

"Jag var likgiltig inför att leva eller dö"

Sanna Bråding om drogerna, ätstörningen och självhatet



1/4

När polisen stormade hennes lägenhet vände allt.

Sanna Bråding, 36, kraschade, nådde botten och tog sig upp igen.

I dag är hon fri från drogerna, ätstörningen och självhatet. Hon har äntligen slutat fly.

– Hade det fått fortgå hade jag inte levt, säger hon.

FAKTA

Det här är jag:

Namn: Sanna Erica Bråding.

Ålder: 36 år.

Yrke: Programledare och skådespelare.

Bor: Lägenhet på Södermalm i Stockholm.

Familj: Sonen Kane-Lee, två år. Ett barn till på väg.

Bakgrund: Född och uppvuxen i Orminge. Började spela teater som barn och fick rollen som Tanja i "Tre kronor" som 15-åring. Har spelat i Ica-reklamerna och i Lukas Moodyssons uppmärksammade långfilm "Ett hål i mitt hjärta". Har programlett radioprogrammen "P3 Star", "Sommartoppen" och "Pira & Bråding i P3".

Aktuell: Med självbiografin "För mycket av allt".

Sanna Bråding klunkar ur en kopp te och tuggar på ett äpple på kontoret på Södermalm. Hon är lugn, samlad och bestämd.

För åtta år sedan var hon en av landets mest kända programledare och prestigeuppdragen avlöste varandra. Men mellan Grammisgalor, "Idol"-inspelningar och radiosändningar pågick något helt annat. Sanna började dagarna med whiskey och amfetamin, gömde droger i bokhyllan på Sveriges radio, åt sällan och kräktes upp det hon faktiskt fick i sig.

Hon var ett av P3:s största namn, men i hemlighet styrde drogerna och ätstörningen hennes liv. När hon greps för narkotikabrott förlorade hon alla jobbuppdrag.

– En del på jobbet märkte nog, men ville inte se. De sista åren var det nog fler och fler som insåg att något inte stod rätt till, men många hade nog svårt att sätta fingret på vad det var. Jag tror det var få som tänkte att jag gick på tunga droger. Många har en bild av att en person som är så beroende av droger inte betalar räkningar, kommer till jobbet, ser fräscha ut och är glada, säger hon.

I sin nya självbiografi "För mycket av allt" berättar [Sanna Bråding](#) för första gången om mörkret när det var som allra värst. Efter en dj-spelning i Stockholm hade hon kräcks så mycket och länge att strupen brast och hon kräktes blod. Hon var en hårsman från att dö.

"Våldtäkt är en svår sak att ta in"

Trots kroppens totala krasch var Sannas enda tanke när hon vaknade på Södersjukhuset med dropp att hon ville fortsätta jobba.

– Jag ville bara därifrån och glömma att det hade hänt. Det var alltid något flyg att passa, alltid någon väska att packa. Jag försökte rymma från sjukhuset och svimmade när jag kröp in i hissen, säger hon.

Under festerna och de sena nätterna gick flera män över gränsen. I en hytt på en färja la sig en av Sannas kompisar bakom henne i sängen där hon sov och drog av henne byxorna. Sedan genomfördes en våldtäkt. Efteråt fortsatte Sanna och han att ha kontakt.

Att som våldtäktsoffer inleda en relation med förövaren efteråt är inte ovanligt, men det är få som pratar om det?

– Det är därför jag tycker det är så viktigt att göra det. Nu har jag ingen relation med de här killarna, men en tid efteråt var det ett sätt för mig att mörka att något hade hänt. Det är väldigt lätt att lägga skulden på sig själv när något sådant händer, framför allt eftersom de flesta våldtäkter och övergrepp begås av en person du känner. Men det kan omöjligt vara ditt fel. Där hoppas jag att jag kan få i alla fall några att vakna upp och känna att det är okej. Du är inte konstig för att du fortsatte umgås med den här personen, det är inte fel på dig. Du försökte bara skydda er båda, för det är en väldigt svår sak att ta in.

I april 2008 fick det destruktiva levernet ett abrupt slut. Fem poliser gick in i Sanna Brådings lägenhet och grep henne och hennes pojkvän för narkotikabrott. Då hade de haft span på henne i nästan ett år.

"Jag var likgiltig inför att leva eller dö"

Straffet blev en månad på Färingsös öppna anstalt på Ekerö.

– Jag trivdes jättebra. Det var framför allt väldigt skönt att komma bort utan telefon och internet. Ingen kunde nå mig. Vad som helst kunde hända på utsidan, men jag var inte där. Det var också väldigt nyttigt att möta så många andra där och höra deras historier. Jag insåg än en gång vad lika vi alla är och att ett enda snedsteg kan göra att allt går snett.

Vad tror du hade hänt om du inte gripits?

– Det var hit jag skulle, men jag tror heller inte att man får hur många chanser som helst. Hade det här fått fortgå, då hade jag inte levt. Det var så pass illa att jag redan hade åkt in och ut på sjukhus så många gånger och fått höra av läkare att det bara var rena turen att jag hade klarat mig. Och jag brydde mig heller inte längre. Jag var så likgiltig inför att leva eller dö och vad som skulle hända mig.

Efter narkotikadomen lät Sveriges radio Sanna Bråding gå med motiveringen att hon var en dålig förebild för unga tjejer.

– Det är väldigt tydligt att det är mer okej att vara en bad boy än en bad girl i samhället. Jag hade aldrig varit otrevlig på jobbet, jag hade aldrig kommit för sent, jag hade inga barn eller en partner jag var elak mot. Jag skadade bara mig själv och såklart alla som älskade mig. Ändå blev det så mycket prat om att jag inte var en förebild och måste därifrån, samtidigt som människor av det andra könet som gjort liknande saker under samma tidsperiod fick behålla sina jobb.

"Har lyckats hålla graviditeten hemlig länge"

Nu är hon efter många år tillbaka på samma arbetsplats.

– Jag hade många tankar kring det där innan, men vi pratade mycket om dem och jag behövde få säga vad jag kände. Jag pratade med dem och många bad mig om ursäkt. Många blev rädda och de klarade inte av att hantera det. Och det är fine, det är mänskligt. Alla kan göra fel.

Idag är Sanna Bråding fri från narkotikamissbruket, som egentligen bara var ett sätt att hantera ätstörningen. Sommaren 2014 föddes sonen **Kane-Lee** och ytterligare ett barn är på väg.

– Det är jätteroligt. Det var någonting som kom som en gåva från ovan, helt oförberett, men som jag omfamnar av hela mitt hjärta. Livet kan verkligen överraska en, det är härligt. Jag är halvvägs in i graviditeten, så jag har lyckats hålla det hemligt länge. Kane-Lee kommer vara precis två och ett halvt år när han blir storebror. Det känns lagom och bra, säger hon.

Med hjälp av terapi och tid har Sanna Bråding slutat fly från sig själv och sina känslor. Hon har omfamnat känsligheten och de höga kraven hon haft på sig själv sedan hon var barn.

– Jag var en person som lät saker gå rakt in i mig och jag visste inte hur jag skulle hantera det och det var en grundläggande start till varför det blev som det blev. Det måste jag deala med även i dag, men det har jag kommit ganska långt med. Varför har jag aldrig känt mig värd i mitt liv, varför har jag aldrig känt mig värd att bli älskad om jag inte presterar? En av orsakerna till att jag valde att fly hela tiden var att jag tänkte och kände så mycket. Jag orkade inte med det, säger hon.

Hur hanterar du ångest nu?

– Jag är mycket mer befriad från den i dag och jag tror att en stor anledning till det är att jag tillåter mig att känna den när den kommer. Även om jag är långt ifrån klar så tillåter jag mig mycket mer. Jag springer inte.

[Sanna Bråding](#)