

LÖPNINGEN RÄDDADE HENNES LIV

TEXT INGMARIE NILSSON | FOTO LUCA MARA

Åren mellan 20 och 30 var hon en storrökande, ensamstående alkoholiserad mamma som höll på att supa ihjäl sig. Då bestämde sig Annelie Ståhl. Hon förändrade sitt liv och hittade ett nytt sätt att må bra – genom att börja löpträna. – När jag började springa hittade jag tillbaka till mig själv.



Trots att det är så många år sedan minns hon exakt på dagen när det började – livet som alkoholist. Annelie Ståhl gick i sjunde klass. En sportig tjej med hela

livet framför sig. Ändå blev det så fel, i så många år.

– Det var Valborgsmässaöften och alla ungdomar hade samlats på sportfältet där jag då bodde. Att få tag på alkohol var inga som helst problem och jag drack så mycket att jag fick minnesluckor och kräktes, minns hon. Men det avskräckte inte. Tvärtom. Annelie skakar lätt på huvudet, tittar ner i sin kaffekopp och suckar. Vi sitter i hennes ombonade kök där hyllorna är fulla av löparböcker och kokböcker, smuttar på värmande kaffe och smaskar mörk choklad. Det är svårt att förstå att denna vältränade tjej var nära att supa ihjäl sig för bara fyra år sedan.

– Jag var det där klassiska fallet. En "vanlig" människa skulle aldrig vilja uppleva en liknande fylla igen men har man alkoholistanlag så triggas en sådan upplevelse istället igång suget.

När Annelie gick i åttonde klass drack hon så fort tillfälle gavs och i årskurs nio var det i princip varje helg. Det enda som betydde något var fester och alkohol.

– Naturligtvis började jag röka också, trots att jag bara något år tidigare varit en av de stora förkämparna mot rökning.

Skolan satt hon mest av och gymnasiets hotell- och restauranglinje hoppade hon av redan efter två månader. Hon tog lite ströjobb och började sedan läsa samhällsprogrammet som hon trots idogt festande slutförde. Då var hon 19 år och gravid. Linus kom till världen oktober 1999. Under hela graviditeten och hans första levnadsår höll hon sig både rök- och spritfri. Sedan brakade det loss igen.

– Jag och Linus pappa separerade när Linus var ett år och några år senare träffade jag en ny man. I ungefär samma

FAKTA ANNELIE STÅHL

Ålder: 33 år

Familj: Sambon Mats och sonen Linus

Arbete: Kock på en förskola och friskvårdansvarig för flera förskolor.

Blogg: <http://running4sobriety.wordpress.com/> Flatenloppet: [Flatenloppet.wordpress.com](http://flatenloppet.wordpress.com)

Motto: Ingenting är omöjligt, det omöjliga tar bara lite längre tid.

veva fick jag veta att jag hade kronisk leukemi, en form av blodcancer som troligtvis utlöstes av graviditeten.

Den dagliga medicineringen, oron, vetskapen om att hon aldrig skulle kunna få fler barn trots att hon bara var 23 år, en djup depression och en ny separation gjorde att hon tog till sin egen "medicin" igen. Alkoholen. Den dödade ångesten och gav lindring för stunden.

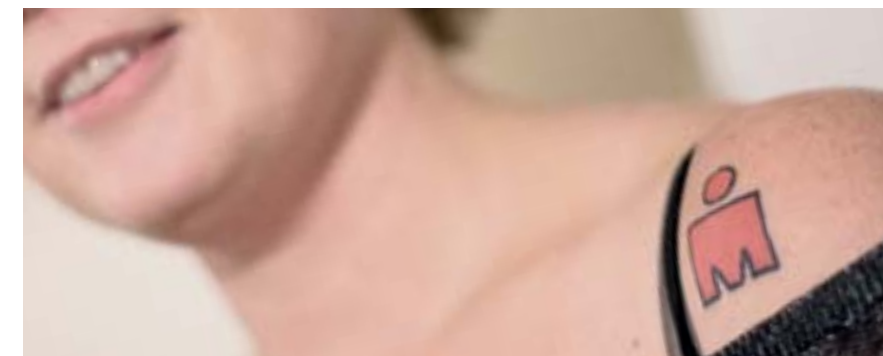
– På något vis var det så enkelt. Jag var som två personer. När Linus var hos sin pappa levde jag festliv och när han var hos mig var jag mamma. Ett tag drack jag även varje vardagskväll och då var det inte ett glas utan hela flaskan. Fast egentligen kommer jag inte riktigt ihåg. Alla de där åren är en enda röra.

Jobbet skötte hon däremot exemplariskt. Inte en sjukdag, inte en försening och inte heller en betalningsanmärkning under alla år hon missbrukat.

– Den där ansvarskänslan är så djupt inpräntad att inte ens alkoholen kunde förstöra den. Jobb och räkningar har alltid gått före allt annat, förklarar hon.

Men märkte ingen något?

– Nej, utåt sett var jag den där partytjejen. Glad och pigg när jag var med andra, men full av sorg i min ensamhet. Jag gick på massor av fotbollsmatcher för där var det okej att dricka även på vardagarna.





Hammarby var laget och många visste vem Annelie var eftersom hon alltid var där. Nu när hon är nykter går hon inte på enda match; det var festsandet som drog. Inte fotbollen.

Åren 2002–2003 minns Annelie nästan inte alls.

– Jag mådde fruktansvärt dåligt och var ett fysiskt vrak. Sov så fort jag kunde för att fly ångesten. Och ju sämre jag mådde ju mer drack jag för det var min medicin, och då mådde jag förstås ännu sämre.

Annelie levde på nyponsoppa, cigaretter, godis och snabbmat. Alltid det billigaste eftersom varje sparad krona kunde omsättas i alkohol. Om hon längtade efter minsta lilla bakelse avstod hon den eftersom den var "värd" två öl. Allt räknades om till ett alkoholvärde.

ANNELIES TIPS

... till dig som är anhängig eller vän till någon som missbrukar alkohol:

"Våga konfrontera. Det är när man blundar som man hjälper missbrukaren att fortsätta missbruka. Våga be om hjälp. Det finns många ställen att vända sig till som anhängig, där man kan få hjälp och stöd. Erbjud dig att följa med på en behandling eller på ett tolvstegsmöte. Det finns öppna möten som alla får gå på, oavsett om man har problem eller inte. Att vara anhängig är mycket svårt. När man tror att man hjälper missbrukaren genom till exempel pengar till räkningar så hjälper man i själva verket bara missbrukaren att fortsätta sitt missbruk. Det är när man säger nej som man faktiskt hjälper. Tänk på att du bara har ett liv så låt inte missbrukaren styra ditt liv." **Läs mer på www.al-anon.se**

Att hon inom några år skulle springa maraton och ultralopp, och dessutom ha klarat en Ironman fanns inte i hennes tankevärld. Men så kom den där dagen, den 15:e september 2008, då hon bara inte orkade längre.

– Smärtan i själen var så intensiv och det svarta hålet i bröstet så stort att jag höll på att kvävas. Jag insåg att jag var tvungen att välja. Resa mig eller gå under.

Annelie valde att resa sig, skapa förändring och börja leva.

– Min son Linus har utan tvekan varit min största drivkraft. Men jag hade också börjat fundera på vad jag ville med mitt liv. Jag hade så mycket längtan efter att resa, läsa böcker, springa och umgås som "vanliga" människor. Och jag ville sluta röka innan jag blev 30, men inget av det där funkade så länge jag fortsatte att dricka.

Tack vare en granne fick Annelie kontakt med ett självhjälpssystem. Dit gick hon på möte varje dag under ett helt år, på helgerna till och med två gånger om dagen.

– Där jobbar man enligt tolvstegsprogrammet. Mötena är helt gratis och det är nyktra alkoholister som hjälper varandra. Ingen tjänar pengar på verksamheten, utan man fortsätter att gå på möten för att hjälpa andra och på så vis fortsätter det, berättar Annelie.

Hon går fortfarande på möten en gång i veckan, för att hon vill och behöver det.

DEN 25:E MARS 2009, två veckor innan Annelie skulle fylla 30, tog hon nästa steg: Hon slutade röka och började springa.

– Jag hade försökt sluta röka oräkneliga gånger tidigare, men utan att lyckas. Och jag hade provat att jogga lite, men tyckte det var så jobbigt att jag stannade, satte mig på en sten och rökte i stället. Hon skrattar åt minnet.

– Den här gången hade jag en annan drivkraft. Innerst inne såg jag ju mig själv som en äventyrare – som en människa som gillar att röra på sig, sporta och vara ute i naturen. Det var sådan jag var innan jag trillade dit på alkoholen. Jag är helt enkelt en missbruksperson och det skulle säkert ha blivit något annat om inte alkoholen kommit först.

Hon funderar stund innan hon fortsätter.

– När jag började springa igen hittade jag tillbaka till mig själv, till det som var jag – Annelie.

Annelie satte omedelbart upp mål för sin träning, så samma år avverkade hon Våruset i maj och fortsatte med Mid-

nattsloppet, Tjejmilen och Stockholm Halvmarathon.

– Jag var så otroligt glad över att klara det så det spelade ingen roll att det var jättejobbigt, utbrister hon.

Med ökat självförtroende fortsatte hon med ännu högre målsättningar.

– Året därpå, 2010, sprang jag både Stockholm och Amsterdam Marathon och därefter sprang jag allt längre lopp varvat med tiokilometerslopp.

I år har det bland annat blivit Täby Extreme Challenge, ett 80-kilometerslopp i snöstorm, och Tjejmarathon, det vill säga 53 kilometer på svårframkomliga stigar.

– Det har varit samma häftiga känsla på alla loppen fast det varit så olika sträckor. Och jag har fått kämpa lika mycket oavsett. Hon ler stort.

MEN VARFÖR NÖJA sig med att "bara" springa? Under hösten såg Annelie ett filmklipp om triathlon på Youtube, och utan att ha känt till sporten tidigare, tyckte hon att där verkade vara en lagom utmaning. Att hon inte kunde crawla, eller hade cyklat sedan högstadiet, funderade hon inte ens över. Målet var glasklart, hon skulle bli en Ironwoman!

– Jag kollade massor av videoklipp på hur man crawlar och började öva i en grund tolvstegsbassäng. Fattade inte hur jag skulle andas, men på något vis blev jag till slut så pass duktig att jag vågade mig i den riktiga bassängen. Jag köpte också en enkel cykel och började cykla på småvägarna runt huset. Övade att bromsa och svänga för allt det där hade jag ju glömt, precis som jag hade "glömt" så mycket annat vardagligt, som att fika med en vän, prata med en okänd, välja ut en bakelse eller läsa en bok, säger hon och ruskar på huvudet som om hon själv inte riktigt förstår.

I våras ställde Annelie upp i sitt första triathlon och i augusti blev hon en Ironwoman. Hon är dyslektiker men bloggar öppenlydligt om sitt liv. Tidigt i höstas arrangerade hon och sambon Mats Flat- enloppet, där alla pengar gick till Stockholms Stadsmission.

– Flat- enloppet hade 67 startande. Nästa år och hoppas vi på både fler deltagare och sponsorer, säger hon och ler.

Annelie och Mats har även dragit igång projektet "Gemensam löpning", där alla är välkomna oavsett nivå och ambition.

– Det enda syftet med projektet är egentligen att sprida den löpglädje som både jag och Mats känner.

ATT FÖRÄNDRA SITT liv och få bukt

med sitt missbruk är olika svårt för olika människor, det inser hon och känner därför en stor tacksamhet över att hon är där hon är idag.

– Jag känner en oändlig tacksamhet över att ha vågat stänga gamla dörrar och öppnat nya – att jag vågat vara öppen med min bakgrund och därmed gjort det svårt för mig att ta ett återfall, för suget fanns ju såklart, särskilt i början. Men i dag vet jag vem jag är och vad jag mår bra av. Jag behöver inte längre fly.

Att före detta missbrukare som tränar hängivet ibland verkar ha bytt sitt gamla missbruk mot ett nytt får inte Annelie att gå i försvarsställning. Att ha något att göra och engagera sig i ser hon som något fruktbart och självklart.

– Visst skulle man kunna säga att jag bytt alkoholen mot träning, och visst var jag lite besatt av löpningen i början, men jag behövde och behöver det. Löpning är som en slags meditation för mig. Jag behöver grotta in mig i olika saker för att må bra. Om jag av någon anledning inte kan springa, eller träna något annat, så bakar jag eller pysslar med inredning.

När tillvaron flyter på tränar Annelie

i princip varje dag. På en vecka blir det cirka sju timmar fördelat på tre till fyra löppass, crossfit, spinning, styrketräning och simning. Så vad blir det härnäst?

Annelie säger att hon behöver ta en paus från målfokuseringen för att inte hamna i en ond cirkel där en oro för att inte alltid hinna träna tar över lusten.

– Jag har redan bevisat för mig själv att jag kan. Faktum är att jag kan göra allt jag vill och det är bara jag som skapar mina egna begränsningar. Jag är till och med frisk från leukemi nu.

Hon ler och berättar att det enda tidsmålet hon någonsin haft var att klara maran under fyra timmar, och även det målet har hon klarat.

– Men visst finns det tävlingar jag vill vara med i, som Amfibiemannen eller någon Ironman utomlands, säger hon. Men kanske ska jag fokusera lite mer på karriären nu, försöka jobba med något jag brinner för. Det jag vet med säkerhet är att jag vill ge tillbaka något av allt det jag fått. Jag vill dela med mig och visa hur mycket skoj man kan ha utan alkohol, hur man kan bryta destruktiva beteenden och hur viktig naturen och träningen är.

ANNELIES RÅD

... till dig som missbrukar alkohol:

"Våga be om hjälp. Det finns massor av behandlingar och tolvstegsmöten. Du är inte ensam, alkoholism är en sjukdom och när du erkänner och accepterar det så kan du också tillfriskna. Sjukdomen är behandlingsbar, men var öppen om din sjukdom, det stänger gamla dörrar och öppnar nya till ett bättre liv. Om din omgivning inte kan acceptera eller förstå så är det deras problem, inte ditt. Vi är många som förstår och mycket hjälp finns att få när du vågar be om den." **Läs mer på www.aa.se**

– Jag vet att min kärlek till löpningen har smittat av sig – att det är många som vågat sig på att börja springa och det gör mig väldigt glad. Gemenskapen som jag fått genom löpningen och "Anonyma Alkoholister" är något jag är oerhört lycklig och tacksam över, och något jag önskar att alla fick ta del av. 🍷



> Att hon inom några år skulle springa maraton och ultralopp, och dessutom ha klarat en Ironman fanns inte i hennes tankevärld."