#TRY TRIATHLON

59 SEK
MAJ–AUG 2015

ETT MAGASIN FRÅN VATTENFALL WORLD TRIATHLON STOCKHOLM · STOCKHOLM.TRIATHLON.ORG

ITU WORLD TRIATHLON SERIES 2015 ABU DHABI AUCKLAND GOLD COAST CAPE TOWN YOKOHAMA LONDON HAMBURG STOCKHOLM EDMONTON CHICAGO

VATTENFALL WORLD TRIATHLON STOCKHOLM · VATTENFALL

Vässa FORMEN häng med till Playitas!

UPPLEV FESTEN

Sveriges största triathlon-tävling!

SHAHRZAD

om sin sällsynt stora triathlonutmaning

FULLT FOKUS PÅ MÅLET. På en stenbänk på Slottets yttre borggård, bara ett tiotal meter från Slottsbacken, där hon ska springa i mål den 23 augusti.

Foto: Anders Modin www.rf.se

Revanschen

Hon vann kampen mot döden. Men fick betala ett svindlande högt pris. För #TryTriathlon berättar Shahrzad Kiavash öppenhjärtigt om sin resa från amputation och självmordsförsök till revanschen – att tävla i Vattenfall World Triathlon Stockholm.

Rårörda lingon, pressad gurka, potatismos. Och köttbullar så klart. Shahrzad Kiavash tar sin vana trogen det säkra kortet på lunchmenyn hos Tures i Gallerian. Stockholmsvåren är i antågande och för dagen är det solen som vinner kampen mot molnen. Shahrzad går också mot ljusa tider. Då är hon 28 år, har tentat av allt vad derivata heter på KTH – och på nya jobbets marknadsavdelning gör den unga, vackra tjejen med koll på det digitala stor succé.

– Jag får många nya projekt och känner att företaget verkligen tror på mig. Det känns som allt plugg betalar sig. Det blir som en enorm självförtroendeboost och jag håller huvudet riktigt högt under den här tiden, säger Shahrzad.

Efter lunchen och de sista timmarna på jobbet säger Shahrzad hejdå till sina kollegor och går Regeringsgatan ner mot SATS för ett power step-pass. Inget jobb släpar, inga samtal behöver ringas. Det enda som ockuperar Shahrzads tankar är en ordentlig genomkörare på gymmet. Hon känner sig stark och motiverad – helt ovetandes om att hennes liv är centimeter från en gruvligt orättvis urspårning. Inom ett knappt dygn ska hennes tillvaro kastas omkull och balanseras på en knivsegg mellan överlevnad och död.

FRÅN KRIGETS IRAN – TILL SVERIGE OCH MJÖLKCHOKLAD

Vi tar det från början och backar bandet mer än två decennier till en bitande kall oktobernatt och Arlanda flygplats. Året är 1988. Det ursinniga kriget mellan Iran och Irak är äntligen över. Men konflikten mellan grannländerna har krävt oerhörda förluster och lämnat Shahrzads hemland Iran i spillror, kaos och osäkerhet. Mamma Mitra och pappa Shahram fattar beslutet att flytta till Sverige, dit delar av familjen redan undkommit krigets fasor.

Den blott femåriga Shahrzad mumsar i sig sina första bitar av Marabous mjölkchoklad. Vindens kyla piskar på med full kraft, men trots det är hon glad och förväntansfull. Hon tror att familjens Sverige-resa är en semester för att hälsa på hennes mostrar.

Det är ingen semester. Sverige blir Shahrzads nya hem. Och redan från början får hon smaka på utanförskapets beska i den etniskt homogena Stockholmsförorten Vallentuna.

– Är din pappa Saddam Hussein, frågar en flicka med retsam ton.

– Nej, han är från Irak. Min pappa är från Iran, svarar och försvarar Shahrzad.

Det blir bättre med tiden. Men hela låg- och mellanstadiet tvingas Shahrzad tackla kommentarer och provocerande frågor om sitt ursprung.

Det ska dröja till högstadiet innan Shahrzad på allvar känner sig hemma i landet Sverige. Hennes pappa som efter mycket möda lyckats översätta sin iranska läkarlegimation till svensk får en AT-tjänst – och flyttlasset går till Borås.

– I högstadiet landar jag på något sätt. I min skola går det många iranska tjejer, så jag slipper vara annorlunda. Jag har roligt med mina nya kompisar. Jag minns att vi lyssnar mycket på hiphop och framförallt 2pac, det gör jag i och för sig fortfarande, säger Shahrzad samtidigt som hon skrattar och skakar på huvudet.

Så småningom får hon också ett efterlängtat syskon, lillebror Khashayar, som kommer att spela en stor och viktig roll i Shahrzads liv redan från dag ett. Faktum är att

FAKTA OM SJUKDOMEN

SÄLLSYNT SJUKDOM. Sjukdomen som Shahrzad drabbades av kallas för meningokocksjukdom. Det är en akut febersjukdom som kan ge hjärninflammation, kräkningar och nackstyvhet. Infektionen förekommer också som blodförgiftning.

Av dem som drabbas av blodförgiftning som följd av meningokocker, som Shahrzad, dör 40 procent. I Sverige är 10 procent av befolkningen friska bärare av meningokocker – endast ett hundratal sjuknar in varje år.

Bakterierna återfinns i näsa och svalg där immunförsvaret oftast kämpar emot att en infektion uppstår.

Foto: Privat

kärleken mellan dem två kommer vara skillnaden mellan liv och död tjugo år senare.

– Åååh! Jag hade längtat efter honom så länge! Jag hängde hellre med honom än med mina kompisar. Stackarn, han blir som min lilla leksak.

Lillebror, vänner och en nyfunnen känsla av tillhörighet. Det mesta pekar uppåt i Shahrzads liv. Tills gymnasiet. Där kan hon inte väja för den primalskrikande tonårsrebellen som är på frammarsch inne i hennes kropp.

– Jag var så jäkla jobbig. Det slog slint i huvudet på mig, utan någon speciell anledning. Jag bråkade och käftade emot allt och alla, bara för att. Jag ville bara bort, bort från allt, bort från Borås.

Sagt och gjort. Shahrzad ägnar ytterst lite energi till skolan, men lyckas ändå ta studenten på ren och skär talang och kommer in på Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm. Hon får sin egen studentlägenhet i Kista – och hux flux leker livet på nytt.

– Det var en grym frihetskänsla. Jag och mina kompisar kunde festa och komma hem exakt när vi ville och i vilket skick vi ville. Jag levde verkligen ut. Det enda problemet som fanns var: när kommer nästa CSN?

Shahrzad dansar ut från högskolan och in på arbetsmarknaden. Ett stort världsledande bemanningsföretag värvar KTH-studenten som blir en omtyckt och uppskattad medarbetare på Stockholmskontoret.

I det här läget börjar Shahrzad på allvar så inför framtiden. Hon vill satsa på karriär, arbeta utomlands och när det sedan blir dags – rota sig i Sverige och skaffa familj. Ett delmål är redan nära att bli fullbordat. En tjänst på företaget i en europeisk storstad ligger bara runt hörnet.

Shahrzad är eld och lågor. Hon är ung, singel och redo att ta sig an världen.

– King of the world! Så kände jag mig verkligen. Det är så tragikomiskt att allt skulle hända just då. Med sjukdomen, säger Shahrzad och börjar sakta släpa med orden.

– Vad säger man liksom?

»EN KAMP MOT KLOCKAN.«

Tillbaka till den soliga vårdagen i Stockholm och power step-passet på SATS. Shahrzad lägger på mer vikter än hon brukar och får till genomköraren hon varit ute efter. Men på väg ut ur salen får hon plötsligt ont i magen på ett sätt som hon inte känner igen. Hon beskriver känslan som att något kryper runt inuti henne.

Under hemfärden blir det värre. Orken ger med sig och hon klarar inte

»DET SLOG SLINT I HUVUDET.«

av att bära träningsväskan utan släpar den uppför grusvägen mot lägenheten. Shahrzad inser att hon håller på att bli häftigt sjuk och ringer sin chef, risken är att hon inte klarar av att jobba på fredagen. Chefen blir orolig och råder Shahrzad att ringa efter en ambulans, bara utifall att.

Ambulanspersonalen är snabbt på plats. Shahrzad har hög puls och hennes andning är ansträngd.

– Har du haft panikångestattacker förut? Är du stressad?

Shahrzad tittar förvånat på killen och tjejen i gröna kläder.

Panikångest? Jag är ju 28 år och alla har väl stressigt på jobbet till och från, tänker hon.

På sjukvårdarnas inrådan kommer Shahrzads lillebror Khashayar och hans vän Daniel förbi för att hon ska slippa vara ensam under natten. Det känns bra att ha dem där, men tröttheten, huvudvärken och illamåendet vägrar att släppa greppet.

– Det kändes som en rejäl bakfylla. Ena stunden frös jag, andra stunden var jag kokhet. Jag mådde fruktansvärt illa och det kändes som det aldrig skulle ta slut.

Shahrzad somnar till sist. Men vaknar tidigt på morgonen av att hon känner sig hopplöst törstig. Hon vill ropa på sin lillebror, men är för utmattad för att göra sig hörd. Hon går istället upp mot köket själv, men hinner knappt över tröskeln innan hon kollapsar och faller hårt mot golvet.

Khashayar vaknar av ljudet och springer snabbt ut till sin syster. Shahrzad ligger halvt livlös och flämtar – hennes ansikte har skiftat färg till mörkblått. Khashayar lägger henne i framstupa sidoläge och Daniel ringer ambulansen.

– Kvinna 28, 41-graders feber, dålig syresättning, säger en av ambulanskillarna lugnt och sansat i telefon till en läkare på Södersjukhuset.

Han står tyst i ett par sekunder medan han väntar på läkarens svar. Sedan lyfter han på Shahrzads arm. Där har det under natten ploppat upp ett dussin röda prickar – ett tecken på akut blodförgiftning – och utan snabb behandling är risken för dödsfall överhängande. Hans ansiktsuttryck skiftar från rutin till panik på bara en sekund.

Det blir en vildsint kamp mot klockan i ambulansen på väg in mot sjukhuset.

– Shahrzad, håll ut! Vi är så nära nu, ropar en sjukvårdare.

Lillebror Khashayar sitter tyst och fastfrusen bredvid. Det går inte att greppa situationen. Den starka och driftiga storasystern kämpar för livet och hennes ansikte går inte längre att känna igen.

På Södersjukhuset möter ett stort team av läkare upp. De tunna fragment som Shahrzad minns innehåller ett virrvarr av händer, sprutor och syrgasmasker. Hennes lungor och andning är på väg att kollapsa helt och hållet. Shahrzad sövs.

Läkarna slår fast att hon drabbats av en blodförgiftning. Hur, och i synnerhet varför, är omöjligt att svara på. Vad de vet är att sjukdomen i detta fall är dödligt allvarlig. De försöker piska liv i Shahrzads kropp med alla tänkbara medel – men eftersom sjukdomen sprids via blodet är oddsen för hennes organ att överleva knappa.

I väntrummet sitter Shahrzads chef, Khashayar och bästa vännen Atti. En doktor kommer ut och ger beskedet:

– Vi gör allt vi kan. Men det ser inte ljust ut. Vi bedömer Shahrzads chanser att överleva natten till 5–10 procent. Det är en bra idé att samla alla anhöriga.

Khashayar ger beskedet till sina föräldrar på telefon och sjunker sedan tyst ihop i en av väntrummets stolar samtidigt som tårarna smyger sig ner för hans kinder. Pappa Shahram kastar sig genast på ett flygplan och avbryter sin resa i Iran. Mamma Mitra skyndar sig i panik från Borås mot Stockholm.

I ytterligare åtta timmar kämpar läkarteamet för Shahrzads liv. Chanserna för överlevnad blir allt sämre och till slut ger högra hjärtkammaren upp. Under ett fåtal sekunder slutar Shahrzads hjärta att slå.

– Jag blir inte dödsförklarad som i en film eller så men det är bra nära. Det är så svårt att relatera till, jag börjar darra nu när jag berättar om det. Det är skrämmande och häftigt på samma gång.

Nästa del av historien är omöjlig att förklara. Mirakel är kanske det ordet som kommer närmast. När mörkret ligger som tätast kring Shahrzads kropp sipprar en strimma ljus igenom. Hon slår tillbaka.

Hjärtat börjar banka igen - även om faran är långt från över. Det blir en utdragen kamp mellan blodförgiftningen och Shahrzad. Tretton dagar för att vara exakt.

Till slut vaknar Shahrzad upp. Hon är extremt utmattad och törstig.

– Var är Khashayar? Jag skulle bli världens lyckligaste om jag kunde få en Pepsi Max, är de första orden som kommer ur hennes mun.

Hon har gått segrande ur striden mot sjukdomen. Men hon har fått betala ett dyrt pris och hennes kroppsdelar har tagit ordentligt med stryk. Värst utsatta är benen. Hennes kropp klarar inte av att förse dem med blod och de håller sakta men säkert på att dö. Det finns till slut ingen utväg. De måste amputeras.

Gång efter annan kommer läkare in för att undersöka Shahrzads ben. Hon ser ingenting eftersom hon är avskärmad på andra sidan av ett grönt tygskynke. En av gångerna fattar hon beslutet att dra bort tyget för att se vad det är läkarna diskuterar.

– Det skulle jag aldrig ha gjort. Jag svor, skrek och grät hejdlöst. Benen såg fullständigt misshandlade ut. Blodiga,

STOCKHOLM. Shahrzad är tillbaka i staden hon älskar – men som tog så mycket ifrån henne.

Foto: Anders Modin www.nf.se

såriga och helt svarta. Så här svarta, säger Shahrzad och pekar på sin iphone.

Ett år senare känner sig Shahrzad mest ensam i hela världen. Hon har mött sitt nya liv och sina nya förutsättningar med en rakryggad inställning. Hon ska kunna gå igen – precis som alla andra. Men såren på benen vägrar ge med sig och varje försök att gå med proteser smärtar enormt. Jävlaranammat sinar sakta och byts ut mot mörkare tankar. Verkligheten stormar upp i backspegeln och gör sig plågsamt påmind.

– Allt blev så svårt att förstå. Varför just jag? Jag hade ju tagit hand om mig själv och min kropp. Det kändes så fruktansvärt orättvist. Jag var tvungen att ta bort min Facebook för att slippa se hur kul alla andra hade. Det var så ensamt.

Shahrzad åker störtlopp ner i en svår depression. Hon har gått upp 20 kilo samtidigt som hon tappat allt hår som följd av hennes medicinering och en stress som hennes kropp utsatts för sedan sjukdomen. Från att ha varit glad och framgångsrik tjej känner hon sig bara ful och värdelös.

– Jag kände mig som belastning. För mina föräldrar, vänner och för samhället. Så, ja. Jag bestämde mig helt enkelt för att göra slut på det. Så jag googlade fram ett lämpligt sätt och började öva.

Shahrzad stänger dörren till sitt flickrum i Borås. Väggarna är täckta med grönblommig tapet, på träbyrån står smink och krämer av olika märken uppradade. Shahrzad sitter ensam på golvet och klockar hur lång tid det tar att bli medvetslös. Hon tränar på att kämpa emot ångesten som sköljer över under själva försöket.

23, 24, 25…

Dörren slås upp. Lillebror Khashayar kommer in för att fråga vad Shahrzad vill ha från McDonalds.

– När han förstod vad jag höll på med såg han så jäkla ledsen ut. Jag kände igen hans blick, det var samma som på sjukhuset när jag berättade att jag var tvungen att amputera mina ben. Det gick upp för mig att han skulle tvingas leva med den blicken resten av sitt liv om jag fullbordade det jag tänkte göra. Så fick det helt enkelt inte vara.

Shahrzad beskriver händelsen i flickrummet som en intensiv vändpunkt. Hon bestämmer sig för att skärpa till sig och ta tillbaka sitt liv.

– Det låter som en klyscha. Men jag slutade tycka synd om mig själv, jag började äta bra och hittade tillbaka till träningen. Jag behövde ingen psykolog, jag behövde en PT. Älta och prata är inte min grej. För mig är det mer ”get shit done” som gäller.

Tack vare träningen hittar Shahrzad tillbaka till sin livsgnista. Hon blir starkare, tappar fler och fler kilon samtidigt som håret långsamt växer ut. Hon vill ha nya utmaningar och den trotsiga rebellen från tonåren vädrar morgonluft.

På en av sina bästa vänners bröllop blir hon utsedd till tärna. Hon bestämmer sig för att klara av det utan rullstol, något som i det här läget är en rejäl chansning. I synnerhet eftersom bröllopet är i Dubai och varar åtta dagar.

– Jag tänkte ”fuck it”. Det får bära eller brista. Ibland måste man bara komma ur sin ”comfort zone” och köra. Det var egentligen en jättedum risk att åka utan rullstol. Men på något sätt fixade jag det.

– Jag har inte ont, jag har inte ont, jag har inte ont. Upprepar man det tillräckligt många gånger blir det sant.

Stärkt av triumfen i Dubai siktar Shahrzad mot nya utmaningar. Nu inser hon att det är hon själv som sätter sina egna gränser. Hon beskriver det som att slå sig ut ur en bur. Nu vill hon ta träningen till nästa nivå.

Här kommer Shahrzads coach Kajsa in i bilden. Hon ser på Shahrzad utan medömkan. Inget gulligullande utan hård träning precis som för alla andra. Bandet mellan dem två växer sig allt starkare. Kajsa imponeras av Shahrzads inställning och vinnarskalle. Så pass mycket att hon uppmuntrar Shahrzad att börja tävla.

– Vad tycker du jag ska tävla i då?

Svaret dröjer inte en sekund.

– Triathlon, säger Kajsa, som vet att sporten är relativt skonsam för kroppen och samtidigt en dundrande utmaning.

Shahrzad visste mycket väl vad triathlon var. Hon kan inte simma, har aldrig cyklat och hatar dessutom att springa. Men Shahrzad känner sig så exalterad och hedrad över att Kajsa tror på henne så responsen blir:

– Okej, triathlon it is.

»OK, COOLT. JAG FÅR FÖRSÖKA ÖVA PÅ DET.«

Foto: Anders Modin www.nf.se

Det har gått tre år sedan Shahrzad kollapsade hemma i köket. För första gången rekar hon triathlonbanan i Gamla Stan. Efter dramatiska sjukhusbesök, psykiska käftsmällar och otaliga träningstimmar med Kajsa är hon tillbaka i Stockholm.

Vi promenerar småpratandes genom dem smala gränderna och ut på Slottsbacken. Solen träffar Shahrzads fylliga blonda hår som fladdrar bestämt i vinden. Hon har tagit ett okristligt tidigt morgon-tåg från Borås och släpat runt på sin väska med tunga löparproteser i flera timmar. Ändå ler hon oavbrutet. Förutom när hon brister ut i skratt ända från magen eller ställer frågor.

– Är det mycket kullersten under löpningen?

– Ja, kommer det bli extra jobbigt? undrar jag och inser att jag själv tycker det är rejält kämpigt att springa på underlaget.

– Okej, coolt, ja, men jag får försöka öva lite på det, säger Shahrzad lika snabbt och självklart som om jag frågat vad klockan var.

Hon berättar att löpningen för hennes egen del känns som att springa i slalompjäxor som ständigt skär in i knävecken. Simningen är precis som vanligt, förutom den lilla detaljen att bensparkarnas skjuts helt uteblir. Cyklingen beskriver hon som det lättaste momentet, trots att hon helt saknar kraften från vaderna och fotlederna, men det gör i alla fall inte ont.

Shahrzad har tränat i stort sett varje dag det senaste halvåret. Hon går in helhjärtat för triathlon och hennes berättelse har väckt stort intresse. Expressen, Runner’s World och TV4 är bara några av de medier som uppmärksammat hennes satsning. Men det är inte för rampljuset som Shahrzad väljer att dela med sig av sina högst personliga erfarenheter och upplevelser.

– Det går att vända på livet även om det känns totalt orättvist och hemskt. Hittar någon ung tjej eller kille styrka i min story skulle det vara så himla stort. Jag önskar att jag hade någon när allt var som värst för mig.

–Uppmärksamheten är i och för sig ganska rolig men helst av allt skulle jag nog göra min resa mot triathlon helt i tystnad.

Shahrzad blickar ut ner mot det böljande vattnet i Strömmen.

Hon är förberedd, laddad och nervös. När hon föreställer sig tävlingsdagen ser hon Slottsbacken som målgången för hela sin långa och svåra resa. Det är där hon knyter ihop säcken en gång för alla.

– Det ska bli helt magiskt att få göra det på just den här tävlingen. I den här staden som jag älskar men som tog så mycket ifrån mig. Det var här allt började, slutade och förhoppningsvis börjar igen. ■

PÅ SPRÅNG. Nu springer Shahrzad mot sin triathlonutmaning.