

Dopingkamp och pappaliv i fokus

Efter åren som hyllad och framgångsrik elitidrottare använder Stefan Holm sin stjärnstatus till att uppmärksamma och stävja doping, vilket han också nyligen fick pris för. Annars arbetar han som kommunikatör eller medverkar i tv. Fast viktigast är att vara en bra pappa.

TEXT EVA-LOTTA SIGURDH FOTO TOMMY ANDERSSON

Mcket har förändrats för förre världsmästaren i höjdhopp Stefan Holm de senaste fem åren. Från att ha vikt sitt liv åt höjdhoppskarriären på ett närmast fanatiskt sätt är han nu en spretig mångsysslare. Därtill har hans trygga familjeliv som gift familjefar övergått i den fränkskilde föräldrarnas typiska varannanveckastillvaro.

Kanske lite väl mycket förändringar för en man som hyllar trygghet och struktur men där finns också en äventyrare bakom trygghetsfasaden. En man som vågar stå upp för sina åsikter i laddade ämnen som dopingfrågan och som då – när det begav sig – vågade tacka nej till ett normalt liv för något så speciellt som att hoppa högt.

– Jag är oerhört glad över att jag tog chansen, även om jag fick försaka mycket. Det har varit fantastiska år, säger han inte utan viss stolthet.

– Nu har jag både status och nätverk som gör att jag kan driva viktiga frågor, vilket hade varit mycket svårare annars.

Han syftar förstas på dopingfrågan i första hand, ett ämne som ligger honom mycket varmt om hjärtat. Han väckte stor uppmärksamhet när han inför friidrotts-VM i Moskva förra sommaren tog ställning genom att uttala sig kritiskt i media om tidigare dopingavstängda atleter. Ett uttalande som ledde till att han fick ta emot Ren Idrotts pris 2013 på Idrottsgalan i januari i år.

– Jag blir så upprörd när starkt dopingmisstänkta får pryda affischer och framstå som hjältar och förebilder. Vad signalerar det till barn och ungdomar som vill satsa på sin idrott på ett ärligt och äkta sätt?!

– Det ska aldrig löna sig med doping. Därför vill jag vara med och strida för att strafftiden höjs från två till fyra år. Det är redan på gång och jag hoppas verkligen att det går igenom!

FÖRUTOM ATT stå upp för sina åsikter offentligt här på hemmaplan och på så sätt bidra till goda värderingar på både elit- och amatörnivå, så hoppas Stefan Holm också kunna driva dopingfrågan på ett mer övergripande plan internationellt, i organ som Internationella Olympiska Kommittén, IOK, där han i höstas blev invald för åtta år framåt.

Han ser även fram emot arbetet i IOK för att han alltid "älskat det olympiska", dels hoppas han att ett fast och långsiktigt uppdrag som det här ska innebära lite mer stabilitet i livet igen.

– Just nu är det många spridda jobb hit och dit. Den enda fast punkten jag har är min halvtidstjänst som kommunikatör på Karlstads universitet.

Ja, hur ser din vardag ut i dag?

– Jag försöker vara några timmar på universitetet varje dag. Arbetar med marknadsföring och elevrekrytering – och stormtrivs! Resten av tiden blir det olika saker som bland annat föreläsningar och uppdrag som tv-kommentator.

"Jag blir så upprörd när starkt dopingmisstänkta får pryda affischer och framstå som hjältar och förebilder"

→ Life tar aktiv ställning mot doping och droger inom idrotten genom att sponsra stiftelsen Ren Idrott. För varje Life sportprodukt (produkter med Lifes eget sportvarumärke LSHC) som säljs i de tre länderna går en krona till Ren Idrott.



Och så har han delad vårdnad om sonen Melwin, nio år, som bor hos honom varannan vecka. Det absolut viktigaste uppdraget i livet. Mamma Anna bor nära och även om äktenskapet är över så har de en god och bra relation i dag, där de hjälps åt med att få ihop vardagspusslet.

Tillvaron präglas av oregelbundna arbetstider och mycket resande vilket också gör att det blir si och så med både kosten och träningen nu förtiden, erkänner han.

– Det är helt enkelt så gött att slippa bry sig längre! Det är nästan som en personlig revolt mot mitt tidigare så inrutade liv, att bara kunna strunta i allt för att jag kan det, haha! Förut var jag tvungen att vara extremt noggrann med hur jag levde för att prestera på topp.

Och det är just detta som Stefan tycker är allra skönast med att ha lämnat idrottskarriären bakom sig, att kunna göra lite mer som han känner för i stunden. Höjdhoppandet har nu ersatts av prestigelös fotboll i ett division 7-lag hemma i Karlstad.

– Fast nu måste jag snart skärpa till mig och träna mer, inte för att prestera utan för att kroppen ska hålla. Fotbollen sliter hårt och jag märker att jag börjar bli äldre.

MED KOSTEN har det dock aldrig varit samma hårda tyglar som med träningen. Han är ingen anhängare av pretentiösa dieter. Nej, då tror han mer på sunt förnuft, byggt på varierad och lagad mat.

– Det är viktigare när man äter än vad man äter. Som att man snabbt får i sig en banan eller yoghurt direkt efter träningen, för att ganska snart därefter äta ordentlig mat.

Stefan Holm vigde sitt liv åt höjdhoppandet i över tio år. År som hans jämnåriga ägnade åt tonårsliv, tjejer och fester. Men han tvekade aldrig, trots allt han tvingades försaka. Det tror han också är en del av hemligheten bakom att han lyckades så bra.

– Jag visste redan från början vad jag ville och jag var beredd att göra jobbet.

Att han sedan också hade en gnutta (näja, rätt omfattande ...) talang för att hoppa gjorde förstas också sitt till, liksom de extremt stöttande och uppmuntrande föräldrarna.

Även om Stefan i dag är glad att slippa den ständiga pressen, så kan han fortfarande känna en stor saknad efter de stora mästerskapen, arenorna och kickarna.

Den stora höjdpunkten för honom var förstas när han erövrade OS-guldet i Aten 2004.

– Men medaljerna är ju bara lite metall. Det är främst de starka minnena från tävlingarna som räknas. ♥

Stefan Holm

Gör: Arbetar halvtid som kommunikatör på Karlstads universitet och ägnar resten av tiden åt att föreläsa, vara expertkommentator i tv, skriva krönikor och vara engagerad i Internationella Olympiska Kommittén, IOK, där han nyligen valdes in som ledamot i åtta år.

Ålder: 37 år.

Familj: Sonen Melwin, 9 år.

Bor: I villa i Karlstad.

Aktuell: Har vunnit Ren Idrotts pris 2013, för sitt ställningstagande mot doping.