

Sport

# Åker skidor för att normalisera bipolaritet: ”Det jag gör räddar liv”

UPPDATERAD 2021-03-06 PUBLICERAD 2021-03-05



**01:13.** Elitåkaren ska på längdskidor ta sig från Dalarna till Ryssland – detta för att uppmärksamma och normalisera bipolär sjukdom.

**Jonas Böhlmark var speedad i huvudet när han fick en galen och genial idé på samma gång.**

**Elitåkaren ska på längdskidor ta sig från Dalarna till Ryssland – detta för att uppmärksamma och normalisera bipolär sjukdom.**

**– Det här är livsfarligt. Totalt livsfarligt, säger 30-åringen.**

På söndag står Jonas Böhlmark i Vasaloppets elitled för sjunde gången sedan han började åka skidor för tio år sedan.

Mycket är det som är anmärkningsvärt med 30-åringens snabba utveckling från nybörjare till en åkare av svensk toppklass. Att han bor i Stockholm – som en normal vinter knappt har någon snö att tala om – är en detalj som sticker ut.

En annan är att han är bipolär. Och att han behöver leva som en elitidrottare för att ta kontroll över sin sjukdom.

– När jag är deppad så vill jag inte träffa någon, säger Jonas Böhlmark.

– Men om mamma och pappa har tvingat mig till gymmet och jag springer milen allt jag kan – full rulle – så mår jag bra efteråt. Det är det som är så sjukt: När jag är helt apatisk är det det enda som hjälper.

**Att leva som bipolär** kan vara förenat med dumdristiga och förhastade beslut – men också ge upphov till en enorm kreativitet.

Det handlar om att hitta en ”hjärnbalans”, säger Jonas Böhlmark, och att ta ner sig själv på en rimlig nivå när sinnet går upp i varv och får den ena storslagna idén efter den andra.

För egen del har detta mynnat ut i två expeditioner som för vissa kanske låter inspirerande, medan andra skulle avfärda dem som vansinne. Den första genomfördes förra sommaren och gick ut på att paddla från Kapellskär, norr om Stockholm, till Åbo i Finland – stående på en sup-bräda i 43 timmar utan att sova.

– Jag har fått tillbaka naglar nu i alla fall. En tappade jag helt och alla andra blev blå.

Den andra har ännu inte ägt rum, men kommer säkerligen bli en minst lika extrem upplevelse när den påbörjas i slutet av mars.



Jonas Böhlmark fick idén att skida mot ryska gränsen och tänkte ge sig av på egen hand direkt. Som tur var lyckades han bromsa sig själv. Foto: Jonas Lindkvist

**Tillsammans med sin bästa kompis** Axel Bergsten, även han elitskidåkare, ska Jonas Böhlmark åka från Grövelsjön i Dalarna till ryska gränsen på längdskidor. Efter sig ska de dra varsin pulka med nödvändigheter som mat, tält och ombyte. Färden är 180 mil lång och väntas ta åtminstone 50 dagar.

– Det är väldigt extremt. Men Axel har kommit 18:e på Vasaloppet och är en jäkel på att orientera. Dör Axel så dör jag, säger Jonas Böhlmark skämtsamt.

– Det svåra är inte att ta sig fram 180 mil, utan du ska även kunna sätta upp ett tält i snöstorm, bära med dig mat och orientera dig på ett vitt fjäll. Det är ett galet äventyr men vi ska se till att klara det.

Idén fick han i vad han själv kallar för ett speedat tillstånd. Planen var initialt att ge sig av på egen hand, inte ens en vecka efter att tankegångarna fått rullning. Men Jonas Böhlmark lyckades som tur var bromsa sig själv.

– Vi har skjutit upp det i tre månader så vi kan planera ordentligt. För det här är livsfarligt. Totalt livsfarligt. Det krävs mycket förberedelser.

 **jonasbohlmark**  
Grövelsjön, Dalarnas Län, Sweden Visa profil



[Se mer på Instagram](#)

---

675 gilla-markeringar

Kommentera ...

**Så varför göra det här?** Det handlar inte bara om frestelsen att ta sig an en fysiskt mycket krävande utmaning – utan framför allt om att sprida kunskap om bipolär sjukdom. Jonas Böhlmark vill visa hur man kan leva ett sunt och friskt liv med diagnosen, avdramatisera den och få den att bli mindre tabubelagd.

Återkommande drar han paralleller till diabetes som han menar är på den acceptansnivån i samhället som bipolär sjukdom också borde tillhöra.

Budskapet lyser igenom i mer eller mindre varje inlägg han publicerar på Instagram, en plattform där hans följantal och respons växt dramatiskt sedan han öppet gick ut med att han är bipolär.

– Jag mår väldigt bra över att jag har vågat berätta om det här. Jag har skämts enormt mycket, men det är ingenting att skämmas för. Det gäller att försöka sköta sig, men ibland gör man fel. För min del har jag haft bra anhöriga som har hjälpt mig upp när jag varit låg, men alla har inte det och då måste man se till att det finns vård och ge dem metoder så att de mår bra.

### **Vad har du fått för respons från dina följare?**

– Jag får nästan dagligen meddelanden från människor som är bipolära, haft en psykos eller liknande. Jag är jätteglad att de känner igen sig i mina berättelser.

– De kan skratta till av igenkänningen, att man kan få en pangidé eller göra de här konstiga sakerna. Mycket handlar om att göra sjukdomen normaliserad. Jag tycker inte att jag är ett offer, det

är inte synd om mig såvida jag inte får vård eller inte kan göra alla de här sakerna som jag måste för att ha koll på min sjukdom.



Jonas Böhlmark vill inte se sig som ett offer utan vill normalisera bipolär sjukdom. Under skidresan ska han fortsätta skriva på en bok. Foto: Jonas Lindkvist

**Resan till Ryssland kommer** innebära fyra-fem mils längdskidåkning om dagen. På kvällarna? Då är tanken att kompisduon ska skriva på en bok om just bipolär sjukdom, ett arbete som redan har påbörjats.

Det behövs ny litteratur på ämnet som är baserad på självupplevda erfarenheter, konstaterar Jonas Böhlmark.

– Boken vänder sig framför allt till den som är bipolär men även till anhöriga.

### Är det en bristvara med den här typen av bok?

– Ja, definitivt. Det finns inte. Det är mycket i dag som är läkemedelsponsrade böcker, men det är få som vågar berätta om att de suttit inne på tvångsvård.

Jonas Böhlmark var 19 år när han 2010, under sin studietid i Karlstad, fick sin första och hittills enda psykos och som följd blev inlagd på psykiatrisk tvångsvård i en månad. Han vill poängtera att det inte är något fel med att hamna i en sådan situation, att ”tvångsvård är lika viktigt som intensivvård för inlagda coronapatienter” – men för egen del var det en tid som han aldrig vill återuppleva.

– När jag var på psyk fick man inte röra på sig. Man skulle vara helt passiv och ha väldigt lite stimulans. Nu tror jag det är annorlunda, men när jag kom dit hade jag magrutor och var vältränad – och när jag kom ut var jag fet och hade fettvalkar efter att ha ätit onyttig sjukhusmat i en månad och fått nya mediciner.



**Psykosen var den utlösande faktorn** till att han blev bipolär och efter tiden i tvångsvård har flera kritiska synpunkter på behandlingen av diagnosen klarnat i hans medvetande.

– När jag var 19 fick jag ett kompendium av en läkare där det stod att man lever med den tionde farligaste sjukdomen. Det får ju mig bara att må sämre – och de böckerna finns kvar.

Jonas Böhlmark vittnar om flera kontraproduktiva möten med läkare som han uppfattat har velat sälja på honom medicin, nedvärderat hans ambitioner och ifrågasatt hans egen sjukdomsinsikt.

– Jag hade en läkare som sa att jag hade vanföreställningar för att jag hade som mål att vinna Vasaloppet. Och då hade jag redan kommit 84:a och precis börjat med skidåkning.

– Det är något som står fel i alla böcker, att man bara skulle få vanföreställningar eller liknande. Många som är bipolära får verkligen geniala idéer – men om inte medicinering ges kan det leda till vanföreställningar.

### **Hur vet man som bipolär om man har en bra idé eller om det är något överilat?**

– Om vi tar Rysslandsgrejen som exempel så tänkte jag först göra det själv. På en veckas förberedelse. Jag var speedad och började tänka att allt är möjligt. Det är idioti att göra det på det sättet, och jag behövde ta medicin för att dämpa min tankeverksamhet. Men själva idén har gjort att jag kommer kunna skriva en bok, få sponsorer och göra det här med min bästa vän. Jag kommer kunna påverka många som är i min situation på ett positivt sätt.



Regelbunden träning hjälper Jonas Böhlmark att må bra, och att få rätt hjälp med träningen är enligt honom väldigt viktigt för bipolära. Foto: Jonas Lindkvist

**Träning, medicin, god kost, sömn och trygga relationer.**

Många av komponenterna för att kunna leva ett så kvalitativt liv som möjligt gäller för vilken människa som helst, men är i synnerhet de som Jonas Böhlmark vill understryka vikten av för bipolära personer.

– Jag får hjälp av kuratorer, KBT-sjuksköterskor och arbetsterapeuter – jättestor hjälp – men det skulle inte vara till någon hjälp alls om jag inte hade tränat. De som har min sjukdom och tar den medicinen som jag tar när jag är speedad blir extremt kraftigt överviktiga. Det hjälper inte att du får gå på

Friskis och svettis utan det behövs en duktig och erkänd PT som kan ta hand om dem och hjälpa personen regelbundet med träningen.

För att få tillvaron att fungera som bipolär handlar det i stor utsträckning om att inte få för höga toppar och djupa dalar. Känslan av att bli euforisk och lycklig är därför illavarslande för Jonas Böhlmark som i ett uppvarvat tillstånd måste ta psykosmedicin för att inte bli manisk.

Varje dag tar han litium som är det vanligaste läkemedlet för bipolära. Jonas poängterar dock att vilken medicinering man tar är väldigt individuellt och bör ske i samråd med läkare.

– Jag vill aldrig hamna på psyket igen. Det är ett enormt övergrepp att hamna där – på botten, inlåst. Du får inte gå ut. Därför blir jag alltid orolig när jag blir för glad. Det är svårt att beskriva, man är kär i livet och superglad när man är sjuk – men de som inte stoppar ruset i tid hamnar på psyket. Där är sömn och medicinering A och O.



En sjukdomsinsikt är nödvändig för att klara av att leva med sjukdomen: "Det svåra är när du är glad, då du kan göra dumma saker." Foto: Jonas Lindkvist

**Genom sitt framtida boksläpp** och att på Instagram vara öppen med sin stundtals komplicerade vardag hjälper han många andra men också sig själv.

– Jag får mer förståelse för mig själv, och jag vet också att det jag gör räddar liv. Det är många som kommer må bättre av det. Många som har en bipolär sjukdom är högfungerande – men de vågar inte berätta om det och då kommer det inte ut till dem som faktiskt behöver ta del av det.

– För att klara av sjukdomen måste du ha en sjukdomsinsikt. Det svåra är när du är glad, för då tycker du inte att du är sjuk. Det är då du kan göra dumma saker.

**Hur mycket hade en sådan här bok hjälpt dig tidigare i livet?**

– Den hade gjort det lättare för mig och anhöriga att i ett tidigt skede få den sjukdomsinsikten jag har i dag – redan från start.

Studier visar att livstidsrisken för att personer med känd bipolär sjukdom tar sitt liv är åtta procent för män och fem procent för kvinnor. Jämfört med befolkningen i stort beräknas risken för självmord bland patienter med diagnosen vara 17-20 gånger större.

För Jonas Böhlmark är viljan att bromsa självmordsstatistiken en stor drivkraft.

– Ja, absolut. Men man måste också ställa sig frågan: Vilka har levt? Det är inte så kul att ha varit levande i ett helt liv men inte levt. Jag vill få folk att må bättre.

[Läs mer: Tror stenhårt på gruppträning för bipolära: ”Känsla av livskvalitet”](#)

---

### **Fakta. Det här är bipolär sjukdom**

Bipolär sjukdom innebär att du är manisk och deprimerad i olika perioder. Du som har bipolär sjukdom behöver söka vård eftersom sjukdomen kan göra att du ibland mår mycket dåligt. Det finns behandling som kan hjälpa dig att må bättre och förhindra att du blir sjuk igen.

Det finns olika typer av bipolär sjukdom. Bipolär sjukdom typ 1 är den mest kända varianten av sjukdomen, och kallades tidigare för manodepressiv sjukdom.

*Källa: 1177.*

---

### **Fakta. Jonas Böhlmark**

**Ålder:** 30 år.

**Från:** Mora.

**Bor:** På Kungsholmen i Stockholm.

**Yrke:** Personlig tränare och är dessutom föreläsare och influerare.

**Skidklubb:** Nacka Värmdö.

**Aktuell:** Åker för sjunde året i rad i Vasaloppets elitled den 7 mars. Har även planer på att åka längdskidor till Ryssland med sin bästa kompis Axel Bergsten för att rikta uppmärksamhet och förståelse för bipolär sjukdom.

Resan inleds i slutet av mars och går att följa på [Jonas Böhlmarks](#)

[Instagram](#).

#### TEXT



**Pelle Strandman**

pelle.strandman@dn.se

---

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt