

TVÅBARNSMAMMAN MIRIJAM  
BLEV SJUK AV SÖMNBRIKST:

# ”Jag förstod inte hur dåligt jag mådde”

När tvåbarnsmamman **Mirijam Geyerhofer** har lämnat barnen på förskolan faller hon ihop på golvet hemma. Hon blir hämtad av ambulans och får åka in som ett misstänkt strokefall. Men Mirijam har inte fått någon stroke. Hon är ”bara” trött av sömnbristen efter alla sömnlösa nätter med dottern **Juno**. Så trött att hon har blivit allvarligt sjuk.

TEXT ISABELLA LINDHOLM HARBRECHT  
FOTO HANNA BOUVENG

**M**irijam och barnen **Sigge**, 7, och **Juno**, 6, befinner sig i Småland där Mirijams pojkvän bor. Deras andra hem finns i Lund men just den här helgen njuter de av lantluften och vyn av ångar och beteshagar som breder ut sig framför huset. Barnen busar tillsammans med pojkvännen **Anders** barn på gården.

– Där har vi Sigge och det där är Juno. En riktig busunge, skrattar Mirijam.

Det fanns en tid då Mirijam inte alls hade nära till skratt. Eller ja, en tid då hon faktiskt inte hade förmågan att skratta överhuvudtaget. Det var när Juno var liten och Mirijam blev sjuk av sömnbrist, som totalt tog över hennes liv under ett par år.

– Jag minns när jag skrattade första gången efter det. Att jag stannade upp i mig själv och tänkte ”Oj, jag kommer inte ihåg när jag skrattade sist.” Det var i samband med det som jag insåg hur dåligt jag egentligen hade mått, att jag faktiskt gått runt och varit en helt annan person i flera år.

Allt börjar när Juno föds 2015. Mirijam och hennes dåvarande sambo, barnens pappa, har blivit bortskämda med Sigge som sovit nätterna igenom sedan han bara var fem veckor gammal.

– Det var inte så att vi förväntade oss att Juno skulle sova lika bra. Tvärtom så insåg vi båda två att vi bara hade haft extremt mycket tur

med Sigge. Han hade kunnat sova sig igenom ett världskrig, säger Mirijam och fortsätter:

– Men det blev ändå anledningen till att det är så tätt mellan barnen, det skiljer bara 19 månader mellan dem. Vi var ju inte trötta alls. Ett syskon kändes bara roligt och inte alls särskilt jobbigt.

Men så kommer Juno in i deras liv och allt vänds upp och ner. Till skillnad från sin storebror vaknar hon av minsta lilla och har svårt att somna om av sig själv.

– Hon kunde vakna upp till tio gånger i timmen och sov egentligen som en kratta varje natt från första stund.

Sakta men säkert blir nu drömmen om och längtan efter att få sova det enda som upptar Mirijams tankar. Samtidigt gror en stress inombords – hon får sämre tålmod, känner sig arg, sur, ledsen och dålig på samma gång. Även fysiska symtom smyger sig på, symtom som Mirijam ignorerar.

– Om jag bara får sova... Det var det enda jag kunde tänka på. Jag sköt upp allt eftersom varje dag gick ut på att kliva upp och försöka ta mig igenom dagen. Att ringa vårdcentralen för att kolla upp mina symtom fanns inte på kartan. Jag orkade helt enkelt inte, förklarar Mirijam och tillägger:

– Samtidigt förstod jag nog inte själv hur dåligt jag verkligen mådde och vågade inte berätta om det heller riktigt. Jag kände mig kass. Alla andra klarar ju det här, varför mår jag så jäkla dåligt?

Mirijam tacklas nu med en mängd fysiska känningar varje dag.



Det finns inte många bilder på Mirijam tillsammans med båda barnen från de första åren. ”Jag såg så otroligt sliten ut jämt, så mycket raderades direkt”.

## MIRIJAM GEYERHOFER

Ålder: 41.

Familj: Barnen Sigge, 7, och Juno, 6, samt pojkvännen Anders och bonusbarnen Lovis, 11, och Olle, 10.

Bor: Lund och Småland.

Gör: Frilansskribent, journalist och författare.

Bakgrund: Blev så sjuk av sin sömnbrist att hon trodde att hon skulle dö och gav 2019 ut boken ”Lite trött bara, annars bra” för att hjälpa andra småbarnsföräldrar att klara av sömnbristen under småbarnsåren.

Instagram:

@mirijam\_geyerhofer

”Juno kunde vakna upp till tio gånger i timmen och sov egentligen som en kratta varje natt från första stund”, berättar Mirijam.

En dag föll Mirijam ihop när hon satt vid köksbordet. "Benen bar mig inte överhuvudet och då ringde jag 112."



Det är endast 19 månader mellan Sigge och Juno, vilket gjorde de första åren extra intensiva.

Domningar, pirningar och stickningar i händerna exempelvis. Och den där konstiga känslan som bäst beskrivs som att någon håller kallt vatten på ena sidan av huvudet, något som resulterar i fysiska rysningar i hela kroppen, förklarar hon.

Dagen kommer då Mirijam till slut faller ihop hemma när hon reser sig från köksbordet. Då är Juno ett och ett halvt år.

– Jag satt vid datorn och skrev när jag kände att fingertopparna blev kalla, lite bedövade liksom. Jag försökte skaka av mig känslan men när jag sedan reste mig upp vek sig benen under mig. Lite som när man går i en trappa och tar ett kliv på ett trappsteg som inte finns.

Hon fortsätter:

– Benen kändes verkligen jättekonstiga. Som när man sprungit uppför en backe. De bar mig inte överhuvudet och då ringde jag 112. Jag fick åka in till sjukhuset som ett misstänkt strokelarm och hann förstås tänka alla möjliga tankar. Jag var övertygad om att det var en hjärntumör och att jag hade ignorerat uppenbara symtom under en alldeles för lång tid. Jag var helt säker på att jag skulle dö.

Men Mirijam dör inte. Hon har varken fått en stroke eller en hjärntumör. Inte MS heller, något som neurologen misstänker och som hon också utreds för. Efter flertalet undersökningar blir diagnosen i stället att hon "bara" är lite trött.

– Det kom ju som en slags chock. Ingen hade sagt till mig att man kan bli såhär av att vara "lite" trött. Det kändes som om någon hade

dolt något för mig i alla år.

Det tog ett tag att acceptera, jag kunde inte låta bli att tänka att det trots allt måste vara något fel på mig, att läkarna missat något. Men så var det inte.

Det är efter detta som man kan tro att en lång återhämtning tar vid. Men i praktiken är en återhämtning omöjlig för Mirijam vid den här tidpunkten.

– Jag var egenföretagare, hade jag haft en vanlig anställning hade jag säkert blivit sjukskriven. Dessutom hade vi ingen familj i närheten som hade möjlighet att avlasta oss. Vi hade goda vänner förstas, men de var ju också småbarnsföräldrar.

DET DRÖJER ÖVER ett helt år innan Mirijam får chansen till återhämtning. Juno är två och ett halvt när hon – äntligen – börjar sova normalt och hela nätter. Men sedan tar det

ytterligare ett halvår innan Mirijams hjärna ställer om och förstår att hon faktiskt kan slappna av nu, att det går att sova en hel natt utan uppvak.

– Jag minns våren 2018. Jag gick genom parken i Malmö och tänkte "De här blommande träden har jag inte sett förut. Vad gott det luktar! Wow, vad skönt solen värmer mitt ansikte." Den dagen glömmer jag aldrig, det var som om jag började leva på nytt, säger Mirijam.

## SÅ KAN SÖMNBRIST PÅVERKA KROPPEN

- Det är inte farligt att sova för lite ibland men långvarig sömnbrist kan påverka kroppen såväl fysiskt som psykiskt. Bland annat påverkar det blodsockret och risken för att utveckla diabetes kan öka. Sömnbrist stör också det endokrina systemet som håller koll på kroppens hormoner, och det i sin tur påverkar både ämnesomsättningen och blodtrycket. Även immunförsvaret blir lidande när vi inte får sova tillräckligt och det gör att motståndet mot virus och bakterier försämras.
- Hjärnan påverkas också av långvarig sömnbrist, något som kan liknas vid det som sker vid kronisk stress. Det område som styr koncentration och planering blir helt enkelt tunnare och det här kan bidra till att det exempelvis blir svårare att hänga med i konversationer eller att man glömmer saker lättare.
- Sömnbrist kan ge liknande symtom som utmattningssyndrom och MS (multipel skleros), såsom domningar, stickningar och känselbortfall exempelvis. På sikt kan långvarig brist på sömn leda till både nedstämdhet och depression. Lyckligtvis går det att återhämta sig om man blivit sömnutbränd.

KÄLLA "LITE TRÖTT BARA, ANNARS BRA" (EHRUN PUBLISHING) AV MIRIAM GEYERHOFER

På sikt kan långvarig brist på sömn leda till både nedstämdhet och depression.

## ”Jag är ju mycket känsligare nuförtiden. Innan jag fick barn hade jag aldrig några problem med sömnen”

När Mirijam försöker hitta information om det hon drabbats av inser hon snabbt att det finns ett rejält kunskapsglapp vad gäller ämnet.

– ”Så sover du bättre” eller ”så får du ditt barn att sova” – sådana tips och artiklar gick ju att hitta. Men det fanns ingenting om hur man egentligen överlever sömnbristen som småbarnsförälder. Det blev en jakt på information med extremt mycket googlande, utan resultat, berättar hon.

Det är när hon i arbetet som journalist ska skriva om en författare och besöker ett bokförlags hemsida som hon får idén att faktiskt skriva en bok om sina erfarenheter, en bok med all den informationen som hon själv skulle haft nytta av. ”Lite trött bara, annars bra” kommer ut 2019 och under arbetet med boken förstår Mirijam att hon är allt annat än ensam om sina upplevelser. Tvärtom.

– Jag har fått mejl från kvinnor med numera vuxna barn som läst boken och som har kunnat släppa känslan de haft hela livet, av att ha varit en dålig morsa. Det låter ju pretto men att jag har kunnat hjälpa någon, det betyder att jag inte mådde dåligt helt förgäves, säger Mirijam och fortsätter:

– Det har hjälpt mig att lättare bära min egen sorg över att mina första år med barnen inte blev som jag kanske hade drömt om.

Sedan flera år tillbaka sover barnen bra, Mirijam likaså. Men trots att hon i dag ser sig själv som återhämtad blir hon ändå påmind om sömnbristen och vad den gjorde med henne då och då.

– Jag är ju mycket känsligare nuförtiden. Innan jag fick barn hade jag aldrig några problem med sömnen. Nu räcker det med två dåliga nätter i rad för att jag ska bli påverkad av det. Men samtidigt har allt det här också lärt mig att bättre ta hand om mig själv, förklarar hon och tillägger:

– Nu har jag en större helhetsbild av vad som får mig att må bra och vad som får mig att må dåligt och så får man ta med det i planeringen helt enkelt. Min förståelse för människor som blir utmattade, har fått en stroke eller annat som leder till hjärntrötthet har också ökat tack vare mina egna erfarenheter. Det är verkligen inte bara att ”rycka upp sig”, som många kanske tror.

**TILL ANDRA FÖRÄLDRAR** som befinner sig där Mirijam varit eller till blivande föräldrar som har en period med sömnbrist framför sig, vill hon ge följande råd:

– Sömnbrist handlar sällan om att man går runt och gäspar hela tiden, det kan ta sig uttryck på otroligt många sätt. Våga lyssna på dig själv. Varannan natt kanske går bra för någon men inte för dig så strunta i hur alla andra gör och känn efter vad som fungerar i just ditt fall. När ni tror er ha hittat ett sätt bör man också reflektera över om det verkligen fungerar – på riktigt – eller om det kanske egentligen bara är bra för en av er. I sådana fall fungerar det ju inte. Våga ställ krav på sömn i din relation.

En annan viktig sak, enligt Mirijam, är att man bör vara extra snäll mot sig själv under den tuffa perioden.

– Var förlåtande både mot dig själv och mot din partner. Sömnbristperioden är ett slags undantagstillstånd då man helt enkelt inte är den bästa versionen av sig själv. Det är svårt att vara en superbra människa när man inte får sova, något som är viktigt att komma ihåg. **m**

”Min förståelse för människor som blir utmattade, har fått en stroke eller annat som leder till hjärntrötthet har ökat tack vare mina egna erfarenheter”, säger Mirijam.



”Det är svårt att vara en superbra människa när man inte får sova, det är viktigt att komma ihåg”, säger Mirijam.

### MIRIJAMS 3 BÄSTA TIPS FÖR ATT ÖVERLEVA SÖMNBRISTEN

#### 1 INSE ATT DITT DÅLIGA MÅENDE FAKTISKT BEROR PÅ SÖMNBRIST

”För min del var det inte helt tydligt eftersom jag inte var trött-trött, utan mer trög, ledsen, snurrig, otroligt stressad och lättirriterad. Det tog lång tid innan jag kopplade det till sömnbrist, jag trodde bara att jag var en dålig mamma som inte klarade av logistiken med att ha gått från ett till två barn.”

#### 2 VÅGA BE OM HJÄLP

”Har du en partner så kräv att den tar barnet på nätterna, men om det absolut inte går på grund av till exempel amning/samsovning så får partnern ta allt hushållsarbete i stället. Har du ingen partner så be om hjälp från annat håll. Det behöver inte handla om att ta bebisens så att du får sova, det kan också handla om att få avlastning med städning, handling, fixa färdiga matlådor till frysen, aktivera din hund och så vidare.”

#### 3 LYSSNA PÅ DIN MAGKÄNSLA

”Många säger ’om du bara gör si och så kommer det bli bättre’. De kanske har rätt, men det finns också en stor risk att du fastnar i jämförelsefällan och glömmer att du och din bebis är två individer vars behov kanske är vitt skilda från två andra individers behov. Vi är inga maskiner som går att fixa på samma sätt. Lyssna i stället på din egen magkänsla, och våga lita på den även om det är din första bebis.”