

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 7

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma.

Infotekets Niklas Rossi samtalar med Saga Nilsson Lind.

Niklas

Välkommen till Infotekspodden med mig Niklas Rossi. Dagens gäst är Saga Nilsson Lind. Saga är 24 år gammal och har en inspirerande livshistoria att dela med oss. Vid 14 års ålder utvecklade hon anorexi, en kamp som hon kämpade med samtidigt som hon lever med diabetes.

Jag heter Saga och jag är 24 år. Just nu studerar jag på universitetet till att få en kandidat i konstvetenskap. På fritiden läser jag väldigt mycket böcker och jag rider.

Saga

Jag gör det mesta. Jag försöker resa mycket också. Jag gick en kurs för att lära mig japanska. Jag bodde där i tre månader och det var helt fantastiskt.

Niklas

Vi kanske kommer mer in på det. Jag har en fråga. Vi ska prata om att du har haft eller har anorexi. Men idag är du frisk. Vad var den första tecknen på anorexia?

Saga

Som alltid att man blir väldigt fokuserad på vad man äter och går ner i vikt. Men för mig började allt med att jag fick diabetes. Redan då gick jag ner väldigt mycket i vikt. Och sen så när jag fick behandling för min diabetes så gick jag upp i vikt igen. Och då, det kändes inte riktigt bra. Då ville jag gå ner. Som när jag hade obehandlad diabetes.

Niklas

Så de första tecknen var i samband med diabetesen?

Saga

Ja, det skulle jag säga. Och sen är ju diabetes typ 1 då, är ju en. Man blir väldigt medveten om vad man hela tiden äter och hur mycket insulin man ska injicera. Och då blir det som att, ja men mat har en helt annan betydelse. Det blir liksom mer ett center i mitt liv och inte på ett positivt sätt utan på ett negativt sätt. Och det är klart, jag tror att det var ett väldigt stort skäl till att jag i slutändan utvecklade en ätstörning. Att jag fick diabetes.

Niklas

Hur påverkade din anorexia familjen? Vilka tecken tog den?

Saga

Alltså, det är svårt när man är så sjuk som jag var och själv inte inser det. Min familj var väldigt förstående och så. Men jag kan ju säga att jag inte är jättestolt över hur jag själv betedde mig och hur otrevlig jag var. Men det var också för att jag mådde väldigt dåligt under den här perioden. Men alltså, allt som allt så tror jag att det ändå var så bra det kunde vara.

Niklas

Vi kanske ska säga det att din anorexia började vid 14 års ålder. Mitt i tonåren. Hur var det, jag tänker också gentemot skolan?

Saga

Jag brukar alltid säga, jag har ju hästar, eller jag håller på med hästar. Och där i stallet är det många tonåringar, många i den åldern. Och jag brukar alltid säga till dem att vara 14, det är nog det jobbigaste man kan vara. För att man har ingen riktig identitet, man försöker lista ut vem man är och fortfarande passa in. Och sen när jag blev sjuk så hade ju Facebook fanns ju redan, men Instagram hade blivit stort också. Och det är klart att man får en bild av sociala medier, hur man ska se ut och vad som är idealet. Och nu i skolan, nu trivdes jag väldigt bra i min skola och jag hade mina vänner och så. Men jag tror också att man är väldigt lättpåverkad i den åldern. Och det blir liksom, jag vet inte om jag har.

Niklas

Var det omgivningsfaktorer eller var det sociala medier eller var det det? Den samtid som man då lever i som 14-åring.

Saga

Som fick mig att utveckla anorexin, tänker du? Men det var nog lite ens omgivning och inspiration då från sociala medier. Men sen var det nog mest att Maten var en så stor del av mitt liv. Och jag gick upp och ner i vikt ganska snabbt åren innan på grund av min sjukdom. Då blev det att jag ville tillbaka dit. Och sen också så, just i den här åldern så började jag med att bli pescetarian. Och sen blev jag vegetarian. För jag har alltid känt en väldig närhet till djur och jag tycker väldigt mycket om djur så jag vill inte äta dem. Men då, sakta men säkert, så blev det från att inte äta allt till att inte äta kött, till att inte heller äta fisk, till att i slutändan inte äta något alls nästan.

Niklas

I vårt förprat så berättade du om hur du gjorde för att kunna ha koll på eget ätande. Och då tänker jag då utifrån familjen. Du kunde berätta lite mer om hur du lagade mat.

Saga

Och det var verkligen så att när jag var som sjukast så var ju mat mitt absolut största intresse. Att allt med mat att göra var det bästa som fanns, bara att jag inte åt det. Och jag satt och kollade på Sveriges Mästerkock och hela Storbritannien Bakar, alla de där programmen och fick inspiration och jag lagade mat åt hela min familj. För att det var liksom, det var någonting väldigt skönt med att se att andra äter, bara att jag själv inte äter. Och någonstans där så, desto mer andra äter och desto mindre jag äter, desto smalare kommer jag känna mig. Alltså, det är väldigt svårt att förklara för att det var ju jag. Jag kan inte ens beskriva hur min logik fungerade. Men mat var det enda viktiga. Ja, även liksom, jag kommer ihåg att när vi skulle ut kompisar och äta eller fika på stan, då vet jag att jag bjöd mina kompisar och sen sa jag att nej men jag ska inte äta, jag har diabetes. Och det var liksom så lätt att skylla på att nej men klart jag inte äter socker, jag har diabetes och jag ska tänka om. Och där tror jag också att det var väldigt.

Niklas

Så du har varit som en sköld?

Saga

Ja, precis.

Niklas

Som inte blev ifrågasatt?

Saga

Nej, och samma sak med att jag inte åt kött. Den vegetariska maten på skolor har inte alltid varit den bästa kanske. Det beror lite på, beror på skola och så. Men det var så lätt att säga också att nej men det vegetariska alternativet såg inte så gott ut idag. Så att nej, jag går till stan och så köper jag något annat.

Niklas

Var det lika lätt att lura föräldrarna?

Saga

Alltså nej, men det var svårt för dem att lägga sig i när jag helt stängde konversationen innan den ens började. Men i slutändan så var det ju.

Niklas

Hur kunde en sådan konversation låta?

Saga

Nej men, Saga du fattar väl att du måste äta liksom. Och sen, jag frös väldigt mycket och liksom du fryser på grund av att du inte äter, du måste få i dig mat. Men alltså, som sagt att ljuga, jag ljuger inte idag. Men då var det ju liksom, jag gjorde det hela tiden att nej jag har redan ätit. Men vadå, bara för att du inte ser mig äta så betyder det inte att jag inte äter. Men det kunde vara liksom. Ja, nej. Men det var liksom en ganska tråkig stämning i vårt hushåll den tiden. Och det var ju absolut på grund av mig. Men de är ju också jätteförstående, världens bästa föräldrar.

Niklas

Så de lät dig vara ändå?

Saga

De lät mig vara tills de tyckte att det hade gått för långt. Och då lurade de med mig till sjukhuset. Ja.

Niklas

Vilka var dina största utmaningar under sjukdomstiden?

Saga

Ja, att hålla ett jämnt blodsocker för min diabetes var jättesvårt.

Niklas

Berätta mer för det är intressant. Diabetes och anorexia det tror jag inte man tänker kanske som det vanligaste.

Saga

Nej och det är ju inte en speciellt bra kombination heller. Det blir ju så att. Jag tar ju insulin utefter det jag äter och sen långvarig insulin också. Men i och med att jag knappt åt någonting alls så var ju mina insulindoser de verkligen lägsta tänkbara. Alltså jag behövde få i mig insulin men liksom ibland var det bara typ en halv enhet vilket nästan inte är

någoting alls. För att om jag tog mer så skulle jag få lägre blodsocker än jag redan hade. Och jag låg ju väldigt lågt i blodsocker den här tiden och jag hade ju inget lager att ta av i kroppen heller för ofta. Om du får lågt blodsocker så kan kroppen ändå ta av lagrat socker då. Men nej, det var jättesvårt med diabetes.

Niklas

Det känns som att man måste vara väldigt påläst både på mat men också på diabetes.

Saga

Ja, men sen blir det ju så när man väl är där då är det bara. Alltså man lär ju sig själv väldigt mycket och för mig då blev det ju naturligt att. Att jag tog så låga insulindoser men också gick. Jag brukade åka buss eller få skjuts till skolan men nu ville jag gå till skolan för att då bränner man lite kalorier. Men då var det också så här, ja men gå tillräckligt långsamt så att mitt blodsocker inte blir för lågt. Alltså nej men det var mycket att tänka på.

Niklas

Jag förstår det.

Saga

Ja, nej och sen orka också. Det var ju. Alltså. Vissa med den här sjukdomen anorexi är ju liksom. Träningsfreak typ att de tränar jättejättemycket för att. Ja men. Och hålla vikten och. Medans för mig då var det att jag. Jag var så svag. Så att det gick liksom inte att träna och sen hade jag tränat. Då hade mitt blodsocker blivit jättelågt så det hade inte gått så det var ju när jag innan jag fick ... helt liksom hade utvecklat anorexi så gick jag på gymmet väldigt mycket. Och så. Och så tränade jag och började väga mig regelbundet liksom och verkligen. Så mitt fokus var där och jag började äta sallader och. Men efter ett tag liksom ... gymresultaten kom inte så snabbt som jag ville. Och då insåg jag att ... men om jag bara slutar äta. Då. Det här var under en lång process då men då gick jag ju ner i vikt. Alltså då rasade jag i vikt och det var ju precis det jag ville. Och det var ju wow. Bästa sättet att gå ner i vikt tyckte jag då. Men jag märker ju idag hur dumt det låter. Men är man där. Det är svårt att ta sig ur det tankesättet.

Niklas

Hur reagerade omgivningen på din anorexi?

Saga

Alltså inte speciellt mycket skulle jag säga. Jag tror säkert folk märkte att jag gick ner i vikt men sen var det liksom. Har man en sköld runt sig och som sagt det gick att gömma sig bakom diabetes och att jag är vegetarian. Liksom och också i den åldern så är det liksom mycket så här ... ja, man klagar på skolmaten och mitt liv var ju gå till skolan och gå hem igen väldigt mycket. Och om jag umgicks med vänner så var det under håltimmar eller under skoltid liksom. Och inte utanför det. Och sen, nej men det var ju mycket. Alltså mina intressen innan. Jag hade en häst, världens finaste häst, som jag red och älskade mer än någoting annat. Och när jag började bli sjuk så började jag bli svagare och. En häst väger ju 600-700 kilo. Och lilla jag som knappt orkar. Ja men hålla liksom. Jag orkar stå upp i vissa situationer när jag mådde dåligt. Då går det ju inte att ha kontroll över en sådan häst. Och då blev jag ju livrädd för hästar i slutändan. Och så såldes han för att ... Ja men det är klart jag ville ju inte ha honom.

Saga

Alltså han var bara jätteläskig. Inte alls min lilla älskade häst. Det bara försvann. Och det är ju tråkigt idag tycker jag också.

Niklas

Du kan berätta lite mer om det där med hästen. Du berättade innan. Jag tänker att du kanske vet var jag fick komma någonstans.

Saga

Ja, nej men. Alltså nu idag, för några två tre år sedan. Det här var ju. Nu ska vi se. Tio år sedan som jag hade anorexi. Och sen för tre år sedan tog jag upp hästintresset och har börjat rida nu. Och jag har precis flyttat ut på en stor hästgård och rider hästar. Och jag tror. Det är svårt att säga vad som hade hänt om jag inte hade blivit sjuk. Men på något sätt tror jag att hästarna är väldigt mycket en del av mig. Men den delen försvann helt under.

Niklas

Så du fick betala ett ganska högt pris?

Saga

Ja, det skulle man väl kunna säga.

Niklas

Men nu har det börjat ta tillbaka hästintresset.

Saga

Så är det.

Niklas

Nu är det en stor del av dig igen.

Saga

Ja. Och jag tror på något sätt att det kanske hade varit det under hela tiden om jag inte hade blivit sjuk. Men sen var det liksom. När jag blev frisk så var det lite en sorg. Att min häst är borta och så var det så här. Nej, men om jag inte. Nu har jag inte honom, då vill jag inte ha någon annan. Och sen var det också kvar rädslan från att göra sig illa, från att känna att man inte har kontroll. Det var ju kvar för att allt som jag var med om trots att jag hade anorexi, det var ju fortfarande min erfarenhet. Att hästen bara sprang iväg med mig och jag inte kunde sätta emot någonting när jag stod på marken. Det var ju liksom en erfarenhet och det levde ju kvar väldigt mycket. Så jag var ju fortfarande typ rädd för hästar ända tills jag började hålla på med hästar igen. Då var det ju att en kollega på jobbet, att hon hade hästar och då började jag rida lite med henne. Och sen insåg jag hur mycket jag älskar det.

Niklas

Och idag är det en jättestor del av dig. Ja, det är det. Som en terapi.

Saga

Ja, men verkligen. Men sen är det ju en sorg också att veta. Jag ser i stallet nu 13-14-åringar med sån potential. Och att de kan. De satsar för SM och de kan komma hur långt som helst. Och det känner jag att jag lite förlorade. Nu säger jag inte.

Niklas

Du hade de drömmarna?

Saga

Ja, men jag var absolut inte så duktig. Men jag hade ju drömmar om att gå på ridgymnasiet Strömsholm. Men alla de drömmarna bara dog ut. Men idag när jag rider och det inte går bra, då kan jag bli så frustrerad och känna. Hur bra hade jag varit om jag inte hade gjort det här åtta års uppehållet?

Niklas

Hur ser Sagas drömmar ut nu?

Saga

Nu så håller jag på med världens finaste häst, tycker jag själv. Det är Islandshäst jag håller på med nu. Och min dröm nu är att ställa upp i lite små tävlingar och kanske hålla på lite med avel framöver, tycker jag. Det ska bli spännande. Och sen få lite prisrosetter, tävla lite. Men inte få någon hög nivå. Det är liksom bara. Ja, och sen. Ja, nej, det är svårt. Men det är drömmen. Jag och min sambo kanske köper ett hus eller en liten egen gård.

Niklas

Vi ska hoppa tillbaka lite. Då tänker jag så här, vi uppehåller oss lite med anorexia. Vad fick dig eller din omgivning att vilja söka hjälp?

Saga

Vi var på en familjeresor. Och då var vi iväg. Min mamma hade precis fyllt 50. Och då var vi iväg och då insåg mina föräldrar, genom att vara med mig hela dagar, flera dagar i rad, hur lite jag faktiskt åt. Jag vet inte om jag nämnde det här i vårt försnack. Jag kanske inte gjorde det. Ja, nej men. Och då liksom när de. Jag åt lite frukost och sen. Jag har alltid druckit te med mjölk och kaffe med mjölk och allt sånt. Men sånt var jag så här, nej, nej. Alltså den där mjölken, det är extra kalorier. Vad gör du? Du kan inte hålla mjölk i mitt te. Det blev väldigt mycket så. Jag är en väldigt, väldigt beroende av läsk. Och jag har varit det sen jag fick diabetes faktiskt. Lightläsk. Men jag började tänka att det finns ju egentligen inga bevis på att ingen har stoppat socker i min dricka. Liksom den här misstänksamheten också. Så jag slutade ju dricka läsk också för jag tänkte att jag kanske går upp i vikt av det ändå. Och sen. Jag fick ju alltid i mig lite mat men jag hade som mål. Jag hade internet så jag kunde läsa och då stod det att äter man på kvällarna så går man lätt upp i vikt.

Saga

Och då satte jag en gräns att jag äter aldrig något efter klockan två på eftermiddagen. Och då var det ju morötter jag åt innan dess. För morötter har alltid varit. Jag har alltid tyckt väldigt mycket om morötter. Men då. Jag tror att mina föräldrar insåg då hur illa det liksom var. För jag hade ju liksom gått i skolan innan och döljt. Och vi var på något kafé och det var världens. Det var jättefina macarons och så. Och jag kommer ihåg att jag tog en bild på hela det min familj beställde och la ut på Instagram. Jag har faktiskt kvar den bilden på Instagram. Men jag åt ju inget av det själv. Men det var ändå som så här. Titta vad mycket gott jag äter. Bara för att. Men min omgivning skulle se att. Oj, hon smaskar i sig. Härligt liksom. Men. Så efter det så. När vi kom tillbaka från den resan så. Så sa mina föräldrar till mig att vi skulle åka till sjukhuset och kolla. Träffa min diabetesläkare. Och sen när jag väl kom dit så. Så skulle man ju checka in. Så skrev jag in mitt personnummer. Och så stod det.

Saga

Ditt besök till ätstörningsenheten har registrerats.

Niklas

Och då gick det upp för dig?

Saga

Ja. Och jag blev ju galen. Alltså jag var så arg på mina föräldrar. De har aldrig någonsin gått bakom ryggen på mig. Och jag förstår ju i efterhand att de inte hade något val riktigt. Men jag kände mig så kränkt. Men sen var jag också. När jag väl. Nu vill jag liksom inte säga. Men jag var ganska. Det var inte så att jag bara gick därifrån, utan jag följde med in på deras besök. På det här besöket.

Niklas

Hur gick det till, med besöket?

Saga

Jo, jag fick väga mig och så kom doktorn och sa att det är så här snabbt. Man kan inte gå ner i vikt så här snabbt utan att det är något som är jättejättefel. Och för andra personer så kanske sjukvården inte har koll på ens vikt riktigt. Men jag som har haft diabetes och träffat diabetessköterska, jag har ju vägt mig inom för varje besök hos diabetessköterskan. Så de hade ju en väldigt tydlig kurva på hur min vikt såg ut och hur snabbt eller långsamt. Och då var det liksom en kulle upp och sen störtade det verkligen ner.

Niklas

Blev du inlagd där och då?

Saga

Jag fick ett alternativ. De kollade en massa blodprover på mig också. Och så sa de att om vi lägger in dig så kommer du tvingas antingen dricka de här näringsdrinkorna eller så kommer du få mat på något annat sätt. Alltså, jag vet inte, sondmatas eller något. Eller så åker du hem och så måste du äta så här mycket varje dag. Så gjorde de ett långt schema och jag ville absolut inte vara kvar där. För det värsta jag kunde tänka mig, det är att de tvingade i mig mat. Så jag fick åka hem och mina föräldrar, ja de blev väl, jag vet inte, men någon fick ju vara hemma med mig varje dag. Och jag blev ju sjukskriven från skolan.

Niklas

Hur lång var behandlingen?

Saga

Jag var sjukskriven ett halvår från skolan. Jag hade kontakt så jag var på möten på ätstörningsenheten i psykiatrins hus. Ja, säkert tre gånger i veckan eller något sådant. Och sen resten av det enda jag skulle göra var att äta mat egentligen.

Niklas

Men du hade en och samma kontaktperson?

Saga

Nej, det var lite olika.

Niklas
Ett team?

Saga
Ett team runt mig, precis. Så att det var några sjuksköterskor och sen en doktor. Och sen hade ju de väldigt nära kontakt med mitt team på barnsjukhuset, diabetes-teamet. Men sen under den här perioden, jag åkte hem och fick order att äta.

Niklas
Hur kändes det då? Jag tänker att det måste vara raka motsatsen till vad du vill.

Saga
Jättekränkt kände jag mig. Att någon ska tvinga mig att äta. Det kändes inte alls bra. Men då kom jag fram till att jag vägrar äta om inte jag själv har lagat maten. Så då fick jag en matlista med tydligt hur mycket mat jag ska äta varje dag och vilken sort. Och då lagade jag det här själv. Och då var det så här, i min tanke så var det mer att jag bara skulle göra det här tills de slutar oroa sig. Och så går jag tillbaka till hur det har varit förut. Och så jag lagade maten, men jag tog liksom, om vi säger att det var köttbullar eller fiskbullar eller något. Och då tog jag skär det sönder i så små bitar så man inte kunde räkna hur många det var av varje sort. Och sen också så fick jag inte vara vegetarian längre. Och det tyckte jag var jättejobbigt. Att någon annan kommer och bestämmer om jag ska äta kött eller inte. Och det var inte alls kul.

Niklas
Men i den här processen så skedde det ändå en positiv förändring.

Saga
Jag fick ju i mig mat, absolut. Men det var ju inte fysiskt, det var ju psykiskt. Och bara för att någon tvingar mig att äta så kommer ju problemet egentligen inte försvinna. Utan jag tror att när jag åt den där maten så satt jag och tänkte hur jag ska kompensera för det här de kommande månaderna. Så att jag inte går upp i vikt. Men sen också, jag åt ju så små mängder så det var ju helt omöjligt att gå upp i vikt på det jag åt ändå. Inser jag idag.

Niklas
Och sen så började du närma dig någonstans där det börjar bli lite friskare i din anorexi. När började den processen i dig?

Saga
Det var när. Jag hade ju liksom kvar samma tänk och samma. Jag har alltid varit ett väldigt glatt barn. Alltså glad. Sen finns ju alltid lite. Man har ju tufft ibland och så. Men jag skulle ändå säga att jag alltid var väldigt glad. Och nu var jag ju liksom bara som ett åskmoln hela tiden. Och då så bestämde sig min läkare på attståndningsenheten att jag skulle börja behandlas för depression också. Så då fick jag en SSRI-medicin. Fluoxetin heter den.

Niklas
Och den gör för de som inte vet?

Saga
Den är väldigt stämningsbalanserande skulle jag säga. Så att den. Ja men. Ja, jag har den medicinen än idag och jag tror jag kommer ha den ett bra tag till. Jag vet inte, min pappa

brukade säga att det var som att lyfta på en kastrull, att lyfta på ett lock när jag väl fick i mig den medicinen. Och då blev det liksom bättre, alltihop.

Niklas

Och då kom Saga tillbaka?

Saga

Ja, sakta men säkert. Och då var det så här, det kanske inte är hela världen om jag äter det här. Och sen sakta men säkert så blev det bättre. Men sen var det ju svårt att få mig att äta den här medicinen till att börja med. Jag ville ha bevis på att man inte gick upp i vikt av medicinen, för viss medicin kan man ju gå upp i vikt av. Nu är det ju inte kanske medicinen i sig utan att man får cravings snarare. Men jag gick med på den här medicinen och då kändes det lättare att börja äta. Och nu, jag vet att folk har väldigt, väldigt olika historier när det gäller sina ätstörningar. Men på något sätt, det kändes väldigt enkelt för mig att medicinen kunde göra så mycket faktiskt.

Niklas

Hur lång var den här återhämtningsperioden från det att du fick medicinen och kontakt med ätstörningsenheten?

Saga

Alltså, jag tror att den var. Ja, nej men det var väl absolut. Jag kom tillbaka till skolan de sista veckorna i maj. Och jag blev ju sjuk i januari. Och så gick jag lite i skolan. Men sen är själva liksom. Jag skulle ändå säga ett år och jag hade ju kontakt med ätstörningsenheten i flera år efter det. Men den här kontinuerliga kontakten som varade varje vecka, det var väl ett halvår kanske. Men de hjälpte mig verkligen, det gjorde de. Och sen.

Niklas

Hur livet efter anorexia, eller man har alltid kanske anorexia, men hur har ditt liv förändrats sen du blev frisk och klarad?

Saga

Ja, alltså jag kan. Jag kan se på mat och inte äcklas av den. Den är ganska liksom. Då var det om jag såg en baguette med mycket smör på. Alltså jag blev så äcklad. Jag blev nästan alltså fysiskt äcklad när jag såg mat eller en kanelbulle. Medans efter det så uppskattade jag det för vad det är. Typ världens godaste bakverk, en kanelbulle. Så nej men alltså. Det är ju alltid när man har haft någon sån här ätstörning. Jag vet inte om man kan säga att man någonsin blev frisk helt liksom. För att det finns ju alltid konstant i mitt huvud att jag vill räkna kalorier eller att jag. Nej men jag vill inte äta för att jag vill inte gå upp i vikt. Men sen.

Niklas

Men idag kan du säga på en kladdkaka som.

Saga

Ja men verkligen. Verkligen. Men sen också så jag vet inte hur långt det är ifrån liksom alla som försöker gå ner i vikt också. Om de också har samma. Liksom att man får lite dåligt samvete när man äter något onyttigt och så. Alltså jag tror på något sätt att det har blivit lite en del av samhället nu när man har ideal som man ska gå efter liksom och se ut som. Då är det liksom. Vill man gå ner i vikt så kommer man nog alltid ha lite tankar kring vad man äter.

Niklas

Känner du att det är svårt att man lever i samhället? Och hur slår man dövöra till? För jag tycker inte det är väl det enda man läser och skriver om. Nu har det varit jul. Nu läser man nyhetsartiklarna. Dags att banta. Sommaren. Så här gör du efter semestern. Hur tänker du?

Saga

Alltså det är klart att jag läser alltid de där artiklarna. Men sen är det också att. Men det är klart att när det står tydligt, så här går du ner i vikt snabbast, det är klart man blir jätteintresserad. Och det känner jag fortfarande efter. Liksom att jag vill gå ner i vikt, men jag vill gå ner i vikt på ett hälsosammare sätt. Men sen är det också att, vad är tillräckligt? Jag är i normal vikt nu. Så egentligen finns det ju inget som säger att jag behöver gå ner i vikt förutom mina egna tankar egentligen. Men det var ju också där när jag var som sjukast och vägde mig. Då insåg ju jag att jag kommer nog aldrig kunna sluta med att jag kommer vilja gå ner i vikt. För jag hade alltid mål under tiden. Nu ska jag väga under här, nu ska jag väga under här. Och när jag nådde det, då drog jag på så att det skulle bli mindre och mindre. Och det. Så att på något sätt, jag var ju väldigt medveten också att jag kommer inte kunna sluta. Det här kommer sluta när jag dör. Att jag, vadå, svälter ihjäl då.

Saga

Men det var irrelevant. För att jag kände att jag var smalare än jag var.

Niklas

När du ser tillbaka på dig själv och kanske springer på någon gammal bild på dig själv.

Saga

Jag har faktiskt tyvärr inte så många bilder.

Niklas

Du har inte det? Nej.

Saga

Nej, min pappa brukar alltid ta väldigt mycket bilder. Men jag hade så låga tankar om mig själv så jag inte ville att någon skulle ta bilder. För jag tyckte bara att jag var en stor, tjock klump. Och jag ville inte att det skulle finnas på bilder. Men sen också så var det ju väldigt mycket. Det var ju inte bara vikt utan man var missnöjd med att sitt utseende hela sig. Har man inget självförtroende eller självkänsla då. Nej men jag ville inte vara med. Jag ville inte att det skulle finnas en enda bild på mig. Någonsin tror jag. Jag tror att om jag hade haft valet så hade jag bett min familj ta bort alla bilder som någonsin existerat på mig. Nu finns det ju någon bild här och där men det finns inte så många bilder.

Niklas

Hur ser du tillbaka på det här året av ditt liv?

Saga

Det är som att det inte existerar faktiskt. Det är som ett svart hål i livet.

Niklas

Ett förlorat år?

Saga

Ja. Och sen om man tänker på ridningen så alla år därefter också. Men sen. Det är ju.

Niklas

Vilka strategier gör att du kan hålla dig balanserad idag i förhållande till mat?

Saga

Så här. Jag har egentligen inget intresse för mat annat än att äta det för att man måste äta mat. Så jag hatar att laga mat. Nu är jag 24 år men det är väldigt ofta som jag andra lagar min mat för att jag kommer liksom. Om jag får. Nu bor jag inte själv som tur är och nu har jag väldigt många personer i min omgivning som jag kan äta hos eller umgås med. Och så äter vi middag ute eller någonting. Men jag hade ju ätit nudlar varje dag om jag hade bott själv. Och så. Men alltså. Min relation till mat det är bara. Mat för mig är egentligen bara att något man måste äta.

Niklas

Det är bensin.

Saga

Ja, det är bensin. Medan sötsaker å andra sidan. Det tycker jag om. Det är smaskigt. Jag får lite en kick av det. Det söta, det goda. Men själva maten är väldigt, väldigt sällan ... som jag sitter och äter en pastarätt eller något annat och känner: Wow, vad gott det här var.

Niklas

Nu är det fredag. Kan man hitta några godsaker hemma hos Saga?

Saga

Alltså nu är jag i en flytt tyvärr. Så jag håller på att flytta. Så jag har tyvärr inte så mycket. Ja, läsk har jag. Och sen mycket frukt för tillfället. Men igår åt jag popcorn. Och lite choklad. Men nu är det slut så att jag kanske får åka och handla. Jag vet inte. Behöver ju något till fredagsmyset.

Niklas

Vad skulle du säga till andra som kämpar med anorexia? Så här med anorexian i bakspeglarna.

Saga

Alltså det är så svårt egentligen. För att jag vet när man var där att det andra säger, det vill man inte höra. Om det är liksom att du kanske borde äta. Jag tycker det är jättesvårt. För mig var det verkligen min medicin som löste det. Det skulle jag kanske uppmuntra andra att faktiskt testa. Någon medicin. Men sen. Jag vill ju inte. Jag vet hur det är när folk oroar sig och försöker hjälpa, men det blir bara jobbigt. Jag, när jag var sjukast, jag hatade ju alla som påpekade nånting. Jag hatade dem. Det var verkligen. Jag tyckte att, mind your own business. Det var så jag kände. Och jag vill inte komma och vara den personen för någon annan. Men sen är det ju liksom. Och sen, det är så svårt att när det är någon som är så sjuk och så inne i ett tank. Vad för, liksom oavsett vad du säger för rationella saker. Det kommer inte gå in. Men, ja, stötta och säga att faktiskt ätstörningsenheten, de vet vad de håller på med. Eller, det funkade för mig och jag är säker på att det har funkade för väldigt många andra också.

Saga

Och sen, det är klart, det finns personer det inte funkar för också. Det finns det ju i allt. Men, ja, ändå uppmuntra folk och anhöriga att kanske söka hjälp.

Niklas

Du säger egentligen att människor är unika och man tar emot hjälp på olika sätt. Så det gäller att hitta sättet som passar en själv. Precis.

Saga

Och det var ju liksom mätterapin i sig för mig, som det kallades så, mätterapi. Det funkade ju inte alls när de pratar om mat och hur. Men det i kombination med medicinen, det funkade. Så jag antar att man bara måste hitta det som passar bäst för en själv.

Niklas

Hur har din anorexi påverkat livet och dig själv så här? Hur har den påverkat dig som ditt tankesätt idag? Hur har den förändrat dig?

Saga

Min relation med mat kommer ju alltid vara så där halvbra liksom. Det är bränsle. Och jag kommer alltid ha i åtanke när jag sitter och äter att oj, det här kanske jag går upp i vikt av. Eller ibland att oj, men om jag åt de här popcornen idag då får jag äta mindre imorgon. Och det är liksom mitt tankesätt, men det blir inte alltid. Det är sällan jag gör något åt det. Men det är liksom bara det här för att lite känna att det är okej att äta liksom. Men sen annars, rent mig som person, så tror jag att. Att det egentligen inte gjorde jättemycket. För att i den åldern försöker man lista ut vem man är och så. Jag tror att jag på något sätt hittade mig själv när jag var kanske 16 eller någonting. Och säkert att det är någon del undermedvetet om vem jag är idag. Men jag tror inte att. Jag tycker inte att det är en så stor och viktig del egentligen.

Niklas

Vi ska koppa fram till framtid och drömmar. Hur ser de ut? Nu har ju jag pratat lite om dem. En del drömmar har du ju förverkat. Och som du berättade i podden här nu, hästintresset är återupptaget. Men berätta mer kring drömmar.

Saga

Nej men.

Niklas

Nu har du flyttat ut på landet.

Saga

Sambo. Sambo, ja.

Niklas

En del av drömmarna.

Saga

Ja, absolut. Min dröm i framtiden är väl kanske att köpa ett hus. Nu hyr vi ett jättejättefint hus. Men att köpa ett hus. Eller köpa en egen gård faktiskt. Och starta en familj en dag såklart. Eller inte jättekärligt. Men det är vad jag vill. Och jag har gjort det så mycket och jag vill fortsätta utforska världen och bli färdigutbildad. Jag vill göra mycket.

Niklas

Det måste ändå kännas skönt att veta att man är 24 år och det är väldigt mycket liv kvar att utforska.

Saga

Jo, absolut. Absolut. Så känns det ju. Men sen är det också så att man ibland. Hjälp, tiden bara springer iväg. Snart har jag inte tid för saker längre. Men nu känner jag. Jag är ganska nöjd med hur mitt liv ser ut faktiskt.

Niklas

Finns det något speciellt budskap som du vill förmedla till de som lyssnar på den här podden?

Saga

Att ens relation med mat inte alltid kommer vara som den är när det är som värst faktiskt. Att det är en period. Det kan bli bättre. Jag säger inte att det kommer bli bättre men det kan bli bättre.

Niklas

Precis. Där var vi färdiga och det var ett jättebra avslut. Och tack så mycket Saga.

Saga

Tack själv.

Niklas

Det var ett underbart att få intervjua dig.

Saga

Ja, tack detsamma.