



PORTRÄTT / JENNY TEGNÉR

FÖDD: 1981 i Norrköping.
BOR: lägenhet i Linköping.
FAMILJ: mamma Agneta, pappa Ulf och lillasyster Hanna.
YRKE: nyutexaminerad fritidsledare, jobbar med ungdomar på en fritidsgård i Norrköping.
FRITIDSINTRESSEN: keramik, vänner och att röra på sig.
SER PÅ TV: samhällsdebatter, Uppdrag granskning och dokusåpor.
TYCKER OM ATT ÄTA: gillar kräftor, men ska helst undvika alltför saltrik kost.

Tryggheten lindrar anfällen

När livet går på högvarv och behovet att samla sig och skärpa fokus är större än annars, då kan allt rämna för Jenny Tegnér. Plötsligt kan hon få en yrselattack, se i kors, falla ihop och börja kräkas. Menières sjukdom har haft nypremiär efter flera års bortavaro från Jennys liv. Men med kunskap och en medveten attityd har hon lärt sig att hantera sjukdomen.

TEXT: SARA NORMAN FOTO: FREDRIK SCHLYTER

EN DEL SER LIVET som ett pussel. Bit läggs till bit för att med åren närma sig en hel bild. För Jenny Tegnér del är det flera sådana bitar som lagts på plats den senaste tiden. I våras avslutade hon en utbildning och när vi träffas i hemstaden Norrköping en tidig höstdag har hon just skrivit på för sitt första jobb som fritidsledare. Helt nyligen har hon också flyttat till en ny lägenhet, en liten etta där flyttkartongerna fortfarande står ouppackade.

Men för bara några år sedan såg livet helt annorlunda ut för Jenny, som nu har fyllt 24. Hon hade gått keramikgymnasium i Höganäs och kom hem till Norrköping, osäker på både jobb och framtid. Den tillvaro som formade sig då liknade mer ett kaos än någonting, och fanns det några pusselbitar alls att tala om låg de huller om buller.

Vad som drabbade henne allra hårdast var insikten hur det var ställt med hennes lillasyster, Hanna. Systemen hade fastnat långt in i ett aktivt drogmissbruk.

– Jag visste att hon hade använt droger, men jag hade inte greppat vilken omfattning, säger Jenny och beskriver uppvaknandet som något av en chock.

Sjukskriven för utbrändhet

Familjen var ständigt oroad, ständigt uppfylld av kontroll och jakt efter Hanna, som själv levde med något helt annat för ögonen. Nattsömn och koncentration påverkades, och så småningom började Jenny få svimningsattacker och förlorade greppet om var hon var.

– Jag måste lägga mig ner. Om jag lyfte huvudet så kändes det som om jag skulle jag ramla ur sängen, beskriver hon attackerna. När det var som värst kom de en gång i veckan.

Jenny blev sjukskriven. Det talades om utbrändhet. Men själv började hon ana att vad som skedde var att den sjukdom hon haft som barn nu började ge sig tillkänna igen. Jenny är nämligen en av de ytterst få som har fått Menières sjukdom redan som barn. Det är vanligare att den debuterar i 40-årsåldern. Då trodde läkare att sjukdomen skulle växa bort, och mellan tolv och 19 års ålder var hon symptomfri. Men nu hade den brutit ut igen med full kraft.

Om det var stressen som utlöste den vet hon inte säkert, men en sak som Jenny har insett efter flera år med rädslan att få ett anfall, är att risken ökar då hon är pressad och livet turbulent.

Förlorar kontrollen

Systemen har kommit ur sitt missbruk nu. Jenny själv har kommit underfund med att hon vill jobba med ungdomar, och tror att hennes egen livserfarenhet kan vara värdefull. Många bitar har som sagt fallit på plats. Men Menières sjukdom har hon fått lära sig leva med. Och en av lärdomarna har varit att hon måste ta reda på mycket själv.

– De senaste anfällen har jag varit rädd, för att jag förlorar kontrollen över mig själv. Det tar enormt på krafterna och jag har varit ledsen och nedstämd. Då forts.



”De senaste anfallen har jag varit rädd, för att jag förlorar kontrollen över mig själv. Det tar på krafterna och jag har varit ledsen och nedstämd.”

saltfattig kost. Men hon måste acceptera att hon ändå inte blir fri från sjukdomen. Ökad kunskap har gjort henne tryggare, och även det faktum att hon känner igen sina anfall nu. Hon har delat in dem i tre stadier. De mildaste anfallen gör henne bara ostadig, och går över om hon sätter sig och slappnar av. Under anfall av mellangraden stegras yrseln och hon måste hålla i sig. Den svåraste graden slår henne som en blixtnedslag utan förvarning, och hon faller pladask till marken och kräks häftigt. Under ett sådant anfall behöver hon hjälp att ta sig hem, och bär numera ett kort i plånboken där det står att hon har en yrselsjukdom.

Det ställer också stora krav på Jennys omgivning.

– Människor omkring mig måste vara flexibla. Jag står i centrum och måste alltid ha back up. De som känner mig vet att jag själv tycker att det är jobbigt, men det är ett behov, berättar hon.

Alla relationer påverkas. För en tid sedan bröt Jenny upp från ett flerårigt samboförhållande, vilket var svårt i och med den trygghet det invanda betydde.

– I början av ett nytt förhållande känns det mer osäkert, både med anfallen och hörapparaten. Men jag har blivit stärkt i mina behov och tycker inte att det är pinsamt längre, förklarar hon.

Vill inte stänga in sig

Vissa eftergifter som hon behöver göra har hon kommit till ro med. Att inte ta körkort är ett exempel. Det är fullt möjligt för henne, men hon har själv tagit beslutet att det skulle vara för riskabelt, och säger att hon slutit fred med sig själv när det gäller det. Andra saker manar hon sig till fast de känns läskiga. Det kan vara en sådan enkel sak som att gå på en konsert.

– Tänk om jag börjar svaja då, då måste de tro att jag är full. Det är också svårare att få ett anfall i mörkret när jag inte kan se något att fokusera blicken på.

Men hon vill inte stänga in sig, utan vill leva så vanligt som det går. Därför ser hon också fram emot att ge sig i kast med jobbet på fritidsgården, trots att det innebär sena kvällar och stort ansvar med ungdomar från olika sociala miljöer.

– Jag har berättat för alla på arbetsplatsen att jag kan bli yr, och att det kan komma när som helst.

Vaje yrselanfall är en ny erfarenhet. Varje gång ger också lärdom om att hon kommer igenom, visserligen trött och medtagen, men ändå ”vanlig” på andra sidan. Och det kan på ett sätt stärka Jenny. ●

har det varit svårt att ingen har tagit tag i det och sagt vad man kan göra, berättar Jenny.

Hon har varierande erfarenheter av sjukvården. Som barn tog det många år innan hon fick rätt diagnos och hon undersöktes för allt från magsjuka till tumör och epilepsi. Nyligen har hon krävt mer information och stöd, och fick då tipset att sjukgymnastik kan hjälpa henne att träna balansen, och även att slappna av i rygg och axlar. För balansen har Jenny också börjat gå stavgång regelbundet.

– Genom en släkting fick jag höra talas om Meniètt, som jag funderar på att prova. Mycket annat har jag läst mig till själv, säger hon.

Ställer krav på anhöriga

När Jenny var tolv år fick hon smeknamnet ”Vavva”. Det kom sig av att hon allt oftare sa ”Va?”. Genom det minnet förstår hon att hon länge har haft den hörselnedsättning som Menières sjukdom medför. Men det var först för ett år sedan hon fick en hörapparat. Då hade hon börjat undvika vissa situationer och drog sig till exempel för att prata i telefon.

– Och hörseln har försämrats ytterligare, men hörapparaten har volymkontroll så att jag kan vrida upp och höra bra, säger hon.

Samtidigt har hörseln på andra örat gått ned och hon skulle egentligen behöva en hörapparat till. Men i Östergötland, där Jenny bor, får man bara en av landstinget. Vill man ha två måste man stå för kostnaden själv, och det har hon inte råd med just nu.

– Det är märkligt att det är skillnad beroende på var man bor. Min hörsel är inte komplett nu och jag har svårt att höra dova röster, särskilt när tinnitus ökar.

Jenny åter vattendrivande medicin (Salures-k) och

FAKTA

Menières sjukdom

- Menières sjukdom ger yrselattacker, hörselnedsättning och tinnitus. Orsaken har ett samband med en obalans mellan vätskorna i balansorganet.
- Omkring 50 000 i Sverige har sjukdomen.
- Mer information finns i HRF:s broschyr ”Att leva med Menières sjukdom”.