

## *Alkoholen tog över Nikes tonår:*

”Att vara där  
och knacka på  
är det viktigaste  
du kan göra”

Idolvinnaren Nike Sellmar, 27, har utstrålat ett avundsvärt lugn genom tv-rutan hela hösten. Men den trygga personen hon är i dag, har hon inte alltid varit. Här berättar hon om en destruktiv tid i livet, hur hon tog sig ur den och vikten av självrespekt.

AV ISABELLA LINDHOLM HARBRECHT  
FOTO: HANNA BOUVENG

**För många** som tävlar i Idol är nerverna ett stort problem. Men Nike har tagit sig an scenen och kamerorna på ett självsäkert och tryggt sätt. Det tror hon delvis beror på hennes scenvana sedan tidigare, och att hon litar starkt på sin förmåga. Hon har hållit på med musik i hela sitt vuxna liv. Men den där självsäkra utstrålningen beror nog också på att hon helt enkelt är väldigt trygg i sig själv, menar hon.

– Jag vet vem jag är och vad jag vill. Jag har oerhört mycket respekt för mina egna tankar och känslor och skulle av den anledningen aldrig göra något jag inte känner mig trygg i. Det är ett förhållningssätt jag har i allt, förklarar hon och fortsätter:

– Men så har det inte alltid varit. Jag har spenderat mer än halva livet på att tänka mer på vad andra tycker om mig, och betydligt mindre på vad jag själv vill och mår bra av.

När Nike var 14 år flyttade hon och hennes mamma till Spanien. Något som

innebar att hennes bas rycktes bort under fötterna.

– Det har varit lite så för mig i livet – flängigt. Det här med att ha en stabil bas under en längre tid någonstans, det har jag inte riktigt haft. Det har nog påverkat mig och gjort mig till en sökande individ.

Men inte heller Spanien fick bli Nikes fasta, trygga bas. Hon flyttade nämligen hem igen efter ett tag, till sin pappa. Och väl hemma i Sverige började det som Nike nu ser tillbaka på som en destruktiv tid. En tid som framför allt gick ut på att festa och dricka mycket alkohol.

– Jag skulle inte beskriva det som att jag kemiskt var beroende av alkohol, det var mer emotionellt. Det handlade om umgängen och sammanhang där jag trodde att jag var mig själv, men där jag egentligen bara var destruktiv utan att förstå det. En kombination av osäkerhet och självförakt, berättar Nike och tillägger:

– Under uppväxten hade jag inte så många kompisar, med undantag för några få nära vänner. Jag var hemma mycket och hade social fobi, har jag förstått i efterhand. Det som sedan utvecklades handlade mycket om att söka sig till andra personer som också hade ett stort bekräftelsebehov. Och så blir det en gemenskap i det – där festandet blev den gemensamma nämnaren. Vi sökte något som vi kanske trodde att vi hittade i vårt sammanhang, utan att förstå vad vi egentligen sökte.

Under den här tiden bodde Nike ihop med sin dåvarande pojkvän, hemma hos hans föräldrar. Och även om hon inte har kontakt med honom i dag, så är hans föräldrar fortfarande en del av hennes liv. Två människor som kom att ha en avgörande roll när hon mår som sämst

– De betyder jättemycket för mig, vi har fortfarande kontakt i dag. De såg mig och vågade ifrågasätta. Jag har dem att tacka för att jag kom bort från



---

**Nike Sellmar**

**Ålder:** 27.

**Bor:** Piteå/Stockholm.

**Gör:** Artist.

**Aktuell:** Vann årets  
upplaga av Idol.

**Instagram:** @niksel

---



*”Jag skulle inte  
vara den jag är  
i dag, om jag  
inte gått igenom  
vissa saker”*

---

Trots sina unga år  
har Nike hunnit göra  
en stor inre resa.



Stockholm, något jag var i behov av då. De fick mig att inse att jag behövde ändra på mitt liv och hela min livsstil.

Just det här med att våga ifrågasätta som de gjorde tror Nike är viktigt när någon befinner sig i en liknande situation eller destruktiv livsstil.

– Att tro att du respekterar någon genom att "låta personen vara" är inte att göra personen en tjänst. Att konfrontera och säga att du är orolig – det är att bry sig. På riktigt. Personen kanske stöter bort dig först, men ge inte upp. Att vara där och knacka på, det är det viktigaste du kan göra.

Flytten från Stockholm blev en vändning för Nike. Då fick hon perspektiv och möjlighet att utforska vem hon är, utan alkoholen. En inre resa som har lett fram till den hon är i dag.

– I dag är jag stolt över den erfarenheten som den tuffa tiden gav mig. För på samma gång är det ju kunskap, om en själv. Jag skulle inte vara den jag är i dag, om jag inte hade gått igenom vissa saker.

**Lärdomarna** som Nike har fått längs vägen har hon "lärt sig själv", även om insikterna inte har varit gratis.

– Jag har lärt mig genom att leva, så skulle jag vilja uttrycka det. Jag har gjort mycket fel men samtidigt – hur ska man annars lära känna sig själv och sina känslor, om man inte har fått uppleva dem? Jag tror att många är rädda för att göra fel, att bli dömda. Men fel kommer man att göra, problem kommer man att ha. Och i det handlar det väldigt mycket om vilka människor man har runt omkring, säger hon och fortsätter:

– Men, för att kunna ha bra människor i ens liv krävs det att man respekterar sig själv. Det är först då man också kan respektera andra fullt ut tillbaka.

Att vara tillbaka i Stockholm, i kombination med hela Idolkarusellen, hade kunnat trigga något från det förflutna. Men så har det inte varit, förklarar Nike. Tvärtom.

– Jag har fått växa så otroligt mycket de sex år jag var ifrån Stockholm, så jag har inte alls varit rädd för att falla tillbaka på något sätt. Jag har en självrespekt i dag som jag inte hade då.

På frågan om det finns något tillfälle som kan få henne att vackla svarar Nike:

– När jag inte får vara mig själv. Därför är till exempel teater det obehagligaste jag vet. Men det fina med den här resan är att jag har varit mig själv fullt ut. Själva vinsten i sig var inte målet. Att varje steg har känts rätt för mig – det har varit viktigast. Sedan att den här resan och de här erfarenheterna har varit det roligaste jag någonsin varit med om, har bara varit ett plus. Men den resan är ju inte slut, den har bara börjat, säger Nike och ler stort.

Idag är Nike trygg i sig själv, den tuffa tiden till trots.



*"Jag har lärt mig genom att leva, så skulle jag vilja uttrycka det"*

## HIT KAN DU VÄNDA DIG OM DU ÄR OROLIG FÖR NÅGONS ALKOHOLVANOR

Om du tror att du befinner dig i riskzonen eller att du har ett alkoholmissbruk finns det flera instanser att vända sig till. Likaså om du är anhörig till någon som dricker.

**ALKOHOLLINJEN:** En nationell verksamhet som drivs av Beroendecentrum Stockholm på uppdrag av Folkhälsomyndigheten. Tjänsten är kostnadsfri och du kan vara anonym.  
020 84 44 48

**ALKOHOLPROFILEN:** Ett självtest där du kan testa dina alkoholvanor och hur

de påverkar dig och andra.  
[www.alkoholprofilen.se](http://www.alkoholprofilen.se)

**ALKOHOLSNAKNET:** Här kan du som är över 18 år få stöd och råd om du är orolig över någon annan vuxens drickande.  
[www.alkoholsnacket.se](http://www.alkoholsnacket.se)

**ALKOHOLHJÄLPEN:** För dig som vill läsa och diskutera frågor kring förändrade alkoholvanor med andra användare och/eller rådgivare. Här erbjuds stöd både till den som funderar över sina alkoholvanor och för anhöriga.  
[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)