

# Ett liv på toppen – berättelsen om Sarah Sjöström

---

## Berättelse

---

### Ett tidigt genombrott

Sarah Sjöström föddes den 17 augusti 1993 i Rönninge, en ort söder om Stockholm. Som barn provade hon flera olika sporter, men det var i vattnet hon hittade hem. Att simma blev snabbt mer än en lek, och den dagliga träningen lade grunden för något som ingen riktigt kunde förutse.

Genombrottet kom tidigare än för de flesta. Redan som 14-åring vann hon EM-guld på 100 meter fjärilsim, vilket gjorde henne till en av de yngsta mästarna i grenens historia. Året därpå, vid VM i Rom 2009, tog hon steget fullt ut och blev världsmästare som 15-åring – dessutom med världsrekord. Att hantera en sådan tidig framgång är inte självklart. Många unga talanger försvinner lika snabbt som de dyker upp, men Sjöström lät sig inte stressas av uppmärksamheten, vilket skulle visa sig vara en av hennes största styrkor.

### Specialisten på de korta loppen

Sjöströms gren är hastighet. Hon är som bäst på de korta distanserna i fjärilsim och frisim, där loppet är över på några tiotal sekunder och där varje hundra sekunders sekund kan vara skillnaden mellan guld och ingenting. Å ena sidan kräver detta enorm fysisk explosivitet, å andra sidan en mental skärpa som gör att man inte tvekar en enda rörelse. Under många år förfinade hon sin teknik, följaktligen blev hon allt svårare att slå.

### Den långa vägen till OS-guldet

Trots tidiga framgångar i VM och EM lät det olympiska guldet vänta på sig. Sjöström deltog i sitt allra första OS redan 2008, men det dröjde till Rio 2016 innan drömmen gick i uppfyllelse. Där vann hon 100 meter fjäril, satte ett nytt världsrekord och blev den första svenska kvinnan någonsin som vunnit olympiskt guld i simning – vilket innebär att hon skrev in sig i historien på ett sätt som ingen landsman gjort före henne. Åtta år senare, vid OS i Paris 2024, bevisade hon att hon fortfarande tillhörde de allra bästa genom att ta ytterligare två guld, denna gång på 50 och 100 meter frisim.

### Mer än medaljer

Sammanlagt har Sjöström vunnit sex OS-medaljer och fler individuella VM-medaljer än någon annan simmare i historien. Hon satte dessutom världsrekord på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril – rekord som länge stod sig. Men siffrorna berättar bara halva historien. Det verkligt ovanliga är att hon hållit sig kvar i absoluta toppen under nästan två decennier – en tid då kroppen åldras, nya generationer växer fram och pressen aldrig släpper. Det säger något om disciplin, men kanske ännu mer om en äkta kärlek till idrotten.

År 2025 valde hon att ta en paus från tävlandet i väntan på sitt första barn, och i augusti samma år födde hon en son. Många antog att det skulle bli punkten i karriären. Trots detta återvände hon till

bassängen. Hennes berättelse är följaktligen inte bara en uppräkning av titlar, utan ett tydligt budskap till alla som drömmer stort: framgång byggs inte på en enda dag, utan på tålamod, mod att fortsätta och förmågan att resa sig om och om igen.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
genombrott	det ögonblick då någon plötsligt lyckas och blir känd
förutse	veta i förväg att något kommer att hända
hantera	klara av att sköta en svår situation
explosivitet	förmågan att ge maximal kraft på mycket kort tid
mental skärpa	att kunna tänka klart och fokuserat under press
förfina	göra något bättre och mer exakt steg för steg
gå i uppfyllelse	bli verklighet, om en dröm eller önskan
landsman	en person från samma land
decennium	en period på tio år
disciplin	förmågan att träna och kämpa även när det är jobbigt
budskap	det viktiga som någon vill säga eller visa
tålamod	förmågan att vänta och inte ge upp

## Läsförståelsefrågor

---

1. Hur gammal var Sjöström när hon blev världsmästare första gången?
  1. 14 år
  2. 15 år
  3. 18 år
2. Vad menas med att Sjöström "hittade hem" i vattnet?
  1. Hon bodde i en simhall
  2. Hon kände att simning passade henne perfekt
  3. Hon var rädd för vatten
3. Vilken egenskap framställs som en av Sjöströms största styrkor när hon var ung?
  1. Att hon var längst i laget
  2. Att hon inte lät sig stressas av uppmärksamheten
  3. Att hon bytte sport ofta
4. Vid vilket OS vann hon sina guld på 50 och 100 meter frisim?
  1. Rio 2016
  2. Tokyo 2020
  3. Paris 2024
5. Varför var OS-guldet i Rio 2016 historiskt för Sverige?
  1. Hon blev den första svenska kvinnan med OS-guld i simning
  2. Det var Sveriges enda medalj det året
  3. Hon var äldst i tävlingen
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Sjöström vann ett OS-guld redan vid sitt första OS 2008.
  2. Hon har vunnit fler individuella VM-medaljer än någon annan simmare.
  3. Hon tränade i samma simklubb som sin mamma.
  4. Efter att hon fått barn återvände hon till simningen.
7. Förklara med egna ord vad meningen "varje hundraedels sekund kan vara skillnaden mellan guld och ingenting" betyder. (öppen fråga)
8. Texten säger att "siffrorna berättar bara halva historien". Vad är den andra halvan, enligt texten? (inferensfråga)
9. Varför kan det vara svårare att stanna på toppen i nästan tjugo år än att nå dit en gång? Använd ledtrådar från texten. (inferensfråga)
10. Vilket budskap vill texten förmedla till människor som "drömmer stort"? (öppen fråga)

11. Många trodde att Sjöström skulle sluta efter att hon fick barn. Vad gjorde hon i stället, och vad visar det om henne? (inferensfråga)
12. Nämn två saker, förutom medaljer, som texten lyfter fram som viktiga för hennes framgång. (öppen fråga)

### Facit

1. 1. 15 år
2. 1. Hon kände att simning passade henne perfekt
3. 1. Att hon inte lät sig stressas av uppmärksamheten
4. 1. Paris 2024
5. 1. Hon blev den första svenska kvinnan med OS-guld i simning
6. 1. nej  
2. ja  
3. det står inte i texten  
4. ja
7. Exempel på svar: Loppen är så jämna att en mycket liten tidsskillnad avgör vem som vinner. Man kan förlora guld på en nästan osynlig marginal.
8. Exempel på svar: Att hon hållit sig i toppen i nästan tjugo år, och att det handlar om disciplin och en äkta kärlek till idrotten – inte bara om titlar.
9. Exempel på svar: Kroppen blir äldre, nya unga simmare kommer hela tiden och pressen försvinner aldrig. Det kräver mer än talang att orka så länge.
10. Exempel på svar: Att framgång inte kommer på en dag, utan kräver tålamod, mod att fortsätta och förmågan att resa sig efter motgångar.
11. Exempel på svar: Hon återvände till bassängen i stället för att sluta. Det visar att hon har stark motivation och inte ger upp.
12. Exempel på svar: Tålamod, disciplin, kärlek till idrotten, mod att fortsätta (två av dessa räcker).

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för fördjupade samtal om uthållighet, identitet och hur man hanterar både framgång och press över lång tid. Tema: förebilder, motivation och livsval. Inferensfrågorna 8, 9 och 11 kan användas för att öva på att läsa "mellan raderna".

### Diskussionsfrågor

- Vad tror du är svårast: att nå toppen, eller att stanna kvar där länge? Motivera.

- Sjöström valde att fortsätta tävla efter att ha fått barn. Vilka tankar väcker det val hos dig?
- Idrottsstjärnor blir ofta förebilder. Vad är bra och vad kan vara problematiskt med att se upp till kända personer?
- Texten säger att framgång byggs på “tålmod, mod att fortsätta och förmågan att resa sig”. Håller du med? Finns det andra saker som är minst lika viktiga?
- **Skriv (6 meningar):** Beskriv ett mål du har, eller har haft. Vad krävs eller krävdes för att nå det, och vilka hinder mötte du på vägen?

---

#### Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Sarah Sjöström (engelska) – [https://en.wikipedia.org/wiki/Sarah\\_Sjöström](https://en.wikipedia.org/wiki/Sarah_Sjöström)
- Olympics.com: Sarah Sjöström – <https://www.olympics.com/en/athletes/sarah-sjostrom>
- World Aquatics: Sarah Sjöström profil – <https://www.worldaquatics.com/athletes/1000553/sarah-sjoestroem/profile>
- Olympedia: Sarah Sjöström – <https://www.olympedia.org/athletes/112272>

Faktagranskad i juni 2026. Sarah Sjöström föddes 17 augusti 1993 i Rönninge (Salems kommun), Stockholms län. Hon vann sitt första internationella guld (100 m fjäril) vid EM 2008 som 14-åring och blev världsmästare på samma distans vid VM i Rom 2009 som 15-åring, då med världsrekord. OS-guld: 100 m fjäril (Rio 2016), 50 m frisim och 100 m frisim (Paris 2024). Totalt sex OS-medaljer (tre guld, två silver, ett brons). Hon innehar (2026) världsrekorden på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril (långbana). Hon är fortfarande aktiv. I augusti 2025 fick hon sitt första barn, en son. Födelseorten anges i olika källor som Rönninge eller Salem – det är samma plats (Rönninge ligger i Salems kommun).

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-12.