. Tills dagen då allting rasade.

AV MAGGAN HÄGGLUND FOTO PERNILLA SJÖHOLM

→ *”Jag ligger på ett andrahandsgolv, mellan sängen och väggen. Det är ett mellanrum på knappt en meter. Men jag får plats.*

Jag hulkar. Jag har svårt att få luft. Jag vet att jag måste prata med någon. Jag måste få höra en röst som jag känner igen, så att jag inte totalsprängs i hundra miljoner bitar.

Ansiktet är rödflammigt av all gråt. Ansiktet är svartstrimmigt av all mascaragråt. Men det ser jag inte. Jag håller ansiktet i mina händer, men så släpper jag den ena handen för att nå telefonen.

– Larsson.

– Hej, piper jag fram.

– Är det du Minna?

– Jag orkar inte mer.”

I Maja-Stina Franssons roman *Jag bara*

”Jag gjorde ju mitt bästa men jag tyckte aldrig att jag dög ändå”

tvingar mig lite (Norlén & Slottnér) heter huvudpersonen Minna. Men mycket är egna upplevelser. Som den totala kraschen.

– Jag tror att man måste komma till ett

sånt bryt, för att kunna förändras, säger Maja-Stina stillsamt.

Hon var 22 år då, när brytet kom. Ensam i andrahandslägenheten i Kalmar med familjen 40 mil bort. Hon var Maja-Stina, den lyckade, duktiga flickan med skyhöga ambitioner och ett driv som få. Hon var Maja-Stina, den sociala, snygga, roliga journaliststudenten som lyckades med allt hon föresatte sig. Bara hon själv visste hur det var egentligen.

– Jag ville inte leva, jag tänkte: ”ska livet vara så här, hela tiden”. Jag gjorde ju mitt bästa men jag tyckte aldrig att jag dög ändå.

Det var det hon snörvlade fram till pappa i telefonen.

– Jag hinner inte med allt på mina listor.

Jag orkar inte.

De långa, långa listorna på allt som skulle göras, allt som skulle prickas av, alla mål som skulle nås. Som hon satt upp själv, som ing-

en annan krävde. De långa listorna som gav trygghet och höll ångesten på armlängds avstånd. Men nu orkade hon inte mer.

– Först sa pappa sånt som föräldrar säger ”men du är så bra som du är”, det brydde jag ju mig inte om, men sedan sa han ”andas nu, andas lugnt” och då lyssnade jag.

De där första lugna andetagerna, med en kärleksfull pappa i andra änden av telefonlinjen, blev början på ett nytt liv.

– De hade inte förstätt hur illa därnär jag var, säger Maja-Stina.

Nu, när hon vågade be om hjälp, kom vändpunkten. Nu gick stora larmet. Det första målet var att få hjärnan att börja fungera normalt igen. För ett av målen på en av Maja-Stinas alla att göra-listor hade varit att gå ner i vikt.

– Det var inte för att jag ville bli smal eller bli snygg, det var bara ett mål.

Ett mål som totalt sparat ur, som gått utanför all kontroll.

– Det hade kanske räckt med två-tre kilo, nu hade jag gått ner 15 och man tänker ju inte så klart när man väger så lite som jag gjorde då.

NAMN: Maja-Stina Fransson Skarstedt

ÅLDER: 31 år.

GÖR: Frilansjournalist, med inriktning på småföretagande, ekonomi och inredning.

BOR: Uppsala.

FAMILJ: Gift med Henrik, sonen Sven, 2,5 år.

AKTUELL: Med delvis självbiografiska romanen *Jag bara tvingar mig lite*.

HEMSIDA: majastina.se

SÅ MÅR DU BÄTTRE SJÄLV:

VÅGA UTMANA DINA TVÅNGSTANKAR i små steg och se vad som händer. Låt bli att duscha en dag, tillåt dig gå upp ett kilo i vikt, ta en macka med ost och smör och se vad som händer.

SÖK TERAPI, att få prata med någon professionell är avgörande.

SÅ HJÄLPER DU EN SJUK VÄN:

LIGG PÅ OCH STÖR! Säg till att det inte är normalt, inte är bra. Acceptera inte ett tvångsbeteende. De som sa till mig, som inte gav upp var jag irriterad på då, idag är jag tacksam för att de orkade.

Maja-Stina skrev att göra-listor för att ha kontroll på allt. Till slut orkade hon inte med alla krav.

Det var en mycket tunn och mycket sliten 22-åring som började ta sig ut...

... UR FÄNGELET AV MALANDE TANKAR:

"Tankarna mal och mal och mal och mal. Min hjärnsubstans måste snart se ut som söndermalad nötfärs. Eller snarare blandfärs. Ett jävla hopkok. Och det är inte ens av den ekologiska, fina sorten."

...UR BEHOVET AV ATT HA TOTAL KONTROLL:

"På min vita arbetsbänk har allt sin plats, och allt ligger på exakt rätt centimeter. Turkos sax till höger om svart pennhållare där vita pennor står som i givakt. I den svarta boxen ligger räkningar i datumordning och i den turkosa boxen ligger brev och vykort som ska besvaras, i den ordning som de kom."

... UR ENSAMHETEN

"Jag har tänkt bort killar, eller män, för att de stör min vardag. En kille skulle inte fungera med mina rutiner."

"Människor vill leva med varandra. Men vill jag det? Egentligen?"

"Jag vill leva i min egen värld, med mina regler och rutiner, jag är trygg så. Jag tror inte att någon annan människa får plats."

Nu, nästan tio år senare, nygift med **Henrik** och mamma till **Sven**, två och ett halvt, har Maja-Stina lite perspektiv på vad det var som hände.

– Jag tror att det ligger i min personlighet att sätta mål och vara driven. Mina föräldrar har aldrig haft krav på mig att jag ska lyckas, det är hos mig själv det ligger. Jag vill gå 110 procent in i allt jag satsar på. Men det gick överstyr och blev till tvångstankar under perioder av mitt liv då det var stora förändringar på gång.

Som att flytta ensam till Kalmar och etablera sig som student.

Och som den där gången mycket tidigare, när hon var elva år och kroppen började förändras.

– Jag tyckte det var äckligt.

"Jag vill gå 110 % in i allt jag satsar på. Men det gick överstyr och blev till tvångstankar."

Det var då hon första gången gick in i tvångstanke-fängelset. Allt började fokuseras kring renlighet.

– Jag har läst i mina dagböcker. Det är väl inte riktigt vanligt att en tolvåring skriver om hur hon duschar, om att hon städar och bytt lakan.

En viljestark, ångestdriven tolvåring som drev familjen till förtvivlan. Som tvättade



När Maja-Stina vågade be om hjälp vände livet till det bättre.

sig och tvättade sig och tvättade sig tills händerna skrek i en smärtsam röd nyans. Den gången blev räddningen dels familjens ständiga tjat, dels högstadiet.

– Det som räddat mig är nog att jag är så social. Jag ville ju vara med och insåg att jag fick välja.

Hon började med att våga skjuta upp att duscha. Och såg att världen inte rasade.

Tvångstankarna ebbade ut och det blev lugnt. Till nästa stora förändring – flytten till Kalmar som slutade med gråt på ett andrahandsgolv och orkar inte-samtalet hem. Efter det stora brytet som 22-åring fick hon professionell hjälp. Gick hos dietist, på ätstörningsklinik och hos psykolog.

– Det var jättebra att få prata med någon som inte var personligt berörd.

I små steg kom Maja-Stina tillbaka till livet. Vågade gå upp ett kilo, vågade sänka kontrollbehovet, korta listorna.

– Nu är det faktiskt min man Henrik som skriver inköpslistorna. Det känns ovant, och vi glömmer en del ibland, men det är okej, säger Maja-Stina.

Tvångstanke-fängelset är rivet. Maja-Stinas korta att göra-listor räcker inte att tapetsera med. Och livet har definitivt vänt.

– Jag är mer fri i tanken, mer spontan som människa och mycket lugnare. Förut oroade jag mig något kopiöst, idag bryr jag mig inte så mycket om detaljer. ■

HAR DU GJORT EN NYSTART?

→ Har du gjort en nystart i livet som du vill dela med dig av? Hör av dig till oss så har du chansen att få berätta om din resa i tidningen. Mejla red@topphalsa.se eller skicka ett brev till ToppHälsa, 105 44 Stockholm. Märk ditt brev "nystart".