



# Jag finns, jag lever

Fantastiska, förfärliga kropp. Att bli sjuk är alltid en kroppslig upplevelse. Den egna kroppsbilden och hur man tänker kring sin kropp kan förändras under sjukdomen.

TEXT **ANETTE HUILA**  
BILD **ADOBE STOCK**

december ställde vi en fråga i sociala medier om vad IBD-patienterna tänker om sin kropp. Vi fick en mängd svar, som välmåendetränaren **Anette Huila** samt psyko- och familjeterapeuten, psykiatriska sjuksköterskan **Jaana Kotiranta** har studerat närmare. Citaten är IBD-patienternas direkta kommentarer.

Alla har en social kroppsbild, dvs. hur man vill se ut inför andra. Den sociala kroppsbilden speglar bland annat personens värderingar. Den psykiska kroppsbilden är en känsla av hur personen upplever sin kropp. Den fysiska kroppen är en biologisk kropp som man lever i. Människans kroppsbild är som mest balanserad när alla dessa tre – den sociala, den psykiska och den fysiska kroppsbil-

den – står i harmoni med varandra.

- En sjukdom medför sådant som vi själva inte kan påverka. Kortison ger svullnad, en allvarlig inflammation i tarmen tröttrar ut, och hela människan blir utmattad. Associerade sjukdomar och medicinernas biverkningar medför också problem, konstaterar Kotiranta.

- Crohn och Colitis rf:s tema "en osynlig sjukdom" träffar mitt i prick. Det känns grymt när bekanta fäller kommentarer som "vad du ser bra ut" om en person som magrat illavarslande mycket. Patienten själv kanske kämpar för sitt liv, säger Kotiranta.

- Å andra sidan kan en patient som gått upp i vikt uppleva både psykisk och fysisk smärta. Det är tungt, i synnerhet för ungdomar som ofta är osäkra på sin kroppsuppfattning.



**Bekanta dig  
med din kropp  
så småningom,  
bli du och vän  
med den.**

*”Kortisonet har gjort att jag är svullen och har gått upp i vikt så mycket att jag inte tycker om vad jag ser i spegeln. Den övriga medicineringen tunnade ut mitt tidigare så tjocka hår, hjässan skymtar fram ur en viss vinkel. Lederna värker eller tenderar att bli ömma, och därför har jag varit tvungen att avstå från en del trevliga aktiviteter. Men på något sätt måste jag ändå orka vidare.”*

### **Egna kroppar och egna upplevelser**

Varje sjukdom och sjukdomsupplevelse är individuell. Många faktorer inverkar på hur patienten orkar med sitt liv och kan bli du med sjukdomen. Huila och Kotiranta är bekymrade över hur medicinerna formar vår kroppsbild.

- Många personer tar selfies, lägger ut dem på sociala medier och väntar sig likes. Tillspetsat kan man säga att en människas kropp idag ska vara vältrimmad och slank, en kropp som hela tiden orkar och presterar. Till och med friska och vältränade personer är missnöjda med sin kropp. Marknadskrafterna erbjuder olika produkter och ”estetiska åtgärder” som ska hjälpa oss att få en idealisk kropp.

*”Jag har fått stor hjälp av rörelsen om kroppspositivism som uppmanar oss att vara barmhärtiga mot oss själva. I några år nu har jag följt med burlesk, som gett mig nya krafter. På scenen ser jag modiga, starka personer som gör fantastiska saker och underhåller publiken, och där har det ingen betydelse hurdan kropp de har.”*

Det är viktigt att identifiera faktorer som påverkar den egna kroppsbilden. Hur viktigt är det att få likes på Facebook? Vem tillåter jag att bestämma hur jag borde se ut? Det skulle vara modigt att besvara kommentarerna med en förklaring om vad saken gäller.

- Kroppen är klok och säger till vad den behöver. Om man är trött är det dags att vila. När man är nedstämd eller förargad är det skäl att ge plats åt känslorna. Det är viktigt att tänka på vad som gäller i stunden. Om man är nedstämd under en längre tid är det klokt att ta emot hjälp. Det finns kamratstöd, kurser i anpassningsträning och terapeutisk hjälp. Man behöver inte vara ensam. Man kan börja med att förklara läget för en IBD-skötare, säger Kotiranta. Hon har medverkat i föreningens kurser i anpassningsträning redan i många år.

# Om man känner sig nedstämd en längre tid är det klokt att ta emot hjälp.



”I remission ser jag min kropp som en fantastisk kropp. I akuta faser känner jag att kroppen är ett hjälpmedel som inte fungerar.”

”Stomin och operationerna har gett mig en främmande kropps bild trots att jag varit sjuk i flera år.”

”Kroppen är tröttare och trasigare än jag skulle vilja. Den kan vara en källa till förargelse och skam. Det är svårt att leva i den när det gör ont, när den är svullen och tröttheten lyser i mitt ansikte. Men det är min kropp, och ingen är perfekt. Jag tackar den när jag har en bra dag. Det kunde vara värre.”

Berättelserna i sociala medier om den egna kropps bilden varierar mycket, men de reflekterar ändå en ganska samstämmig tankevärld. Även i liknande svar framträder individualitet och personlighet. Man kan således uppfatta likartade upplevelser på många olika sätt, vilket är fullständigt acceptabelt och förståeligt.

## Positivism, om än med ett krampaktigt leende

Förändringar i kroppen, stora eller små, kan leda till känsloreaktioner även långt senare i livet.

– Många människor är missnöjda med sin kropp, oavsett om de är friska eller lider av någon sjukdom. Radikala förändringar, så som en stomi eller ett operationsärr kan te sig skrämmande. Då behöver patienten tid för att anpassa sig till sin förändrade kropp.

Kotiranta vill ge konkreta råd om hur man kan acceptera sig själv.

– Bekanta dig med din kropp så småningom, bli du och vän med den. Framhäv de delar av din kropp som du är nöjd med. Sträck på ryggen och se folk i ögonen när du träffar dem. Le. Ett leende sänder ett budskap till hjärnan om att allt är bra.

”Jag är nöjd med mitt yttre men inuti är min kropp trasig.”

”Jag har inte upplevt att sjukdomen inverkat på mitt utseende, och det är jag nöjd med. Visserligen ser jag ibland trött ut, om jag tillbringat natten på toaletten. Ibland suger sjukdomen musten ur mig och det syns säkert på mina trötta ögon.”

”Min kropp är mitt arbetsredskap. Jag beundrar den för vad den förmår och hur den ständigt orkar återhämta sig efter de akuta och svårare faserna. Jag upplever inte att smärtskoven är kroppens fel, utan att den kämpar mot sjukdomen och säger mig om något är på tok. Håravfall, månansikte och hudproblem är yttre olägenheter, men av någon orsak har de inte påverkat min självkänsla. Jag är stolt över mig själv och min kropp, och över allt som jag förmår. När jag är sjuk och har ont är jag barmhärtig och låter min kropp vila och återhämta sig – jag känner inte behov av att piska och hata vare sig den eller mig själv.”

## Konsten att lyssna på sig själv

När kroppen säger till att den är trött, bör man lyssna på den. Kroppen återhämtar sig i vila och i rörelse, och den bästa hjälpen precis för dig får du av yrkespersonalen. Sjukdomen är individuell, likaså prövningarna och upplevelserna.

”Jag hoppas att ni alla kommer ihåg att ni är värdefulla som ni är. Var barmhärtiga och snälla mot er själva. Få personer skulle tala till andra som de talar till sin egen spegelbild. Mycket finns inne i vårt huvud och vi glömmer att världen är full av människor med de mest varierande utseenden, men att alla duger som de är.”

– Tänk på allt som din kropp tillåter dig att göra. Kanske den tar dig på en promenad, och hjälper dig att göra en mängd andra saker. Lär dig att tänka positivt på din kropp. Den är din livslånga partner. Det tar tid att godkänna en förändrad kropps bild, eller att åtminstone anpassa sig till den, men det är viktigt att ge den tid! säger Kotiranta uppmuntrande.

– Respektera och lyssna på din kropp, den kämpar mot din sjukdom, summerar Huila. ●

## Psykoterapeuten Jaana Kotirantas tips om att godkänna sin kropps bild

Om helhets bilden känns främmande kan du bekanta dig med din kropp till exempel med hjälp av en handduk och en stor spegel: skyl dig med handduken, och visa så småningom i spegeln de delar av din kropp som du är nöjd med. Somliga har snygga ben, många har ett vackert ansikte och stiltigt hår, kanske vackert axelparti eller nacke.