

LOU HEDSTRÖM



**ANNA
STEFANIDES**



**LENA
NORDQUIST**



EFTER OLYCKKAN

Så kom vi tillbaka till livet

En häst blir skrämmd. En lastbil svänger i fel sekund. Ett flygplan får tekniska problem. När olyckan är framme kan allt förändras på ett ögonblick. Möt tre kvinnor som berättar om en omstörtande dag i sina liv, och om vad som hände efteråt.

AV LINDA ANDERSSON FOTO: HELÉN KARLSSON, KATJA ANDERSSON

LOU HEDSTRÖM

”Ilskan blev en form av självterapi”

När Lou Hedström bröt ryggen i en ridolycka var det oviset om hon skulle kunna komma tillbaka till ett normalt liv. Trots alla svårigheter som följde har dock det inträffade i förlängningen inneburit en positiv vändpunkt.



– I DAG SER JAG OLYCKAN som något väldigt positivt, konstigt nog. Jag skulle inte vilja ha den ogjord. Absolut inte. Jag kan inte tänka mig att jag kunde ha lärt mig mer än vad jag har gjort av det här.

Lou Hedström är van vid att hennes inställning till den svåra ridolycka som hon var med om 2004 får människor att förvånat höja på ögonbrynen. Men händelsen har fått henne att omvärdera många saker i livet.

Det var under en hopplektion som olyckan skedde. Hästen hon red blev skrämmd av något och kastade av Lou

som flög upp i luften i en vid båge och landade på rumpen. Direkt efteråt trodde hon att det inte var någon större fara med henne. Lite senare lät hon sig dock övertalas att skjutsas till akuten, men insisterade trots personalens protester på att åka hem efter avklarad röntgenundersökning med motiveringen att hon skulle jobba nästa dag. Efter en natt med mardrömslika smärtor blev Lou Hedström morgonen därpå uppringd av en läkare.

– Han talade om att röntgenplåtarna visade större skador än vad de först hade trott och uppmanade mig att ta mig till sjukhuset omedelbart. Väl där fick jag besked om att jag måste akutopereras och att jag riskerade att bli förlamad från midjan och nedåt.

EN AV HENNES LÄNDKOTOR var till hälften krossad och stelopererades med hjälp av benmassa från höften respektive titanskruvar. Efter operationen tillbringade hon en månad på sjukhus. Den tillvaro som hon sedan kom hem till hade föga gemensamt med den hon haft tidigare. Lou Hedström, som bland annat har fem bälten i kampsporten jiu-jitsu, fick nu känna på livet som handikappad. Hjälpmedel som glidlakan, strumppåtagare och olika tänger blev oundgängliga livlinor i vardagen. Under sju månader var hon dessutom, dag som natt, tvungen att bära en obekvämlig stålkorssett som såg till att bälten hölls upprätt.

– De första fyra månaderna fick jag inte sitta ned över huvud taget. När jag skulle på läkarbesök fick jag åka sjuktransport, liggande på en bår.

Nitisk träning i kombination med en positiv livsinställning gjorde att Lou Hedström med tiden blev nästintill återställd efter olyckan och så småningom även kunde återuppta sin ridning. De fysiska sviterna inskränker sig i dag till svårigheter med att sitta längre stunder och att bära tunga kassar.

De psykiska efterverkningarna gav sig till känna först något år efteråt när hon relativt nyskild började fundera på en ny relation. Den känslostorm som olyckan gett upphov till tog sig bland annat uttryck i ett nytt, mer offensivt, förhållningssätt till människor som inte behandlade henne på det sätt som hon ansåg sig förtjäna.

LOU HEDSTRÖM

ÅLDER: 53 år. **YRKE:** Civilekonom, inspiratör och föreläsare. **BOR:** I Göteborg. **FAMILJ:** Maken Ulf, barnen Fredrik, 26, Katharina, 24, och Charlotte, 22 år, samt två vuxna bonusbarn. **INTRESSEN:** Ridning, fjällvandring, resor, filosofi, religion och psykologi.

– Jag tog ut min ilska när jag kände mig ignorerad och sågade dem som jag tyckte hade gjort sig förtjänta av det jäms med fotknölar. I efterhand inser jag att det inte var speciellt snällt, men det var väldigt effektivt, för min själ läktes på något konstigt sätt. Det blev en form av självterapi för mig.

Hösten 2006 träffade Lou Hedström sin livskamrat Ulf. Tillsammans njuter de av livet och försöker leva för stunden, vilket bland annat har resulterat i flera äventyrliga resor, som bergsbestigningar och pilgrimsvandringar. För att lättare kunna uppleva saker på resorna minimerar de sin packning. En ryggsäck som handbagage får räcka.

– Det är ett annat sätt att leva på som jag hade haft i tankarna tidigare men inte riktigt vågat leva ut. Min största insikt efter olyckan är att livet är precis just nu, i den här sekunden. Det är ingen idé att fundera över vad som händer senare för det händer ju ändå. Vad är det för ett liv om jag bara lever för det som ska hända framöver? Jo, ett pseudoliv.

Även om Lou älskar sitt jobb som egenföretagare, som bland annat består av föreläsningar om olyckan och de erfarenheter som kom i dess kölvatten, har hon saktat ned på arbetstakten. Hon har inte samma behov av att visa sig duktig inför omgivningen.

– Min självkänsla har vuxit och jag har lärt mig att säga nej. Om jag till exempel inte kan eller vill delta i ett möte så säger jag det. Jag låter inte andras behov gå före mina egna.

– För mig är det viktigt att alltid försöka se det goda i det onda. Kriser väcker männi-



ANNA STEFANIDES

”Sorgen satt i såret”

Vid flygkraschen i Madrid 2008 dog 154 människor. En av de 18 ombordvarande som överlevde var Anna Stefanides från Stockholm. Under året som gått har hon bearbetat de traumatiska minnena från olyckan.

ALLTING BÖRJAR EGENTLIGEN redan i juli 2008. Anna Stefanides, som tillsammans med sin man ett drygt halvår tidigare har flyttat till Sverige efter att i tolv år ha varit bosatt i Norge, får besök av två norska väninnor och deras makar. Den ena paret har en lägenhet på Gran Canaria och det bestäms att de tre kvinnorna i sällskapet ska sammanstråla där påföljande månad för att tillbringa en mysig vecka tillsammans, i sällskap av ytterligare en väninna.

Omkring klockan 6 på morgonen den 20 augusti anländer Anna Stefanides till Arlanda för att flyga till Madrid för mellanlandning.

– När jag kom till incheckningsdisken var det en väldigt trevlig dam där. Hon sa: ”Jag kan checka in dig på planet mellan Madrid och Las Palmas redan här, så att du får en bra plats.”

Anna får sittplats 4A som är placerad i den främre delen, nära cockpit. Det skulle senare visa sig att så gott som samtliga överle-

ANNA STEFANIDES

ÅLDER: 57 år. **YRKE:** Undersköterska. **BOR:** I Stockholm. **FAMILJ:** Make, tre barn och ett barnbarn. **INTRESSEN:** Stickning, läsning och att promenera.

vande satt långt fram i planet. Resan till Madrid avlöper väl, men när Anna kommer in i det anslutande planet möts hon av en outhärdlig hetta. Det första startförsöket avbryts och en orolig stämning utbryter bland passagerarna.

Alltmedan åtskilliga mekaniker kommer ombord på planet och uppehåller sig i cockpit lägger Anna märke till hur en kvinna bredvid henne nervöst sysselsätter sig med att sända sms och prata i telefonen. Anna försöker samtala med kvinnan men det visar sig att hon inte förstår engelska.

Omkring en och en halv timme efter utsatt tid är det så dags för startförsök nummer två.

– Jag tänkte: ”Hur lång kan den här startbanan vara egentligen? Nu borde planet lyfta.” Så snart planet lyfte gick det åt höger. Jag fick ögonkontakt med kvinnan bredvid mig. Jag såg skräcken i hennes ögon och hon såg säkert skräcken i mina. Båda konstaterade vi: ”Det här är vår sista resa.”

Nästa minnesbild Anna Stefanides har är att hon ligger i ett dike med vatten upp till

I ridolyckan bröt Lou Hedström ryggen, men ridningen har hon inte gett upp trots att det tog lång tid innan hon var återställd.



LOUS RÅD TILL ANDRA SOM DRABBAS AV EN ALLVARLIG OLYCKA:

- Våga gråta och visa andra att du är ledsen. Det finns fler som vill hjälpa än du tror.
- Omge dig med människor som är glädjefyllda och ger dig positiva känslor.
- Sök efter livshistorier om människor som har varit med om något liknande, och se hur de har gjort för att lyfta sig själva.
- Tro på dig själv – du är starkare än du anar.

FOTNOT: MER INFORMATION OM LOUS FÖRELÄSNINGAR FINNS PÅ HENNES HEMSIDA: WWW.LOUHEDSTROM.SE

axlarna. Hon har en enorm smärta i ena benet där något vasst skär in. Det andra benet sitter fast i vrakdelar. Hon bevittnar hur mannen bredvid henne drunknar under vrakdelar som trycker ned hans kropp i vattnet – efteråt har hon haft skuld känslor över att hon inte kunde hjälpa honom. Ovanför Anna sitter en pojke i åttaårsåldern och gråter efter sina föräldrar.

För att stänga ute de plågsamma intrycken fäster hon sin uppmärksamhet på vardagliga detaljer, som vad klockan är, och hon lägger på minnet att den drunknade mannen har en röd- och vitrutig skjorta på sig. När räddningspersonalen anländer tycker hon synd om brandmännen som drar upp henne ur diket. Hon förebrår sig själv för att hon ätit för mycket och därigenom gjort deras arbetsbörda tyngre.

Anna Stefanides tillbringar åtta dagar på ett spanskt sjukhus innan hon, via ambulansflyg, förs till Södersjukhuset i Stockholm. Hennes skador innefattar bland annat en punkterad lunga, fyra brutna revben, brutet bröstben, sår i huvudet, blödning i ögat och skador i benen.

När vi träffas i hennes hem visar hon äret efter det numera läkta såret på sitt högra ben.

– Jag lägger om sår i mitt jobb och tycker om att se att sårerna blir bättre. Men mitt eget sår hatade jag. Jag ville inte se på det och grät varje dag när det skulle läggas om, så min man eller son fick göra det. Min ilska över det som hade hänt och sorgen över alla som inte hade haft samma tur som jag satt i såret. Det var liksom något konkret att ta på.

I EN STOR PLASTLÅDA har Anna Stefanides sparat saker som på olika sätt har anknytning till olyckan. Där finns bland annat bokningsbekräftelsen som senare återfanns tillsammans med hennes övriga handbagage, svenska och norska tidningar där hon är omskriven, men framför allt oräkneliga brev som vänner, grannar och gamla arbetskamrater har skickat när de hört talas om att hon överlevt flygkraschen. I lådan förvarar hon också dödsannonsen efter den andra svenska passageraren som var med på planet men omkom i olyckan.

Det faktum att så få ombordvarande fick behålla livet och att de övriga överlevande bor långt bort har medfört att Anna Stefanides ännu inte har fått tillfälle att ventilera olyckan med någon annan som fanns ombord på planet, vilket hon gärna skulle vilja göra i framtiden.

– Ibland tänker jag: ”Är det verkligen sant det som jag säger nu?” Jag har ju bara min egen upplevelse av olyckan. Det har gjort att jag har känt mig väldigt ensam om det här, berättar Anna Stefanides som regelbundet besöker en kurator för att bearbeta de svåra minnena.

Åtta månader efter olyckan satte sig Anna Stefanides för första gången på ett vanligt passagerarflygplan igen för att bege sig till samma destination som var målet olycksdagen. Tidigare bortträngda minnesbilder från olyckan väcktes till liv och Anna greps av en oerhörd sorg. En sorg som hon tror kommer att sitta i länge. Vid sidan av sorgen känner hon dock stor tacksamhet och lycka över att få leva.

– Jag gläder mig åt de enkla vardagssakerna som alltid var ”måsten” förut. Som när jag för första gången efter olyckan orkade tömma diskmaskinen. Eller att få lägga sig i rena lakan som man har tvättat och manglat själv. Vilken glädje! ♦

ANNAS RÅD TILL ANDRA SOM DRABBAS AV EN ALLVARLIG OLYCKA:

- Det är jättesvårt att ge råd, men för mig själv har det varit en tillgång att jag inte ger upp så lätt.
- Planera för morgondagen – det är viktigt att ha saker att se fram emot.
- Fånga dagen!



Anna Stefanides känner fortfarande sorg efter flygolyckan, men är samtidigt tacksam över att hon fick leva.

LENA NORDQUIST

”I början vägrade jag inse att jag inte kunde gå”

Lena Nordquist blev överkörd av en lastbil och överlevde mirakulöst. När hon vaknade upp efter olyckan var det till en förändrad livssituation. Men rullstolen har aldrig fått stå i vägen för hennes mål och drömmar.



DET VAR DEN FÖRSTA VARMA vårdagen någon gång i slutet av mars 2003 som det hände. Vilket datumet var har Lena Nordquist inte lagt på minnet, det känns inte viktigt för henne. Vad hon däremot minns är att hon var på väg till universitetets labb på sin cykel och hade på sig en nyinköpt jacka som hon kände sig stolt över att för första gången få visa upp.

I samma stund som hon cyklar över en korsning ser hon i ögonvrån hur en lastbil svänger åt hennes håll.

Lena får panik, men hinner inte väja undan. Hon flyger sju meter upp i luften innan hon hamnar under lastbilshjulen. ➔



Visst har Lena Nordquist förhoppningar om att kunna gå igen, men det är inte avgörande för om hon blir lycklig eller inte.

– Efteråt tänkte jag: ”Jag har blivit överkörd av en lastbil, så det måste ha gått riktigt illa.” Men jag vågade inte titta, utan jag låg där och blundade. När chocken hade släppt började det göra fruktansvärt ont i ryggen. Ambulansen var där snabbt och jag kommer ihåg att jag blev arg på ambulansmännen för att de hela tiden frågade efter mitt personnummer.

Därefter är Lena Nordquists minnesbilder fragmentariska, men kalabaliken som utbröt då hon kom in på akuten och känslan när personalen klippte sönder hennes nya jacka finns fortfarande inetsad i hennes huvud. Hon minns även hur hon blev nedsövd inför vad som skulle komma att bli en tolv timmar lång operation, under vilken hon fick fjorton liter blod.

Bäckenet var krossat och ryggraden hade gått ur led. Snart skulle det också visa sig att den svåra blodförlusten medfört att ryggmärgen inte fått något syre och att hon därför mist all rörlighet i benen.

– I början vägrade jag inse att jag inte kunde gå, det fanns inte i min världsbild. Det tog någon månad innan jag kom till insikt om att jag nog faktiskt måste lära mig att sitta i rullstol och att klara mig ändå.

EFTER FEM MÅNADERS VISTELSE på Akademiska sjukhuset i Uppsala blev Lena Nordquist utskriven. Eftersom det var viktigt för henne att klara sig själv avfärdade hon redan i ett tidigt skede alla tankar på att för en tid bo hos sina föräldrar i Småland. Hon flyttade i stället direkt in i den handikappanpassade tvårumslägenhet där hon fortfarande bor. Snart återupptog hon också sina studier.

– Men jag hade mycket smärtor. Eftersom jag åt otroligt höga doser smärtstillande läkemedel var jag sjukligt trött och somnade på lektionerna. Det enda jag gjorde var att plugga och sova. Ändå gick studierna över förväntan och jag klarade tentorna.

Ungefär ett och ett halvt år efter olyckan orkade Lena Nordquist äntligen återgå till ett mer normalt liv. I samma veva hörde hon talas om att det fanns ett tjejlag i rullstolsbasket. Snart tränade hon med såväl damer som herrar.

– Där träffade jag andra som hamnat i ungefär samma situation som jag, men de hade kommit vidare. De hade bra jobb, familj och ett helt fungerande vardagsliv. Då insåg jag att man kan vara snygg, fräsch och duktig fast man sitter i rullstol.

Att så är fallet har Lena Nordquist själv bevisat för omvärlden. En utbytesplats på ett amerikanskt universitet som satsade stort på rullstolsbasket resulterade i att hennes lag vann det amerikanska mästerskapet för damer. Dessutom blev hon för ett par år sedan en av tio finalister i en stor internationell modelltävling för tjejer i rullstol. Därtill har hon just slutfört den femåriga apotekarutbildning som hon nyligen hade påbörjat när olyckan inträffade.

Men det kanske allra viktigaste är att hennes farhågor om att ingen kille längre skulle vilja ha henne sedan hon blivit rullstolsburen visade sig komma på skam. Förra sommaren gifte hon sig med kärleken Tomas som hon träffade ett par år efter olyckan.

IDAG KAN LENA se att olyckan och alla dess följder har förändrat henne som person. Från att tidigare ha tyckt att det var jobbigt att hamna i centrum är hon numera väldigt social och framåt.

– Jag har tvingats mogna. Tidigare kunde jag komma ganska långt på att se bra ut, men nu måste jag visa framfötterna hela tiden. Jag märker också att det betyder oerhört mycket om jag, i stället för att titta ned, möter en person med blicken och visar att jag inte skäms över mig själv.

Trots konstant värk och ett ständigt kämpande för att få sina praktiska behov tillgodosedda av samhället utstrålar Lena Nordquist en orubblig livsglädje.

– Även om jag kanske hellre hade velat att olyckan inte hade hänt tänker jag inte gräma mig över att den HAR hänt. Den medicinska forskningen går framåt så det är klart att jag har förhoppningar om att jag ska kunna gå igen, men jag tror inte att det är något som kommer att vara avgörande för om jag blir lycklig eller inte. Det är inget måste alls. ♦

LENA NORDQUIST

ÅLDER: 26 år. **YRKE:** Apotekare. **BOR:** I Uppsala. **FAMILJ:** Maken Tomas **INTRESSEN:** Basket och sång.

LENAS RÅD TILL ANDRA SOM DRABBAS AV EN ALLVARLIG OLYCKA:

- Fokusera framåt och tänk på att det kommer att bli bättre. För det blir faktiskt bättre om man vill att det ska bli det.
- Umgås med människor som är positiva, för det finns garanterat personer som har hamnat i rullstol och sitter där och är bittra.