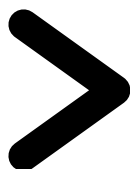
A woman with blonde hair, wearing a pink and yellow patterned tank top, black shorts, and orange and purple running shoes, stands with her hands on her hips against a large tree trunk. She is smiling at the camera. The background is a blurred green field.

Hon led av anorexi redan som 12-åring, och tonåren präglades av alkohol- och drogmissbruk. Men så upptäckte hon löpningen och allt förändrades till det bättre. – Jag fick tillbaka min självkänsla och började känna mig levande igen, säger Jenny Notfjäll, som sprungit maran som bäst på 3.18.

TEXT INGMARIE NILSSON / FOTO LUCA MARA

ÖPNINGEN RÄDDADE MITTLIV"



Vi ses dagen innan Stockholm marathon 2014 ska gå av stapeln. Det blir Jenny Notfjälls 12:e maraton på den banan. Och hon springer fort. 3.18 som bäst på maran, 1.31.28 på halvmaran och 40.29 på milen.

Den som inte har hört hennes livshistoria kanske inte tycker att tiderna är så märkvärdiga. Men om man har det så man förstår vilken prestation hon har gjort. Jenny lever i dag, men hon kunde lika väl ha varit död för längesedan.

Hon föddes 1975 som nummer ett av tre systrar. I hemmet i Strängnäs var det mesta egentligen frid och fröjd, förutom att hon som storsyster tog på sig mycket ansvar hemma.

– Jag var en “duktig flicka” som skötte mig exemplariskt, säger hon och gör citattecken i luften.

Hennes långa ljusa hår ligger utslaget över axlarna och hon tar en stor tugga på mackan som hon precis inhandlat.

– Egentligen fanns det inga uttalade krav på att jag skulle vara så duktig, utan det var mer som jag upplevde det – och det blev till slut för mycket för mig.

Inuti Jenny rådde fullt kaos och hon började styra det enda hon riktigt kunde påverka, nämligen maten. Där hade hon full kontroll när allting annat var en enda röra, och bara 12 år gammal hade hon utvecklat en svår anorexi.

Vid det laget vägde hennes nästan 160 centimeter långa kropp ynka 24 kilo. Det enda hon åt var en halv apelsin om dagen. Det hände till och med en gång att en främling kom fram och erbjöd henne en glass eftersom han tyckte hon behövde den.

– Mina föräldrar tog mig till en läkare, för de var förstas superoroliga. Men vet du vad han sa? “Du har fortfarande runda kinder så det är ingen fara”.

För Jenny blev detta ett slags bekräftelse på att det var okej att fortsätta svälta sig.

– Jag var, som de flesta med ätstörningar, expert på att manipulera och lura omgivningen. Jag hällde till exempel vatten i mjölken för att spä ut den, och jag hade alltid “redan ätit”. Min kropp var ständigt iskall och för att inte förfrysas satt jag vid en vedspis efter skolan.

SÅ KOM DAGEN då kroppen inte längre orkade försvara sig. Jenny svimmade i duschen och fick åka akut till sjukhuset där hon blev inlagd direkt. Blodcirkulationen försvann i fötterna och läkarna var oroliga att de skulle behöva amputera. Hennes liv var nära att ta slut, men på något mirakulöst vis överlevde hon.

På tre månader gick hon upp fyra kilo i vikt. Kanske inte så mycket, men det var ändå bättre än ingenting.

– Jag skulle dricka näringsdryck, men naturligtvis strulade jag med den också. Jag var inte direkt enkel att ha att göra med; en gång rymde jag till och med, men jag kom förstås inte så långt med min magra kropp och sjukhuskläder.

JENNY NOTFJÄLL

Född: 1975.

Klubb: Sävedalens AIK.

Familj: Mamma, pappa, tre helsystrar och en halvsyster.

Skulle vilja springa tillsammans med: Min pappa. Under åren då jag strulade förlorade vi kontakten men när jag började springa hittade vi tillbaka till varandra igen. Han har hängt med mig på både lopp och träningar. Nu kan han inte springa längre, Parkinson har tagit över hans kropp, och jag saknar löpningen med



**”MIN KROPP VAR STÄNDIGT ISKALL
OCH FÖR ATT INTE FÖRFRYSAS SATT JAG
VID EN VEDSPIS EFTER SKOLAN.”**

Ungefär samtidigt som allt detta hände blev Jennys mamma gravid med sin tredje dotter.

– Då var jag 13 år och mamma var konstant orolig för mig. På den tiden ansågs det många gånger att det var mammans fel att barnet utvecklade en ätstörning. I dag vet man att det inte är så enkelt. Det är många olika faktorer som spelar in, säger Jenny bestämt.

Mammans oro för äldsta dottern gjorde att Jenny följde med på sjukhuset när bebisen skulle födas.

– Jag fick vara med och klippa navelsträngen och just i den stunden hände något. Jag fick ett slags insikt, kände att jag ville fortsätta leva.

Samma sommar reste hon med sin ett år äldre kusin, Sara, till släktingar i Finland och det blev den stora vändpunkten.

– Jag såg upp till Sara och ville bli så där stark och frisk som hon, så jag bestämde mig bara för att börja äta igen. Jag åt vanlig mat plus en Dajmglass varje dag. För mig var det enormt stort just då.

Efter sommaren började Jenny i sjunde klass. Hon hade då inte gått i vanlig skola på länge och frånt att inte ha haft några som helst problem med varken att plugga eller få vänner, blev hon utstött och utanför.

– Hela sjuan var jättejobbig. Min bästis hade skaffat en annan kompis och ingen ville prata med mig. För att ingen skulle se mig satt jag gömd bakom en dörr så ofta jag kunde.

SÅ KOM 1980-talets ekonomiska kris och familjen tvingades flytta från Strängnäs till

Nordmark i Värmland. Jenny började åttan och fick nya vänner som inte kände till hennes bakgrund, på gott och ont. Kulturen var tuff och alla drack, mycket och ofta, oavsett ålder. Periodvis levde Jenny ett mycket hårt liv.

– Jag mätte fruktansvärt dåligt av det här livet och min självkänsla var i botten. Men jag vågade inte berätta för någon eller be om hjälp. Jag tror skammen var för stor, förklarar hon.

I stället började Jenny dricka ännu mer och även röka hasch. Hon träffade en kille som var 23 år och hade stora alkohol- och drogproblem.

– Han pratade mycket om att ta livet av sig. Men jag trodde att om vi bara blev tillsammans så skulle jag rädda honom och allt skulle bli bra. Nu efteråt kan jag se att det var ett slags flykt för att slippa tänka på mig själv och hur jag egentligen mätte.

Tonen i deras vänskrets var ofta ganska rå och hetsig. Ingen av dem trodde egentligen på att Jennys pojkvän skulle ta livet av sig. Men det gjorde han. Och det var Jenny som hittade honom, hängd i sin lilla lägenhet.

– Det var en chock, så totalt överkligt. Jag kommer aldrig att glömma det så länge jag lever, och än i dag reagerar jag extra mycket när det berättas om någon som begått självmord. Jag hade länge hemska skuld känslor, men det har jag tack och lov slutat ha nu.

TIDEN SOM FÖLJDE var fruktansvärd och Jennys liv var i spillror.

– Jag gick till slut till skolans kurator. Hon var jättegullig, men jag var inte lätt att hjälpa.

Till slut rekommenderade hon mig att gå till ett medium. Det skulle aldrig hänt i skolans värld idag, utbrister hon och skrattar lite.

Under den här tiden var hennes mamma och pappa helt ovetande om dotterns drogproblem. För precis som med ätstörningen så var hon en hejare på att dölja, manipulera och lura sin omgivning.

Jenny började även missbruka amfetamin. Amfetaminet gjorde att hon fick en extrem förföljelsemani och att hon tog enorma risker. Omdömet var som bortblåst och hon säger att hon inte riktigt kan fatta vilken tur hon har haft som klarat sig igenom alla galenskaper. Mer vill hon inte säga. Det räcker att berätta att det var livsfarliga saker, som hämtade ur en dålig actionfilm.

Jenny har ett tufft bagage, men erfarenheterna har gjort henne stark och mer ödmjuk inför både livet och andra människor. Numera tar hon inget för givet, för hon vet att livet kan ta slut på en millisekund.

NÄR DET VAR dags att söka gymnasieinje sökte sig Jenny ifrån landsbygden till ett större samhälle. Där, på gymnasiet, lärde hon känna Cissi. En vanlig tjej som inte använde droger. Men Cissi såg, och hon brydde sig. En dag ringde hon till Jennys föräldrar och berättade hur illa det var med deras dotter och de i sin tur kopplade in socialen.

Jenny fick regelbundet börja lämna urinprover och hon försökte hålla sig drogfri men hon klarade inte längre av att gå i skolan. I stället började hon arbeta inom hemvården men inte heller det fungerade. Hon började åter missbruka och fick ännu en gång svår förföljelsemani.

Men livet ville inte släppa taget om henne. Och Jenny ville egentligen leva.

RÄDDNINGEN KOM 1992, då hon blev inlagd på Hassela (som i dag heter Hällekijs gård) i Värmland. Det är en gård där missbrukande barn och ungdomar får hjälp. Man tar emot från kommuner i hela landet med stöd av socialtjänstlagen (SoL) eller enligt lagen om särskilda bestämmelser om vård av unga (LVU).

– I ett år bodde jag där och det blev min räddning, för det var där jag började springa, säger hon och ler med glittriga ögon.

På Hassela fanns en regel som innebar att man bara fick springa max fem kilometer varannan dag. I övrigt uppmuntrade de

> PERSONLIGA REKORD
3 kilometer: 11.20 (2002)
10 kilometer: 40.29 (2002)
Halvmaraton: 1.31.28 (2003)
Maraton: 3.18.04 (2003)





”DET VAR PÅ GÖTEBORGSVARVET SOM JAG UPPTÄCKTE HUR KUL DET VAR ATT SPRINGA LÅNGT.”

alla slags former av fysisk aktivitet och de var ofta ute och vandrade, campade, paddlade och levde vildmarksliv. Det var inga långa sträckor hon sprang, men det räckte just då.

– Jag kan ärligt säga att löpningen räddade mitt liv. Det var flera saker som hände; dels fick jag bättre självkänsla och började tidigt känna mig levande igen. Dels gick jag ner i vikt och slutade röka.

Det ska poängteras att hon den här gången gick ner i vikt på ett normalt sett. Ätstörningen må ha legat där latent, men den väcktes aldrig till liv. Efter ett år på Hassela fick hon flytta till Göteborg.

Jenny hade bara varit där en gång tidigare och visste inte mycket om staden annat än att hon ville dit, och sökte till de skolor som fanns där. Hon sökte på så kallad ”fri kvot”, eftersom hon inte hade några betyg. Hon kom in på barn- och ungdomslinjen på rekommendationer.

Jenny bodde då i Majorna, och det första området hon hittade som var lämpligt för löpning var Slottsskogen. Där sprang hon runt, runt i ur och skur – varje dag. För nu kunde hon ju plötsligt göra precis som hon ville.

– Jag sprang inte så mycket varje gång, men jag gjorde det varje dag. Och jag läste allt som gick att läsa om löpning! Till exempel Grete Waitz och James Fixx böcker. Jag försökte lära mig allt om hur man skulle träna och leva för att bli en bättre löpare.

Jennys livsstil blev som förbytt, hon blev till och med vegetarian.

Den första tiden i Göteborg hade Jenny fortfarande en övervakare som ringde henne regelbundet och kollade upp vad hon höll på med. Men Jenny skötte sig exemplariskt.

– Jag levde för löpningen och inget fick förstöra min kärlek till den här träningsformen, säger hon och ler en smula.

HENNES FÖRSTA LOPP ägde också rum det här året, 1993, i maj, då hon fortfarande bodde på Hassela.

– Skolan anmälde alla elever till Götajoggen i Karlstad, så det var bara att hänga på. Det tog mig 70 minuter att avverka den där milen.

Året därpå sprang hon samma sträcka tillsammans med sin pappa på 50 minuter. I den vevan frågade hennes gymnastiklärare om hon ville springa Göteborgsvarvet. Hans fru kunde inte vara med och det fanns därmed en start till övers. Jenny tackade ja.

Hon berättar att tiden blev 2.06 den gången och året efter sprang hon på 1.46. Efter det har hon sprungit varvet varje år, utom två gånger då hon varit sjuk, och bästa tiden hittills är 1.31.

– Innan jag sprang mitt första varv hade jag aldrig sprungit mer än tio till tolv kilometer. Och det var då, på Göteborgsvarvet, som jag upptäckte hur kul det var att springa långt.

En av de andra gymnasie lärarna hade en son som var duktig medeldistansare och medlem i Sävedalens AIK. Jenny hakade på honom och började träna med klubben.

– Det var i början av 2000-talet och jag lärde mig otroligt mycket då. Numera tränar jag inte så mycket med dem, men jag är fortfarande SAIK:are.

Jenny är även med i en löpargrupp som heter Lonesome Runners. Det är en klubb och ett forum som egentligen bara finns på Facebook, där målet är att medlemmarna ska stötta och peppa varandra, eftersom löpning på egen hand kan bli lite ensamt. Jenny är därtill löpcoach för Urban Tribes på Sats löparklasser.

– Vem hade väl kunnat tro det? säger hon med ett stort leende.

Att hon är en stor inspirationskälla för många andra är inte svårt att förstå, hon utstrålar entusiasm och glädje när hon pratar om löpning.

FÖR 13 ÅR SEDAN blev Jenny klar med sin utbildning som mellanstadie lärare och även i detta sammanhang lever hon som hon lär.

– Jag försöker inspirera barnen till att springa och idrotta och jag ordnar ofta stafetter och anmäler dem till olika lopp. Barnen är så gulliga, de kommer och hejar på mig när jag tävlar och frågar alltid hur det har gått efteråt.

Och även om hon har många smärtsamma upplevelser i ryggsäcken, kan hon se att erfarenheterna har gjort henne mer lyhörd än många andra för signaler på att något är fel hos till exempel ett barn. Jenny ser tidigt tecken på drogmisbruk, ätstörningar eller självmordstankar – hon har ju själv varit där.

– Ibland undrar jag ändå varför vuxen världen inte gör mer, när man uppenbarligen ser att någon mår dåligt. Är vi för rädda för att lägga oss i?

EN VANLIG TRÄNINGSVECKA

Måndag: Distanspass 12–15 km och 90 min styrketräning.

Tisdag: Backintervaller 15 x 150–200 meter plus löpskolning och jogg cirka 8 km.

Onsdag: Distanspass 18–20 km.

Torsdag: Snabbdistans 3 x 3000 meter plus 6 km jogg.

Fredag: Distanspass 10 km plus styrketräning 90 min.

Lördag: Intervallpass 7–8 x 1000 meter eller 16 x 500 meter plus jogg 5–6 km.

Söndag: Långpass i lugn fart, 25–35 km för det mesta.

Totalt: 11–12 mil.

JENNY HOPPAS OCH tror att hon genom sin livsstil kan inspirera andra. Fortsätta att springa kommer hon göra så länge kroppen bara är med henne. Att hon har en kämparglöd starkare och större än hos de flesta, har hon bevisat mer än en gång. Men det viktigaste, menar Jenny, är att ha kul och att hon kan fortsätta springa hela sitt liv – så bra som det är möjligt.

– Kanske bytte jag en drog mot en annan. Men i sådant fall är löpning en mycket bättre drog, säger hon och skrattar igen.