

”Löpningen gav mig livet tillbaka”

FRÅN FAMILJEIDYLL TILL AVGRUNSDJUP SORG OCH SAKNAD. PÅ ETT PAR SEKUNDER SLOGS BJÖRN WIKSTRÖMS LIV I SPILLROR, NÄR HAN FÖRLORADE SIN FRU OCH NYFÖDDA DOTTER I EN BIL-OLYCKA. EFTER LÅNGA PERIODER AV DEPRESSIONER KÄNNER HAN NU ÅTER LIVSGLÄDJE. DET TACKAR HAN LÖPNINGEN FÖR.

TEXT INGMARIE NILSSON / FOTO LUCA MARA

Det är strålande aprilsol och året är 2008. Björn Wikström, hans fru Josefin och barnen, Ellen 4 år och Saga 13 dagar gammal, ska just ge sig iväg hem till skånska Kristianstad efter en stor släkträff i Växjö. Imorgon är det tänkt att alla ska samlas igen i Kristianstad för att äta en gemensam middag. Björn och hans familj vinkar glatt till släkten och säger: ”Vi ses i morgon”, innan de kör i väg med sin nyservade bil.

Ellen hade velat ha sin kusin med i bilen, men i sista stund bestäms det att de får vänta med att ses till dagen efter. Vilket Björn i efterhand är evigt tacksam för.

Någonstans vid Älmhult i Småland händer det något med bilen.

– Helt plötsligt går den inte att styra. Jag kör av vägen och rakt in i ett träd, men jag hinner liksom aldrig tänka. Josefin skriker att det brinner och när jag tittar bakåt ser jag hur det är lågor runt Ellen.

Det här berättar Björn när vi ses i en hotellobby i Kristianstad. Under vårt samtal sitter han lugnt tillbakalutad i en fätölj, iklädd löparkläder eftersom han sedan vill kunna springa hem till Vä, som ligger en bit utanför Kristianstad.

– Min första tanke sekunderna efter bilkraschen är att jag måste få loss Ellen. Men jag sitter fast och det tar flera sekunder innan jag förstår att jag inte knäppt upp säkerhetsbältet. Sedan sträcker jag mig bakåt och börjar dra i Ellen. Men hon sitter också stenhårt fast, säger han.

Björn känner hur det kokar i händerna av elden och tvingas släppa taget om sin dotter. Snart tar han ett nytt tag och lyckas slita upp henne ur barnstolen med sina sista krafter och slänger sig sedan ut ur bilen tillsammans med Ellen. Hon brinner, men på något vis lyckas Björn släcka elden och han försöker ta sig tillbaka till bilen, men möts av en hemsk syn.

– Bilen står i brand och jag inser ganska direkt att både Josefin och Saga är förlorade, säger han och tittar ned på sina händer.

Han minns på något vis både allt och inget från den här dagen. Detaljer som att en farbror som stannar har skäggstubb som gör ont mot hans öra, kommer han tydligt ihåg. Björn minns också den starka röklukten, och att det är som om Ellen kokar, och att det tar 25 minuter innan ambulansen kommer. Dessa bilder sitter fastetsade i hans minne för evigt. Men den stora scenen, det vill säga xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, är borttraderade ur minnet.

Ellen och Björn hamnar först på Växjö sjukhus där personalen vill dela på dem, eftersom Ellen behöver åka vidare till brännskadeavdelningen i Linköping. Hon har fått första till tredje gradens brännskador. Värst drabbat är ansiktet och ryggen. Dessutom är båda benen brutna, liksom ena armen, efter att Björn drog loss henne från bilen. På grund av alla brännskador går det inte att gipsa det som är brutet. Istället får man använda så kallade Hoffman-instrument, det vill säga en yttre ramfixering.



BJÖRN WIKSTRÖM

Född: 1976

Bor: I Vä utanför Kristianstad

Klubb: Härlövs IF

Arbete: Försäljare på "The good karma company" samt egen företagare.

Skulle vilja springa med: "Alltifrån Dalai Lama till fru Svensson på hörnet. Det handlar mest om mötet mellan mig och den som är med, inte så mycket om löpningen i sig. När vi springer i skogen eller på bergskammen är det bara vi och naturen, inga konstlade påtryckningar och fokustjuvar."

Skulle vilja äta middag med: "Amerikanska ultralöparen Anton Krupicka. Han är en man med många intressanta tankar. Han diskuterar ofta det själsliga perspektivet i att röra sig i naturen."

Livsmotto: "Har du en dröm eller idé, ta vara på den, oavsett vad andra säger. Det är bara genom drömmarna du växer. Allt för många låter sina drömmar slås bort av vad andra tycker och tänker. Vill du springa tio mil så se till att göra det. Vill du resa till andra sidan jorden så gör det. Vi vet aldrig när det är försent."

Dolda talanger: "Sjunga, spela gitarr och piano och baka surdegsbröd."

"Helt plötsligt går bilen inte att styra. Jag kör av vägen och rakt in i ett träd"



"När det känns tufft vet jag att löpningen finns där. Som ett slags andrum."

Björn har klarat sig med en bruten handled och många små brännskador och trots att motorhuvuven farit in mot hans ben så är benen alltså oskadda.

– Men jag får till slut åka med till Linköping och när jag åter får se Ellen så känner jag inte igen henne, säger han.

Den lilla flickan är svullen och svart av alla brännskador. Hennes kropp är nästan helt inlindad och runt henne är det fullt av maskiner, slangar och flera slags dropp med mediciner. Även luftrören är svårt brännskadade, varför hon måste ligga ned-sövd med andningshjälp från respirator i åtta veckor. Med ett undantag. Efter sex veckor väcker läkarna henne en kort stund och den första hon frågar efter är mamma.

– Jag säger då som det är. Att mamma och Saga är i himlen, säger Björn.

Efter en liten stund tittar Ellen bort mot dörren, skiner upp och säger "mamma".

Björn som under intervjun annars pratar fort och ivrigt blir plötsligt helt tyst.

– Kanske är det Josefin som dyker upp i sjukhusrummet i den stunden. För att säga farväl, funderar han.

Hans blick är ledsen och man förstår att den här tiden är fruktansvärt svår. Att se men inte kunna göra något. Att ha dubbel sorg, vara tvungen att tänka framåt och vara stark. Hur orkar man? Man gör det, menar han. För att man måste. Dagboken som skrivs under hela den här tiden är också till värdefull hjälp för att kunna bearbeta allt. Liksom svärföräldrarna, sjukvårdspersonalen och vännerna.

"Löpning är som livet i stort. Det går upp och ner. Det är glädje, sorg, ilska, skratt och tårar. Ibland går det fort, ibland långsamt."

Tiden efter att Ellen kom hem från sjukhuset och då deras nya liv skulle börja, blev tuff på flera vis. Björn sålde huset, eftersom det kändes svårt att fortsätta leva där med alla minnen. Han visste också innerst inne att även om saknaden efter frun och Saga var obeskrivbar, ville han inte vara ensamstående singelpappa resten av sitt liv. Så han och Ellen flyttade till Vä och försökte skapa sig ett liv igen. Ellens hud var väldigt skadad, så hon fick göra oräkneliga operationer för att bli bättre.

– Men i dag mår hon bra och är lika pigg som vilken tioåring



som helst, säger Björn, och berättar också att de två har pratat, och pratar, väldigt mycket om det som hänt – vilket har hjälpt dem båda.

Men livet var inte så enkelt att det bara rullade på och blev drägligt på en gång. Efter ett tag hamnade Björn i en djup depression. Han förmådde inte längre idrotta som förr och han utvecklade panikångest. Men någon hjälp ville han inte ha – han trodde sig inte behöva det. Livet blev som en negativ spiral. Han tog sig för färre och färre saker och depressionen och ångesten blev allt värre. Det gick så långt att han hamnade på psykakuten. Men det blev också vändningen.

Där fick Björn kontakt med en klok och förstående läkare, som frågade om Björn egentligen tyckte att det var särskilt konstigt att han mådde så dåligt. För egentligen var det inte enbart olyckan som spökade i hans hjärna; 1997 hade Björns mamma dött i cancer och 1998 fick han själv diagnosen neurofibromatos NF1, även kallad von Recklinghausens sjukdom eller Elefantmannens sjukdom. Ett slags obotlig, men inte elakartad, cancerform längs nervbanorna.

– Mina tumörer satt framför allt på armarna, säger han och visar stora ärr efter de operationer och strålningar som gjorts för att ta bort canceren.

Läkaren ställde diagnosen posttraumatisk stress och förutom psykologstöd började Björn ta antidepressiv medicin, vilket han tycker har hjälpt honom mycket.

Det finns ingen tillstymmelse till bitterhet i Björn, även om sorgen är en del av hans liv. Björn ler och skrattar i princip hela tiden och hans ögon lyser när han berättar om sin familj. För tre år sedan träffade han sin nuvarande sambo Fia, och för två år sedan föddes deras son Love.

– Vi träffades på en föreläsning och det sa klick direkt. Vi flyttade ihop ganska snabbt. Först bodde vi långt ut på landet, men nu bor vi i Vä igen och trivs fint.

Men hur bra livet än blev efter allt som har hänt, så kände Björn mer och mer att hans kropp höll på att förfalla. Tidigare hade han tränat kampsport, gymnastik, amerikansk fotboll och styrketräning – men det blev inte mycket av den varan efter olyckan.

– Springa ska vi inte tala om, det var bland det tråkigaste jag visste!

För som så många andra som ska börja kuta så sprang han både för mycket och för fort direkt. Och då är det klart att det blev jobbigt och tråkigt.

BJÖRNS TRAILTIPS FÖR NYBÖRJARE

1. Ta dig utanför de vanliga slingorna. Skogen är stor.
2. Lägg undan allt vad distans och hastighet heter. I början är det viktigare att bygga passion, styrka och teknik.
3. Studera hur de duktiga trailloparna springer. Till exempel Anton Krupicka på Youtube. Försök hitta dina förebilder och lär av deras tekniker.
4. Gå med i någon klubb, till exempel en orienteringsklubb, för det är alltid kul att möta andra. Trailloparna är oftast väldigt välkomnande och familjära.
5. Ha roligt och låt både glädje och passion vara med. Utan dem, oavsett om du springer 3 kilometer eller 30, så kommer du att sluta springa. Det ska inte bara vara jobbigt – och man får lov att promenera när det känns för tufft.

Men så låg han hemma på soffan en februaridag 2014 – ”fet och lycklig”, som han uttrycker det. Åt massor av chips och nattmackor och vägde 95 kilo till sina 172 centimeter.

– Helt plötsligt kom jag på att jag bara måste börja springa, utbrister han.

Första rundan blev tre kilometer och han var tvungen att stanna sju gånger för att orka.

– Jag trodde att jag skulle dö, och när jag väl var hemma igen var jag helt slut.

Men i stället för att ge upp, började Björn analysera vad han gjorde för fel. Han kom på flera saker.

– Dels pressade jag mig för hårt. Dels sprang jag med fel teknik; jag klampade fram och det var förstås ytterst plågsamt.

På kvällen läste Björn på om löpning på nätet och letade efter förebilder, varav en var ultralöparen Anton Krupicka.

– Redan dagen efter sprang jag sex kilometer och det kändes genast mycket lättare. Jag släppte alla krav och hade en mycket mer avslappnad inställning till det hela, förklarar han.

Björn sprang sedan på. Övade upp tekniken och insåg att det han gillade mest var att ta sig från punkt A till B så smidigt som möjligt och att uppleva saker under tiden.

– Jag gillade inte att kuta snabbt, utan långt och lugnt. Jag var inte alls sugen på att springa maran eller att jaga tider.

Björn är nog med att lyssna på sin kropp och har på köpet gått ner nästan 30 kilo. I dag väger han mellan 68 och 72 kilo. För att få mer inspiration, tips och likasinnade vänner har han gått med i både en orienteringsklubb och en triathlonklubb. Och fast han inte direkt gillar att tävla, har han deltagit i flera lopp. Bland annat trailloppet Kullamannen i Skåne och Transylvania Trail Traverse – Dracula i Rumänien. Ett tufft ultratrail-lopp med många höjdmeter.

– Tyvärr tvingades jag bryta Transylvania, eftersom vi sprang vilse. Men det var ändå en av de häftigaste upplevelserna jag varit med om.

I somras sprang Björn mellan Ystad och Kristianstad för att samla in pengar till Cancerfonden; 16 500 kronor blev resultatet. Han har även börjat coacha olika grupper i löpning. Och privat är det största målet att sprida löparkärlek och att få människor att inse att de klarar så mycket mer än de tror. Det handlar om att våga ta sig ur den där bekvämlighetszonen, menar han. Och att inte bara drömma, utan verkligen göra aktiva val.



– När jag har sprungit långt är jag sällan trött. För jag gör det i mitt tempo och på mina villkor. Det är liksom det som är grejen – att välja sin egen väg och sina egna mål.

Björn skriver ingen träningsdagbok och har inget exakt träningsprogram, men i snitt blir det cirka nio mil per vecka. Plus en hel del cykling, och så går han i backar och leker med sina barn.

– Eftersom jag sitter mycket på jobbet, vill jag helst göra något aktivt varje dag. Löpningen har gett mig så otroligt mycket förutom viktneidgången. Jag har fått nya vänner, upplevt nya miljöer och fått ny livsglädje. När det känns tufft vet jag att löpningen finns där. Som ett slags andrum.

Han tycker att löpning är som livet i stort. Det går upp och det går ner. Det är glädje, sorg, ilska, skratt och tårar. Ibland går det fort, ibland långsamt.

För visst får även Björn svackor, trots att hjärtat bultar hårt för löpningen.

– Efter Rumänien kändes det tungt. Jag var arbetslös med två barn, fru och hus. Vardagen skulle gå ihop men jag visste inte hur.

Då gällde det att blicka framåt. Hitta nya mål och utmaningar. Och plötsligt hade han både nytt jobb och nya mål. Han berättar

”När jag har sprungit långt är jag sällan trött. För jag gör det i mitt tempo. Det är det som är grejen – att välja sin egen väg och sina egna mål.”

lyriskt om loppet han planerar att springa nästa år. Bland annat tänker han springa OMM i Skottland och Kullamannen igen.

– Det finns tydligen en liten tävlingsdjävul i mig trots allt. Men mest deltar jag i lopp för upplevelsen och för inspirationen som jag får när jag springer i nya miljöer.

I Björns värld finns inga begränsningar, han tänker att allt är möjligt.

– Om man bara gör det man verkligen vill så går det mesta, säger han.

Och när han lite senare gör sig redo för att springa hemåt, så tänker jag att han – om någon – borde veta att det verkligen är så. Att man klarar det mesta. Bara man vill. 

