



**"UTMATTNINGSSYNDROM  
ÄR SÅ MYCKET MER ÄN  
TRÖTTHET. "**

**EVA SVÄRD SKREV EN BOK OM  
VÄGEN TILLBAKA TILL LIVET.**

Foto: Camilla Lagerman

## **Eva skriver om vägen ur utmattningssyndrom**

**Publicerad:** 31 oktober 2017

**Författare:** Camilla Lagerman

---

**Eva Svärd, som bott många år i Lindesberg, var mitt livet, var van att ha många bollar i luften och var framgångsrik i sitt arbete som rådgivare och specialpedagog. Hon jobbade 100% och bestämde sig för att studera 100%, till en början gick det bra men sedan kom verkligheten ikapp, och hon kraschade. Nu har hon skrivit en bok om sin sjukdomstid och vägen ur den.**

Varningssignalerna fanns där, hon drabbades av bältros två gånger under ett år, fick en otrolig värk i benen och hade vad hon beskriver som en eldsvåda i huvudet. Trots det vägrade hon, som så många andra i samma situation, inse att hon faktiskt var allvarligt

sjuk. Vändningspunkten kom en söndagskväll, när hon vaknade upp på toalettstolen och insåg att hon inte tagit av sig sina byxor.

- Min man stod med tandborsten i munnen och tittade på mig där jag satt där på toalettstolen utan att dragit ner mina byxor. Där och då insåg jag att min hjärna slutat fungera och jag var tvungen att göra något för att överleva, berättar hon.

Till en början isolerade hon sig hemma och låste in sig, ville inte träffa vänner, och skammen var enorm.

För att komma ihåg allt som hände under sin sjukdomstid började hon skriva, till en början var det långa sms till sina nära vänner, men sedan övergick det till andra texter som hon publicerade på Instagram.

- Mitt Instagramkonto blev som en ventil, där kunde jag skriva av mig allt. Det blev som en terapi att skriva och läsa mina egna texter. Men samtidigt ville jag inte att folk som jag kände skulle se, jag ville inte bli avslöjad för jag skämdes så mycket, så jag blockade många av mina vänner i början, berättar Eva.

Hennes långa sms och texterna på Instagram blev till slut ett bokmanus. Eva, som aldrig tidigare hade skrivit något, visade manuset för en lektor i Örebro, som peppade henne till att skicka iväg det till olika bokförlag.

- Jag skickade manuset till åtta förlag, i början fick jag några nej, men fyra förlag ville ge ut boken, min bok! Det är bara 5% som får sin bok publicerad, och jag lyckades! säger hon med ett stort leende.

Förlaget som hon till slut valde var Fresheye, som ägs av bland andra Mia Törnblom, som är otroligt framgångsrik med sina böcker om personlig utveckling, och som själv har skrivit väldigt öppet och ärligt om sin väg ur ett missbruk.

Nu, nästan 4 år senare, är Eva väldigt glad för att hon till slut lyssnade på kroppen och sin familj. Sviterna av sjukdomen finns fortfarande kvar, hon har fått funktionsnedsättningar såsom nervskador i fötterna på grund av B12 brist som gör att hon har nedsatt känsel, minnet är inte vad det en gång var och hon kan inte den digitala klockan längre.

- Jag vill aldrig mer uppleva det jag har gått igenom, och jag skulle aldrig önska min värsta fiende det, men samtidigt vill jag inte vara utan det. Jag har lärt mig så otroligt mycket under den här tiden. Sedan måste jag säga att jag har haft ett otroligt stöd av sjukvården och framförallt av min familj! Min man har varit med på alla läkarbesök, och har dragit ett enormt lass! Utmattningssyndrom är så mycket mer än trötthet! avslutar Eva.

Framtiden ser onekligen ljus ut, boken släpptes 10 oktober, och under vintern kommer hon börja föreläsa om sin sjukdom och vägen ur den. Boken "*Med mitt mod*" finns att köpa i bokaffärer runt om i landet.

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/eva-skriver-om-vagen-ur-utmattningssyndrom/>