

# VärdeEllt

Ett magasin av personer med egna erfarenheter av psykisk sjukdom







## Innehåll

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>Förändringens tid är nu</b>                 | <b>2</b>  |
| <b>Att tappa luften</b>                        | <b>3</b>  |
| <b>Redaktören har ordet</b>                    | <b>4</b>  |
| <b>Fakta</b>                                   | <b>5</b>  |
| <b>Dåris Gillar/Ogillar</b>                    | <b>11</b> |
| <b>Allahjävlarsdag</b>                         | <b>14</b> |
| <b>Annika Nilsson möter divisionschefen</b>    | <b>20</b> |
| <b>En allt annat än spikrak resa</b>           | <b>26</b> |
| <b>Kulturens betydelse för tillfrisknandet</b> | <b>30</b> |
| <b>Dikter och citat av Loes Vollenbroek</b>    | <b>33</b> |
| <b>RSMH Trelleborg</b>                         | <b>34</b> |
| <b>Om vikten av stöd</b>                       | <b>38</b> |
| <b>Hopp, ett projekt att räkna med</b>         | <b>40</b> |
| <b>Hur ska man bryta kontakten?</b>            | <b>43</b> |
| <b>Värdefullt intervjuar</b>                   | <b>46</b> |
| <b>Inget hopp utan stöd</b>                    | <b>54</b> |
| <b>Våra drömmar</b>                            | <b>56</b> |
| <b>Mentorsatsningen</b>                        | <b>62</b> |
| <b>Dikter av Annika Nilsson</b>                | <b>67</b> |
| <b>Psykisk ohälsa vs. Arbetsmarknaden</b>      | <b>70</b> |
| <b>Hur det inte går ihop</b>                   | <b>76</b> |
| <b>Dikter och citat av Helena Sandell</b>      | <b>79</b> |

## FÖRÄNDRINGENS TID ÄR NU

Någon lär ha sagt att det finns två saker vi med säkerhet kan säga om framtiden det ena är att vår tid här på jorden är utmätt, och det andra är att saker och ting kommer att förändras. Det senare till trots så är det anmärkningsvärt hur stort motstånd nästan alla typer av förändringar möter. Alla har vi nog hört oss själva eller någon annan säga, - "Nej se det där har vi redan provat" eller "Vi har inte tillräckligt med tid för detta" eller varför inte "Vår bransch är annorlunda" Tekniska förändringar som i något avseende är ämnade för att underlätta vår vardag, åtminstone vill produktlanseringen övertyga oss om att så är fallet, kan vi snabbare anamma. Förändringar i attityd och sätt att tänka har däremot en tendens att ta generationer att förändra.

Med bakgrund av detta är det glädjande att se hur mycket som ändå har förändrats inom vår verksamhet. Kanske inte så mycket på den tekniska sidan, men jag kan konstatera att det psykiska lidandet och de psykiatriska funktionshindren inte är fullt lika tabubelagda att prata om. Under mina dryga 30 år inom psykiatri i Malmö och Trelleborg och lite i Lund så tycker jag mig se stora framsteg i hur vi ser och värderar den egenupplevda erfarenheten av psykisk sjukdom. Vi inom professionen har inte längre patent på kunskapen om återhämtning från svår



psykisk sjukdom. Vi börjar inse att skall vi lyckas måste vi göra detta tillsammans.

### *Principfast och fyrkantig eller flexibel och gränslös.*

Det som gör den här verksamheten så ofantligt spännande är de olika dimensionerna av det psykiska lidandet som finns, där varje människa är unik och skall också hanteras utifrån det. Inom professionen så händer det allt som oftast att vi, framför allt i pressade situationer och när vi inte riktigt vet hur vi skall göra, efterfrågar tydlighet och detaljerade riktlinjer på hur vi skall agera och hantera vissa situationer. Då känns det tryggt att luta sig på någon annans ställningstagande. Men risken är att vi också formas till i våra egna ögon "principfasta" individer men av omgivningen som rigida och "fyrkantiga". Den andra ytterligheten i detta resonemang är den "flexible" eller i någons ögon den "gränslöse" som inte har några regler och i sann anarkistisk anda försöker anpassa regler till den aktuella situationen. Här finns naturligtvis inget fel eller rätt, båda sätten att tänka behövs, men den stora utmaningen är att veta när man skall göra det ena eller andra. För jag brukar med viss envishet hävda att det finns inget som är så odemokratiskt som att behandla människor lika.

*Per Granvik*



Samordningsförbundet  
Trelleborg



TRELLEBORGS KOMMUN



Försäkringskassan

## VÄRDEFULLT REDAKTION

### Anvariga utgivare:

Per Granvik och Fredrik Thyberg

### Redaktör:

Duke W. Shane

### Layout och original:

Cecilia Magnell, Pi Idé

### Skrivarcoach:

Mikaela Javinger

### Skribenter:

Alexandra Tykesson, Annika Nilsson, Carina Ringström, Christina Johnsson, Helena Sandell, Ingela Fagerström, Loes Vollenbroek, Ola Bogren, Kiriakos Backis, Per Ejderholt, Olle Herrström, Fredrik Thyberg, Per Granvik och Duke W. Shane.

### Omslag:

Fredrik Thyberg

### Foto om inget annat anges:

Alexandra Tykesson, Annika Nilsson, Carina Ringström, Christina Johnsson, Helena Sandell, Ingela Fagerström, Loes Vollenbroek, Ola Bogren, Kiriakos Backis, Per Ejderholt, Olle Herrström, Fredrik Thyberg, Per Granvik och Duke W. Shane.

### Tryck:

CA Andersson Premium Print  
& Media Partner



## ATT TAPPA LUFTEN

Jag har förmånen att få vara med att påverka och förändra inom psykiatrin och kommunerna. Att utveckla vård och stöd är speciellt spännande när man låter den egenupplevda erfarenheten möta den professionella. Jag är en optimist och tycker att det går framåt när det gäller inflytande och attityder men nu i sommar så kände jag att luften gick ur mig.

Patrik Sjögren en vän till mig och deltagare i projekt Värdefullt orkade inte längre och valde att avsluta sitt liv. Man kan säga att en patient har kroppen full av cancer och är döende utan att det är patientens fel. Det är inte många som förstår att någon med kroppen full av psykisk ohälsa kan vara döende utan att det är dennes fel. Att ta sitt liv är inget man väljer, det är något man gör för att det gör så ont, man orkar helt enkelt inte mer.

Jag har varit där när allt hopp har släckts och det enda som snurrar runt i skallen är att jag vill bara dö. Jag kan berätta för alla som inte vet att detta allvarliga tillstånd är som ett fruktansvärt obehagligt inferno. Vad finns det då för mening att jobba med frågor som inflytande och attityder och förmedla hopp om vi bara ändå inte överlever utan bara dör.

Dessa tankar surrade runt i huvudet ett tag, men jag insåg att jag redan hade svaret. Ingen ska behöva uppleva den skrällen och det utanförskapet som ett riktigt dåligt psykiskt mående innebär. Det är just därför som öppenhet, medmänsklighet och förståelse måste bli ledord i kampen mot psykisk ohälsa. Vi har alla ett stort ansvar för vilka attityder som råder inom psykiatrin, i kommunen, på arbetsplatser och i våra hem.

Jag och projekt värdefullt har en plattform för att berätta om våra egna erfarenheter och den tycker jag att vi utnyttjat till max. Så passa på och läs, skratta och tänk, det de berättar är viktigt.

*Fredrik Thyberg*



## REDAKTÖREN HAR ORDET

Efter att motvilligt ha slutat min projektanställning hos Trelleborgs Psykiatri vid årsskiftet så var jag åter tillbaks som livegen inom det arbetsmarknadspolitiska maskineriet. Att vara tvungen att delta i saker som inte känns meningsfulla bara för att betala hyran och räkningar är något av det värsta man kan göra och det vore högst märkligt om mitt mående inte hade försämrats efter att ha haft ett jobb där jag trivdes, sluppit leva under existensminimum och haft så fina kollegor som jag tycker att jag har inom psykiatrin.

Men trots att jag befann mig i en jävligt svart period så är jag både rörd och överväldigad av kamratskapen och stödet som jag fått av mina vänner i Projekt Värdefullt. Jag kan inte beskriva med ord hur glad och rörd jag sedan blev när Olle Herrström berättade för mig att man hade funderat på att anställa mig som redaktör. Det gick självklart inte som på räls men både Fredrik Thyberg och Per Granvik gjorde allt i sin makt för att ordna med detaljerna kring anställningen.

Det som definierar Projekt Värdefullt är en nästan orubblig kreativitet, hyllkilometer av egen erfarenhet och kompetens samt, trots alla individuella prövningar och utmanande diagnoser, en önskan om ett bättre samhälle. För alla, med psykisk ohälsa eller inte!

Magasinet du just nu läser är resultatet av hårt arbete och stress för att hinna med diverse deadlines men desto mer av ren skaparglädje och kreativitet. På ett personligt plan så har det varit en yrkesmässig utmaning, min största hittills, att efter nästan ett decennium som kulturskribent äntligen få vara med och skapa något av riktig betydelse.

Du kommer att få ta del utav intressanta reportage, intervjuer med både professionen och politiker, krönikor och porträtt kring deltagarna. Här blandas både allvar och åsikter med humor och värme.

Min förhoppning är att du lusläser vårt magasin och att våra skribenters texter, bilder och framför allt egna berättelser och erfarenheter berör dig lika mycket som det har berört mig under resans gång.

Sist så vill jag passa på att rikta ett särskilt tack till Cecilia "Pärnan" Magnell och Mikaela Javinger för ert stöd, engagemang och inte minst alla otaliga timmar av arbete. Ni är båda stjärnor!

*Duke W. Shane*

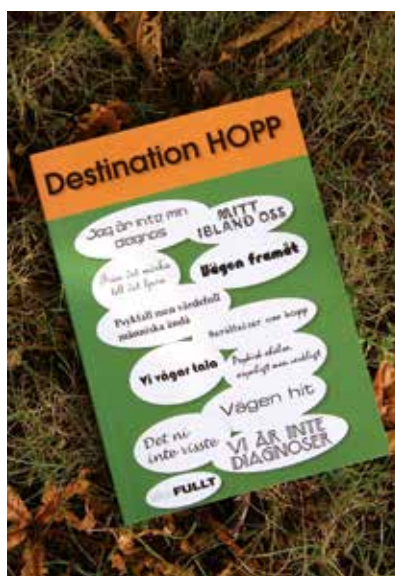


# Fakta!

## Värdefullt

I början av 2013 startade Projekt Värdefullt som är inriktat på att ta tillvara människors erfarenheter av behandling och rehabilitering inom psykiatrin. Fokus ligger på patienternas berättelser om återhämtning som ska ligga som underlag för att öka kunskap och förståelse för psykisk ohälsa i de olika myndigheterna. Detta har gjorts genom bland annat föreläsningar, deltagande i utbildningsdagar, boken Destination Hopp och denna publikation.

Projektet är finansierat av Samordningsförbundet Trelleborg, bestående av Försäkringskassan, Trelleborgs kommun, Arbetsförmedlingen och Region Skåne där psykiatrin varit projektägare. För att driva Projekt Värdefullt anställdes Fredrik Thyberg vars ingång är att han har gjort resan från svår psykisk sjukdom till återhämtning.



Projekt Värdefullt släppte boken Destination Hopp våren 2014. Boken innehåller nio berättelser om upplevelsen av att leva med psykisk ohälsa. Efter varje berättelse finns det frågor som riktar sig till de som jobbar med människor med psykisk ohälsa i sitt yrkesliv. Boken fungerar även mycket bra för människor som vill få en inblick i hur det är att uppleva och att leva med psykisk ohälsa.

## (H)JÄRNKOLL

För ett psykiskt friskare Sverige

Att öka öppenheten om psykisk ohälsa är Hjärnkolls viktigaste uppgift. Motorn i arbetet är våra 300 engagerade och kunniga ambassadörer i alla åldrar som föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa.

Ambassadörerna leder utbildningar, startar diskussioner, arrangerar etikcaféer och mycket annat – på skolor, arbetsplatser, myndigheter och ute i samhället. De syns och hörs också ofta i media. Allt för att visa att psykisk ohälsa inte är något att vara rädd för. Vi har bara olika funktionssätt och vi tjänar alla på att olikheterna tas tillvara, mänskligt och ekonomiskt.

Vårt långsiktiga mål är att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter, oavsett psykiska olikheter.

[www.nsph.se/hjarnkoll/](http://www.nsph.se/hjarnkoll/)

## OLA BOGREN

### Motto:

”Jag kan allt men behöver lite hjälp för att lyckas”.

### Hur vill du kort presentera dig?

Jag är 46 år, är gift med kvinnan i mitt liv och har två härliga bonussöner. Jag jobbar heltid på en mekanisk verkstad och på fritiden är jag viking. Jag tycker även om att fixa med vårt hus och jag har alltid en massa andra projekt på gång som t.ex Värdefullt.

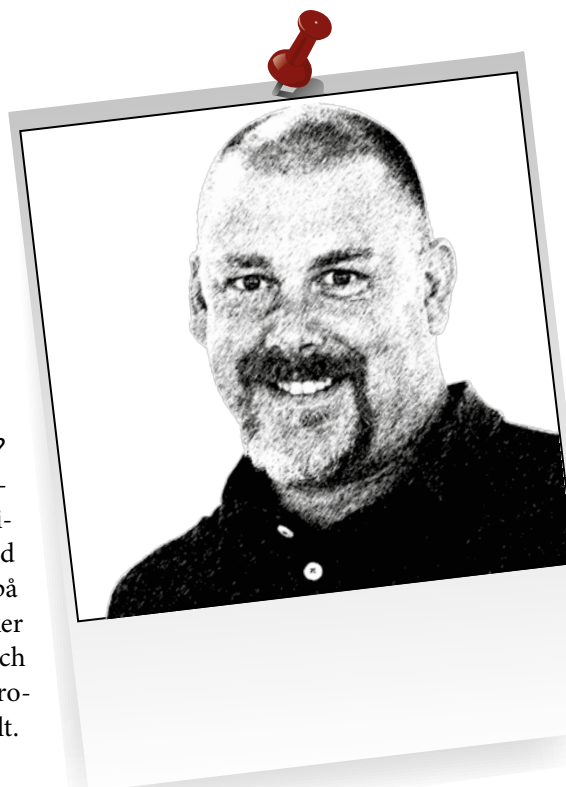
Jag fick min första depression när jag var 13 år, tinnitus när jag var 21, gjorde självmordsförsök när jag var 27 och fick en bipolär diagnos när jag var 38. Sen har allt bara blivit mycket bättre och jag fått livet att fungera med hjälp av terapi och medicin.

### Varför är du med och skriver i Magasin Värdefullt?

För att utmana mig själv att komma ut offentligt med min psykiska ohälsa vilket jag annars inte skulle ha modet att göra. På så sätt gör jag min svaghet till något jag kan vara stolt över och kanske även hjälpa och inspirera andra att hitta sitt sätt att få ett bättre liv.

### Varför vill du gå ut och förmedla om din psykiska ohälsa?

Jag vill visa andra att nattsvart hopplöshet kan vändas till hopp och möjligheter om man får rätt hjälp och kan ta emot den.



### Hur kom du i kontakt med psykiatrin?

Efter båda mina självmordsförsök 1996 då jag hamnade på en suicidavdelning på Lunds lasarett i två månader.

### Vilka insatser har olika myndigheter gjort för dig personligen?

Förutom sjukvården så är Hässleholm kommun den som har hjälpt mig att delvis komma igång med livet när jag blev tvungen att flytta hem till min mamma för att jag mårde så dåligt. Först hjälpte kommunen mig med socialbidrag och fantastisk terapi under min sjukskrivning. Sen lönebidrag och jobb när jag mårde bättre och på så sätt kunde jag skapa mig en bättre framtid. Nu har jag ett bra stöd hos psykiatrin i Trelleborg där jag går och pratar om allt som bekymrar mig. Det känns som min livskompass kalibrerats varje gång jag är där så att jag inte åker vilse.

### Vilka har varit vändpunkter i livet?

Den viktigaste var när jag var 38 år och fick min bipolära diagnos och medicineringen i samband med det. Det tog bort mina depressioner och gjorde att mina humörsvängningar minskade så pass mycket att jag nu kan hantera livets alla problem.

### Vad anser du att du behöver för att må som bäst?

Jag behöver rutiner och strukturer i livet för att orka vara spontan i mitt agerande. För att känna mig trygg behöver jag förståelse för att jag ibland mår dåligt. Jag behöver också att någon tror på att jag är bra för då kan jag klara allt.

### Har du knep för att må bättre?

Var alltid sann mot dig själv så att du kan se dig själv och andra i ögonen. Försök hitta det positiva i livet även när du inte kan finna något. Hitta lyckan i det lilla och gläds även åt de små framgångarna. Ska på lugn och trygghet runt dig för att kunna göra de spännande sakerna som förgyller ditt liv.

### Vad vill du berätta om återhämtning?

Återhämtning är för mig en inre tillfredsställelse som blir när jag har lyckats med något av alla mina projekt. Det är som mental bungeejump när man släpper kontrollen om projektet och bara hänger sig att ro det i hamn.

*Hur är det att leva med en familj när man har en psykisk ohälsa?*

Fantastiskt! Jag har en underbar familj med fru och två bonussöner. Men komplicerat. Just balansen mellan arbete, familjen, alla måsten, fritid och egen tid kan lätt komma i obalans. Samtidigt ger ens familjen en väldigt mycket energi och det är underbart att få leva med dem man älskar.



Eftersom vi inte hittar någon tumör i din hjärna så är där ju inget vi kan operera bort och då är det ju inget vi kan göra, förstår du väl. Du får hel enkelt lära dig leva med din tinnitus så adjö och ha ett bra liv.

*Så som jag uppfattade läkaren på Öron-Näsa-Hals när han svarade på min förtvivlade kommentar:*

*– Men så här kan jag ju inte leva med sådant ljud i mitt öra!*

*Hur fixar du livet?*

Å ena sidan försöker jag ta ett steg i taget och njuta av det, samtidigt som jag försöker lära mig något av varje steg. Å andra sidan genom kraften i att rusa fram i hög hastighet för att hinna med allt det där som jag verkligen vill göra. Så själva balansen mellan njutningen av det lilla steget som ger lärdom och

tjusningen av den höga farten som ger resultat, är viktiga delar för att jag ska orka med att fixa livet.

*Vilka tre fiktiva karaktärer beskriver dig bäst som person?*

De tre karaktärer som jag själv känner att jag pendlar mellan är Honmonstret (den jättelika spindeln i Sagan om ringen) som är ett bittert och vidrigt monster och Stålmannen som klarar av allt. Där emellan känner jag mig som Tiger i Nalle Puh, en figur som försöker säga en massa kläm-käcka saker för att jag tror det behövs för att andra ska må bra. Dock tror jag inte att någon annan ser den här kombinationen hos mig.

*Vad är dina målsättningar och förhoppningar?*

Min målsättning är att bli så mentalt stark och få sådan kontroll på min psykiska ohälsa så att jag kan bli symptomfri och må bra de flesta dagarna på året. Och till sist även kunna sluta med mina mediciner för att slippa biverkningarna och ändå må mentalt och psykiskt bra.

Min förhoppning är att vara med och avdramatisera det här med att ha psykisk ohälsa och att underlätta för dem som har det att var öppna med det. Det är först när man pratar om det som man får en förståelse och med den kan man också ta till sig kunskap och på så sätt minska fördomarna.

## *Mina Visdomsord*

Gilla dig själv men älska någon annan.

Läkarna är experter på sjukdomar men bara du är expert på dig själv.

Det kostar att försöka bli frisk men det kostar ännu mer att vara sjuk.

Det sägs att vi lever i en galen värld men varför är det då så svårt, att som lite tokig, leva i den.

Ingen kräver att någon med brutna ben ska fysiskt kunna springa men man kräver att vi med brutna psyken mentalt ska kunna springa.

Alla förtjänar en andra chans men vårda den ömt det kommer kanske inte fler.

Jag vill så gärna komma ut med min psykiska ohälsa men mina fördomar kring hur normala ska ta det gör att jag oftast väljer att låta bli.

När man inte riktigt förstår sig på världen får man göra den fyrkantigare. Sen kan man åter göra den rund så att andra förstår den.

*Ola Bogren*



## ALEXANDRA TYKESSON

(a.k.a AlliS Svensson)

### *Om Projekt Värdefullt*

Jag har deltagit i Projekt Värdefullt i stort sett sedan start, och det har varit totalomvälvande för mig. Det har hela tiden känts bra att vistas med likasinnade, och det är en av de få saker i mitt liv som har gjort att det vändes ett blad på direkten. Jag hittade rätt, och kände mig välkommen och trygg med de andra. Som grupp har vi aldrig haft några problem; ingen av oss tittar konstigt på någon annan, ingen blir mobbad eller utstött och alla blir lyssnade på. Detta gör att jag har fått en inre ro när jag vistas i gruppen, ökad självkänsla i det stora hela och kan känna mig stolt över att få tillhöra gemenskapen.

Det finaste av allt var när jag kom tillbaka efter ett par månaders uppehåll, och verkligen kände att jag inte hade glidit ur gemenskapen alls. Jag har i de flesta andra sammanhang genom livet känt ett ständigt utanförskap, men tillsammans med deltagarna i Värdefullt känner jag mig välkommen som en i gänget; och det känns underbart! Det unika är att vi har kunnat bemöta varandra som vanliga människor trots att vi har olika svårigheter att bära på; hurra för oss och för att vi förstår oss på varandra!

Min medverkan i projektet har gett mig en värdig syn på mig själv, och alla deltagarna i det är mina vänner för säkert hela livet. Vi förstår varandra på djupet, vilket gör att vi slappnar av och kan vara oss själva

inför gruppen. Vi delar lika gärna skratt som gråt med varandra, och jag kände en direkt gemenskap med även de deltagare som tillkommit i efterhand (betänk att jag lider av stark social fobi); det har jag aldrig varit med om tidigare i mitt liv.

### *Destination Hopp*

När det gäller boken "Destination HOPP" tyckte jag det var intressant att få läsa mina medförfattares berättelser. Jag fick en fördjupad förståelse för var och en av dem, och boken förstärkte gemenskapen ännu mer. Jag känner fortfarande stolthet och glädje över boken, och har än idag en förhoppning om att våra självupplevda berättelser ska hjälpa många människor framöver.

### *Föreläsningar*

Jag har föreläst vid sex stycken seminarium sedan jag började engagera mig i Projekt Värdefullt. Den sociala fobin är som bortblåst i det ögonblick jag tar på mig rollen som AlliS Svensson. Det är lättare att prata om svåra saker då, eftersom det gör att jag inte är närvarande i mina känslor och minnen, och att jag inte brister ut i gråt när jag ska prata om sorgliga händelser.

Mitt första seminarium hade en tidsgräns på 25 minuter, och det var mer intensivt i och med att

jag skulle berätta om lite av varje och ändå med inlevelse. Mitt allra längsta varade i fyra timmar (inför kvinnojouren), och det var från början endast avtalat två timmar. Det underbara var att de förlängde seminariet allteftersom; på grund av att de tyckte att det jag berättade var intressant! Jag?! Intressant?! Mitt självförtroende ökades drastiskt, och det kändes som om jag gick omkring och var lycklig ovanpå molnen! Jag följer med på de kurser och föreläsningar jag anser att jag har bäst nytta av. Jag vet mina begränsningar, och vill inte att det ska bli för mycket för mig att hantera. Det är bättre att klara av de saker man behöver, än att man inte ska klara någonting alls mer.

### *Fritiden*

Jag älskar att skriva, teckna, måla tavlor och spela keyboard. Jag tycker om att inreda mitt hem ovanligt och att rota i trädgården; där jag älskar att sitta och skära träfigurer; det är väldigt rogivande. Jag tycker om att läsa, titta på film och spela teve- och dataspel (hjärn-gymnastik). Jag gillar korsordstidningar (allmänbildande när



man sitter själv mycket) och att bygga med loombands eller pärlor. Jag älskar musik, men det går bara att lyssna på när jag mår som bäst; i annat fall blir det störning på Hjärnkontoret.

Jag tycker om att uppdatera min You Tube-lista, och att blogga via motorklubben jag är med i. Bäst av allt älskar jag att umgås med mina anhängare, och att hjälpa dem när de behöver det.

### *Mina Strategier*

- Jag tänker alltid på mina ankare (familjen) när jag mår som sämst; tanken på dem gör att jag överlever. Jag kan gå på glas för deras skull. Det är alltså viktigt att hitta vad/vem det är man älskar allra mest; det handlar enligt mig om en basal överlevnadsstrategi.

- Distraction av hjärnan; man kan hitta knep för att lura den till att tänka på någonting annat.

- Diagnostisering är viktigt och grunden vid förståelse av sig själv; man kommer inte vidare förrän man vet vad man har att göra med. Då behöver man inte längre undra vad som är fel på en, utan kan istället lägga energi på att testa olika åtgärder som kan leda till förbättring.

Tålmod är en viktig ingrediens

då underverk inte sker över en natt; och ibland kanske inte alls. Det hjälper att ha kunskap om det man lider av, eftersom det är lättare att punktbehandla symtomen då. Det är även lättare för anhöriga och vänner om de får förståelse för vad man har, så att de också kan finna ro och genvägar för att kunna hjälpa en.

- Allting är alltid lättare när man har någon att dela sina tankar, känslor och rädslor med; någon som verkligen lyssnar, försöker förstå och inte bagatelliserar ens inre svårigheter.

- Det är extremt viktigt att lyssna på sitt inre, lära känna sig själv och att lära sig vilka ens personliga gränser är. Jag undviker till exempel psykisk stress och press, och respekterar mitt inre som vet när det är tid att ge sig, dra sig tillbaka, vila och göra sådant jag njuter av. Jag vet i stort sett vad jag

inte klarar av, och gör allt för att inte utsätta mig för de "spik" som är för vassa.

- Det är viktigt att kunna säga både "Ja" och "Nej" till sådant man verkligen vill, och "Nej" till det man inte tycker känns bra eller som man inte vill vara med om. Den fria viljan är viktig. Frihet att välja ger styrka och självförtroen-



de, och för varje steg (som leder till att allt känns bättre) blir man allt starkare, mer modig och vågar tänja på gränserna.

- Hoppet är enligt mig det sista som överger en människa. Jag hoppas alltid på att allt ska bli bättre; om än jag inte vet exakt när. Vid de tillfällena är det viktigt att personerna i ens omgivning inte förstör genom att uttala negativa påståenden som "Det kommer du aldrig att klara!", eftersom det ibland krävs mängder av energi för att ens ta sig upp ur sängen. Det är lättare att falla bakåt och neråt, än att ta sig upp och vidare.

### *Gillar*

Jag älskar när människor hjälper varandra av god vilja och med hjärtat på rätt ställe.

### *Ogillar*

Jag hatar när människor talar föraktfullt (inklusive näs-fnysning och huvudskakning) om personer som tagit livet av sig; "Nu hoppade någon framför tåget – igen!". Jag blir arg när jag hör det, eftersom



de inte förstår allvaret i och konsekvenserna av det. Självmod är fruktansvärt för de anhöriga (det förstår till och med de föraktfulla!), men tänk på de som är avlidna också för allt i världen! De sökte kanske vård för depressioner och ångest, men fick inte den hjälp de behövde eller i rättan tid?! Tänk på vandan de hade innan de dog; förtvivlan över att inte finna någon som helst annan utväg; förtvivlan över att behöva lämna sina barn, föräldrar och make/maka; kanske på grund av att penga-djävlarne lös med sin frånvaro, så att hela familjen stod på ruinens kant! Det är inte lätt att vilja leva, och samtidigt inte kunna hitta någon utväg alls!



### VI VILL INTE DÖ - MEN LEVER STÄNDIGT I RISKZONEN!

Samhället i stort hjälper oss inte att överleva; endast viljan tar oss ett futtigt steg vidare. Men vad händer när viljan blir svagare, och det svarta hålet tar över? Jag hatar att

ni inte förstår att det krävs en djupare insats. Ta hjälp av oss som är experter, och sluta vara rädda för oss! Ibland undrar jag vem av oss som är sjukast i huvudet!

#### *Detta är värdefullt för mig*

Projekt Värdefullt har gett oss deltagare en unik möjlighet till att kunna påverka och skapa förståelse. Tillsammans gör vi vårt bästa för att göra skillnad. Personligen har Värdefullt gett mig en skön plattform att stå på, där jag för första gången kan vara stolt över det jag råkat få och hitintills har lidit av. Jag har blivit en person att räkna med igen, och har märkt att människor lyssnar äkta på det jag har att berätta.

Värdefullt har gett mig en tro på mig själv, och en stolthet över att jag för alltid kommer att ha kvar den hjälpsamma sjuksköterskan inom mig; även om jag inte kan arbeta inom yrket längre. Det känns fantastiskt att yrkesrollen har omvandlats till en del av min personlighet; tack vare att Fredrik redan i början sa att mina ord kommer att väga extratungt tack vare min sjuksköterske-legitimation. De orden kommer jag aldrig att glömma; de orden ändrade min syn på mig själv. Han menade också; "En gång sjuksköterska - alltid sjuksköterska".

#### *Detta visste du inte om mig*

Jag har sedan länge fantiserat om att i framtiden (när jag är minst 60 år) göra framföranden med egenhändigt skrivna låttexter, med tänkvärd innehåll och humoristisk

ton - allt för att försöka påverka samhällsproblemen.

Under mina framträdanden ska jag vara utklädd till punkare, och har sedan över tio år tillbaka förberett mig så långt att jag har tatueringer mig lite här och var på kroppen - det blir mer verkligt då.

Förhoppningsvis blir jag tack vare min krossade själ extra trovärdig som punkare - allting är alltid bra för någonting.

Jag försökte lära mig spela elgitarr under ett år, men det var inte lätt att trycka rätt på strängarna... Kanske blir det att prova elbas istället? Det verkar ju för mesigt med keyboard...

Till min fördel: Mitt humoristiska beteende är en ständig följeslagare numera; livet känns lättare att leva på det viset. Förr var det svårare att skratta och se det roliga i saker, men numera har det liksom slagit över helt när det gäller min humorism.

Kryddan på verket är ju att jag kommer att vara över 60 år när jag kommer till mitt privata punkstadium! Hur fan kommer det att se ut?! Men - vad gör man inte för att andra ska hitta lämpliga genvägar?!



**Dåris Gillar**

- ▲ *Det vet jag faktiskt inte men jag ska ta reda på det.*

*Behandlare*

Förklaring: Det känns uppfriskande när professionen erkänner att man inte vet allt.

- ▲ *Jag vet inte hur det är att må så, jag har själv aldrig varit depressiv, så du får gärna berätta för mig hur jag kan hjälpa dig på bästa sätt.*

*Chef på företag*

Förklaring: Det är alltid bättre att säga att man inte förstår istället för att säga att man förstår och sen visar det sig att man inte förstår ett dugg. Att man visar respekt och inte dömer.

- ▲ *Jag vill först lära känna dig under våra träffar och du ska inte tänka på jobb eller praktik, det är mitt jobb.*

*Arbetsförmedlare*

Förklaring: När en arbetsförmedlare tar sig tid att lära känna mig och min situation och inte använder en mall för lösningar.



**Dåris Ogillar**

- ▼ *Tja, då får du skylla dig själv.*

*Läkare*

Förklaring: Om du inte gör såhär då väljer du själv att vara sjuk. Då kommer du aldrig att bli frisk och får skylla dig själv

- ▼ *Jag vet hur det är, jag sov dåligt i natt, hade ingen lust att stiga upp och ville bara ligga kvar i sängen.*

*Ofta förekommande kommentar*

Förklaring: Personer som säger att de förstår och sedan jämför det med när de själva har en dålig dag.

- ▼ *Nu har det gått 6 månader så nu kan du inte vara kvar i programmet. Har man en arbetsförmåga på 50% så ska det vara 5 dagar i veckan några timmar du kan inte jobba mindre antal dagar och längre arbetspass.*

*Handläggare inom myndigheter*

Förklaring: De bedömer enligt en mall och ser inte till individuella förutsättningar vilket ökar risken att man återinsjuknar.

*Alexandra Tykesson & Loes Vollenbroek*

## DUKE W SHANE

### Yrke:

Redaktör, Frilansande skräp-  
kultursskribent och periodvis livegen.

### Bor med:

Min sambo Olivia och våra fyra  
katter Tigris, Missy, Pinne och Lo-  
lly-Pop.

”Jag är en väldigt lycklig per-  
son i en kompulsivt olycklig  
värld”

– Anton Szandor LaVey (1930-  
1997)

Största delen av mitt liv har varit  
en nedåtgående spiral av maktlös-  
het och självdestruktivt beteende.  
Jag känner mig ofta desillusione-  
rad och avtrubbad, för att inte tala  
cynisk och bitter. Man fäster sig  
oftast mer vid negativa erfarenhet-  
er snarare än positiva och jag antar  
att jag inte är något undantag i just  
det avseendet. Det positiva känns  
ofta ganska flyktigt medan det ne-  
gativa verkar bestå. Det tar en jävla  
massa energi att tänka positivt när  
man handskas med depression,  
ångest och socioekonomiskt utan-  
förskap och detta är oftast energi  
som jag inte har...

Men allt har inte varit elände... Jag  
har haft ett ganska händelserikt  
liv och även om jag är självlärd i  
nästan allt jag kan så har jag ändå  
hunnit med att göra en hel del. Jag  
har lirat i band och medverkat på  
skivor, varit skivhandlare, blivit  
publicerad i diverse tidningar, träf-  
fat rockstjärnor, påbörjat en kort-  
varig (och misslyckad) karriär som



superhjärte(!), varit ordförande i  
Satanistkyrkan, förrådsman på en  
färja, skivbolagsrepresentant och  
nu är jag redaktör för magasinet  
som du håller i din hand. Trots att  
ha gjort allt detta så har jag aldrig  
känt mig särskilt nöjd. Det finns  
helt enkelt alldeles för mycket kvar  
som jag vill uppleva och platser  
jag vill resa till innan jag kastar in  
handduken.

Tack vare att min ihärdiga arbets-  
förmedlare, Sara, såg någonting  
i mig som jag oftast inte ser själv  
så fick jag privilegiet att få en pro-  
jektanställning via Region Skåne  
på tre månader där jag skulle få  
chansen att arbeta inom alla av-  
delningar inom Psykiatri i Trelle-  
borg. Jag fick lära mig nya saker,  
möta mina fördomar, lära känna

nya intressanta individer  
och viktigast av allt – jag  
fick vara mig själv!

Jag har varit deltagare i  
Projekt Värdefullt sedan  
årskiftet efter att blivit  
headhuntad av Loes Vol-  
lenbroek som jag känner  
sen min tid som serie-  
handlare. Frågorna som  
vi arbetar med i Projekt  
Värdefullt är viktiga och  
berör oss alla på ett eller  
annat sätt, psykisk ohälsa  
eller inte. Det är nämligen  
så att vem som helst kan  
komma att drabbas av psy-  
kisk ohälsa och jag anser  
att det vore oansvarigt av  
våra makthavare om man

inte börjar att ta dessa problem  
och erfarenheter på allvar INNAN  
de riskerar att eskaleras till ett mer  
övergripande samhällsproblem.

Min förhoppning är att vi ska  
kunna nå ut till diverse myndig-  
heter för att de ska kunna bli mer  
effektiva när det gäller bemötande  
och handläggning av ärenden som  
rör vår målgrupp. Det skulle vara  
suveränt om något av det vi delar  
med oss av genom vårt arbete skul-  
le nå ut till makthavarna för att  
hjälpa dem att omorganisera det  
politiska maskineriet som vi ju alla  
berörs av. Jag skulle även vilja se att  
vi lyckas med att hjälpa och stötta  
utsatta ungdomar med att hitta sin  
egna inre styrka och hjälpa dem  
att hitta och finslipa sin naturliga  
potential snarare än att fortsätta  
tvinga in dem i ledet inför en oftast  
osäker framtid.

Jag gillar inte benämningen ”Psy-kisk Funktionsnedsättning” som främst myndigheter kastar omkring sig. Det är högst förnedrande att behöva kategoriseras som funktionsnedsatt. Jag ser mig inte som funktionsnedsatt. Tvärtom så anser jag mig fungera alldeles utmärkt när jag tillåts att fungera på mitt eget sätt och utifrån mina egna förutsättningar och potential. Alltså, att jag får vara mig själv, vilket borde vara självklart för alla i alla lägen!

När jag inte arbetar eller pissar i motvind med att försöka förändra saker som inte gärna låter sig förändras så har jag en hel del intressen som jag mer än gärna selsätter mig själv med. Musik är givetvis mitt största intresse och jag älskar att lyssna på plattor, gå på konserter och att skapa egen musik. Jag har ett långvarigt och djupt intresse för det ockulta samt allt annat som är mörkt och domedagsinspirerat. Det är ingen slump att mitt hem är fullt med märkliga föremål och dödsallar. När jag finner ro till att göra det så tycker jag om att läsa och att själv skriva. Att ta bilder är också ett intresse, jag har dock aldrig betraktat mig själv som en fotograf.

#### *Favoritmusik:*

Black Sabbath, Danzig, Type O Negative, Purson, Marilyn Manson, Rob Zombie, Pentagram, Led Zepelin, Blood Ceremony, Monster Magnet, Diamanda Galás, The Sisters of Mercy, Pink Floyd, Danny Elfman, Bauhaus, Electric Wizard, NIN, Nick Cave, Frank Sinatra, Alice Cooper, Ghost, Chelsea Wolfe, Genitorturers, Roky Ericksson, Saint Vitus och Uncle Acid and The Deadbeats.

#### *Favoritfilmer:*

Francis Coppolas Dracula, Hammer Horror, alla Alien-filmerna, Predator, Terminator, Ghostbusters, The Crow, Batman Returns och nästan alla Tim Burtons filmer.

#### *Favoritförfattare:*

Bram Stoker, Edgar Allen Poe, Oscar Wilde och Aleister Crowley.

#### *Detta visste du inte om mig:*

Jag är hopplöst ointresserad när det gäller ”manliga” saker som teknik, bilar, fotboll samt diverse andra former av primatbeteende. Jag är även en hopplöst oromantisk romantiker. Samlar på GI. Joes.

#### *Detta är värdefullt för mig:*

Total individuell frihet under eget ansvar.



# AllaHjävlersDag

**En iskall februarinatt kom en ängel ner till mig, tog tag i mitt hår och drog upp mig ur det mörka, kalla havet, la mig på kajkanten och svepte sin jacka om mig.**

Det var natten till Alla Hjärtans Dag. Jag var 27 år och döende av köld där jag låg på den hårda marken, genomblöt av hamnbassängens iskalla vatten. Min skyddsängel flög snabbt iväg mig till sjukhuset där jag överlevde. Jag fick vakna upp i en varm, mjuk säng istället för på en kall hård stålbrits på ett bårhus med en lapp om tån. I samma stund försvann min ängel vidare ut natten och ut ur mitt liv. Den tog med sig alla minnen. Bara mina fantasier av den finns kvar.

Jag vaknar långsamt upp på ett sjukhus, helt omtöcknad. Jag minns inte var jag är, hur jag kom dit eller vad som har hänt mig. Plötsligt frågar någon om jag vill anmäla det jag har råkat ut för. Jag förstår inte frågan trots att den ställs flera gånger. Till sist säger rösten *"Polisen undrar om någon knuffade i dig?"* Chockad över frågan minns jag plågsamt tydligt hur jag någon gång under natten tar ett stort steg ut i mörkret och hur iskallt, svart vatten omsluter mig. Så jag svarar avvärjande *"Nej, nej, jag hoppade själv!"* Samtidigt vet mitt omtöcknade och förvirrade medvetande inte om jag är lättad över att ha överlevt det mörka, hemska vattnet eller besviken för att mitt helvete

inte är över. Därför brottas jag med de kaotiska känslorna paniken över att jag fortfarande är i livet och lättnaden över att ha överlevt.

Fler minnen från gårdagen börjar långsamt återkomma. Jag minns morgonen innan då jag lämnade lägenheten i Lund där jag tillfälligt bodde hos min bästa vän. När jag gick ut genom dörren ringde telefonen inne i lägenheten. Jag vågade inte svara. Jag hade bestämt mig att i dag skulle det ske. För den antidepressiva medicin som jag hade börjat med några dagar tidigare hade inte börjat hjälpa än men gett mig energi nog att göra det som jag så länge tänkt på. Så med en destruktiv kraft inom mig så var det som helvetets alla djävlar flög i mig denna dag.

Jag gick den korta biten till järnvägsstationen och köpte en enkel biljett till Helsingborg och hoppade på Pågatåget. Med ett paket ångestdämpande medicin som enda bagage kom jag in på perongen i Helsingborg en stund senare. Väl där gick jag direkt bort till ett apotek och köpte ett paket smärtstillande tabletter för att ha när jag väl genomförde min desperata plan, jag förväntade mig att

det skulle bli smärtsamt. Nu kände jag mig redo, men insåg samtidigt att det var många timmar tills det skulle bli mörkt och min plan kunde sättas i verket. Jag började förstrött gå längs gågatan. Det var rejält kallt i vinden och över tio minusgrader i det strålade solskenet. Så jag valde att smita in en stund på biblioteket för att värma mig. Jag hade inte riktigt någon idé vad jag skulle göra där förutom att värma mig, men så kom jag på att boken *"Tisdagar med Morris"* låg halvläst på nattduksbordet där hemma. Jag tänkte att det var synd att aldrig få läsa den klart så jag letade upp boken och sträckläste den i flera timmar. Jag läste ut den och blev rejält tagen av berättelsen. Jag konstaterade dystert att mitt slut var lika oundvikligt som den ALS-sjuka Morris i boken och bestämde mig för att det var dags att sätta igång min extrema plan för kvällen.

Jag hade valt en dålig väg de senaste åren genom att inte söka hjälp mot mina svåra depressioner och ångestattacker. Dessutom hade jag fått svår tinnitus några år tidigare som hade förvärrat situationen, följt av en plågsam separation från min exsambo. Och inte blev det

bättre av att jag visade upp en fasad av den lyckliga studenten för alla, även om den hade börjat rämna lite den sista tiden. Jag kunde helt enkelt inte acceptera att jag förmodligen var psykiskt sjuk. Men så länge en psykiatriker inte dömt mig till idiot så kunde jag gå lös med min förödande ångest. Hellre ett fritt miffö än en inlåst pucko hade blivit min förnekande och desperata filosofi, istället för att söka hjälp.

Jag gick med snabba, bestämda steg ner till Knutpunkten och köpte en turabiljett till färjorna. Så att jag kunde äta min sista måltid ombord för mina allra sista pengar och sedan genomföra min plan i lugn och

ro. Jag var nu på väg mot dödens rand fast jag egentligen bara ville försvinna och ta en "timeout" från livet.

När jag väl ätit upp min utdragna måltid visste jag inte hur många gånger färjan hade åkt fram och tillbaka men till sist bestämde jag mig nu var det äntligen dags att hoppa. Jag gick ut på det mörka soldäcket i aktern och klockan var då runt nio på kvällen. Det var svinkallt i blåsten där jag stod högt över havet. En del av mig ville bara gå in i värmen och glömma allt.

Men istället gick jag sakta fram till relingen längst bak i aktern. Det

skummande havet långt där nere skrämde mig. Jag vankade av och an en lång stund, jag kunde inte hoppa. Jag trodde då att det var höjdskräck som gjorde att jag inte vågade, långt senare förstod jag att det handlade om ren och skär dödsångest.

Minnen från gårdagen virvlar omkring i mitt huvud likt höstlöv i vinden, där jag ligger i min sjukhussäng. En man som jag känner igen dyker upp vid min sida. Han är min tidigare läkare och pratar lite med mig, men jag har svårt att koncentrera mig på hans artiga pladder. Min kropp försöker fortfarande att återhämta sig efter



nedkylningen. Efter en stund frågar han mig om jag vill komma tillbaka till avdelning 31, suicidavdelningen i Lund, där jag var några dagar i samband med mitt första självmordsförsök ett par veckor tidigare. Då tryckte jag i mig nästan hundra ångstdämpande tabletter, i stället för en, som jag hade för att kunna somna på kvällarna trots tjutet i örat. Läkaren, mina vänner och till och med jag själv köpte till sist min förklaring till handlingen att jag i vredesmod överdoserat mängden för att få tyst på oljudet. Jag blir lättad av hans fråga att någon överhuvud taget vill ha tillbaka mig. Jag säger snabbt ja, utan att veta riktigt vad det skulle innebära för min framtid. Han nickar och ler och säger att jag är välkommen och så går han sin väg. Längre fram under min rehabilitering, förklarar han för mig att *"en cynisk person vet priset på allt, men förstår inte värdet på det den har"* vilket passade mycket bra in på mig. Jag visste vad andra ville ha för att de skulle tycka om mig och det gav jag dem. Men när de visade mig sin uppskattning var det utan värde för mig. Då ville jag bara ha nya erkännande och köpslåendet började om på nytt. När läkaren lämnar mig så inser jag dystert att jag hade flera chanser att förhindra mitt steg ut i det kalla vattnet.

När jag till sist gick av färjan så tog tullarna in mig på kontroll och jag ville bara säga till dem vad mitt ärende ombord hade varit. Men de släppte mig naturligtvis när jag inte hade något otillåtet på mig. Jag klarade inte be dem om hjälp.

Så började min absurda vandring i natten längs Helsingborgs norra kust från Knutpunkten ända bort till Guldkusten. Fram och tillbaka för att hitta den bästa platsen för det sista hoppet. Det var inte helt lätt, kustremsan var helt istäckt förutom på tre ställen där det blivit öppningar i isen. Till sist valde jag ett av ställena för mitt sista hopp.



Till sist säger rösten; "Polisen undrar om någon knuffade i dig?". Chockad över frågan minns jag plågsamt tydligt hur jag någon gång under natten tar ett stort steg ut i mörkret...

Jag rycks ur mina tankar för jag ska tydligen transporteras till Lund. Jag rullas in i en ambulans för att färdas söderut. Hela situationen känns absurd ligger där ensam på väg mot det okända utan att ens kunna se ut genom den smutsiga bakrutan. Det enda jag kan göra är att bara ligga där. Då kommer jag åter ihåg min nattliga vandring längs norra kajen och stranden.

När jag gick där fram och tillbaka försökte jag desperat hitta en lösning där jag skulle slippa ta mitt liv och ändå få ett slut på min ångest. Jag fann ingen lösning där och då. Jag förstod att det fortfarande fanns en möjlighet att ta sista tåget hem till Lund och gå hem till min flickvän eller någon av mina vän-

ner och sova där. Men så tänkte jag att det bara skulle bli samma gamla helvete i morgon. Och dessutom var säkert alla så trötta på mig att de faktiskt inte ville veta av mig. Till sist insåg jag att tåget till Lund redan hade gått. Likt ett trängt djur började jag istället att tänka på andra alternativ. Jag funderade på att min pappa, som bodde fyra mil bort, eller min mamma, som bodde åtta mil bort, säkert skulle kunna hämta mig om jag ringde.

Men min sjuka och utmattade hjärna vände även dem emot mig. Säkerligen skulle de också tycka det vore skönt om jag bara försvann och de slapp alla problem med mig. Jag hade under en lång tid målat in mig i ett hörn av problem och lögner och nu tvingades jag att vända alla emot mig för att kunna ta en sista desperat väg ut ur alla mina problem.

Plötsligt avbryts jag av att ambulansen stannar. Jag blir inkörd på en bår till en avdelning som definitivt inte är avdelning 31. Denna är mycket mer kaotisk med intagna som är stökiga och sjukskötare i vita kläder. Allt är suddigt för mig. Mina glasögon ligger där på havets botten utan mig, det förstod jag

nu. Någon berättar för mig att jag är på akutpsyket 1A på St Lars. Jag har vaga minnen av ett läkarbesök där jag får mina förfrusna fingertoppar undersökta. Det sticker nämligen plågsamt i dem. Sen blir jag visad till mitt rum av en trevlig skötare som tar hand om mig och mina tillhörigheter, lite pengar och en livrem. Han berättar lugnt om regler och rutiner som jag måste följa vilket känns tryggt i kaoset. När han går lägger jag mig ner på sängen och somnar bums.

Senare på eftermiddagen vaknar jag av att dörren öppnas och jag får besked om att jag har besök. Jag blir visad till en dörr och får reda på att mina vänner befinner sig där bakom. Jag blir både förskräckt och förvånad över att någon vet att jag är på St Lars. Min lilla bubbla av trygghet mot omvärlden håller på att rämna. Jag blir alldeles kall inombords för jag inser att oavsett vilka det är så ska jag nu få stå till svars för mina handlingar. Nu ska jag få min dom för att jag under

natten vände mina vänner ryggen och försökte lämna dem för gott. Smärtsamt minns jag natten, hur jag valde den mittersta av de tre isfria platserna mellan Knutpunkten och Guldkusten där den gamla silon låg för att ta mitt sista steg. Där var ganska mörkt och folktomt vid denna sena tid på dygnet så jag kunde förbereda mig ostört. När jag kommer in i det lilla besöksrummet sitter min flickvän och en av mina bästa vänner där. De är lättade över att se mig, men



de är inte glada. Deras besvikna frågor snärtar min omtöcknade hjärna. Jag försvarar mig inte, utan sätter bara ord på mina kaotiska känslor. Försöker förklara varför jag inte kunde berätta om hur jobbig min tinnitus är och hur dåligt jag mår eftersom jag har sådan ångest att det känns som jag ska gå sönder. Hur det gjorde att jag körde på så många av mina tentor, men att jag inte orkade vara misslyckad i deras ögon och därför inte hade berättat det. Att jag har byggt upp något som bara är en bild utåt av en lyckad och lycklig student. Att jag oftast sett mig som ett så äckligt kryp att ingen ens velat trampa ihjäl det.

Jag försöker berätta för dem om hur jag kände mig där på kajen i Helsingborg och hur jag vände alla mot mig det var bäst för alla om jag försvann. Hur jag bestämde mig för ett isfritt ställe i hamnen och att jag satt mig där på en hård betongsugga med det kalla skenet från himlens alla stjärnor som fick iskristallerna på asfalten att gnistra. Hur min andedräkt rök i kylan när jag långsamt tog alla smärtstillande och ångestdämpande tabletter och att jag nickade till nästan direkt.

Jag beskrev för de båda i rummet hur jag vaknade och såg att klockan var prick tolv på natten och kände mig övertygad att nu var det dags. Hur jag såg ut över hamnen, full av mörk skuggor och lampornas iskalla ljus en bit bort som reflekterades i frosttäcket på den bortre kajen. Och hur den vita hårda isen låg där som ett skal över



vattnet som om det försökte hindra mig från att hoppa. Det kändes nästan som jag redan var i Hels underjordiska värld fylld av is, mörker och kyla. Så jag reste rest mig upp och bad Gud om förlåtelse för jag inte klarat provningarna. Jag tittade ner på öppningen i isen som låg där och kändes som en svart port ner till dödsriket. Jag beskrev hur jag tog ett stort steg ut i det mörka tomma intet och föll tills jag träffade vattenytan. Kände hur brutalt det iskalla vattnet omslöt mig och kramade all luft ur mig medan jag sjönk ner i dess famn.

Jag försökte få min vän och flickvän att förstå att så fort jag hade tagit steget över kanten och ner i det iskalla vattnet som hotade att kväva mig, så ville jag bara upp. Hur jag kämpade mig upp till vattenytan och där likt en nyfödd drog ett stort livsavgörande andetag trots den brutala kylan. Sen simmade jag ångestfyllt tillbaka till kajkanten för jag insåg att jag var i livsfara. Försökte desperat klättra upp på ett gummidäck som hängde där men det gick inte. Hur jag utmattad klamrade mig fast vid det och sen är mitt minne bara ett svart hål och att det är därför jag inte vet något om min mirakulösa räddning.

Jag vet inte om jag lyckas säga det jag vill eller om de förstår mitt skuldmedvetna svammel eller om de ens försöker lyssna på vad jag har att säga. Även om de är lättade över att jag överlevt verkar de mycket besvikna över alla mina tidigare lögner fastän de förstår att det hör

ihop med mitt mående. Så kommer den viktigaste frågan för dem. Är jag nu glad över att ha överlevt? Det hade varit så enkelt att säga att jag var glad men jag ville inte börja med min lögner igen även om jag förstår att det skulle lugna dem. Jag kan helt enkelt inte svara på den frågan där och då, för jag är så avtrubbad och chockad. Min vän blir då så upprörd när jag inte svarar, att han går fram till mig, sliter i mina kläder och väser "Bara för att du är en idiot, så behöver du inte se ut som en!" och så rättar han till mina kläder. En del av mig är tillintetgjord, en annan del börjar vakna till liv och långsamt inse att jag faktiskt är fruktansvärt glad och tacksam för att jag har överlevt den iskalla hamnbasängen.



Så med en destruktiv kraft inom mig så var det som helvetets alla djävlar flög i mig denna dag

## Prolog

Så vem var det som blev min skyddsängel och vad gjorde ängeln där mitt i natten och hur räddade den hjälte mig ur vattnet? Detta är vad jag minns av vad jag läste cirka ett år efter händelsen.

*En man kan inte sova så han bestämmer sig för att ta en sen promenad i natten. Men väl ute på gatan väljer han att inte gå sin vanliga runda utan att istället gå och titta på den nya bron i hamnen. Så han promenerar ner mot*

*vattnet. Men han vill inte gå hela vägen bort till bron som han först tänkt, utan tar den kortare sträckan ner till silon. När han kommer ner dit hör han att det är mycket tjatter från änderna så han går fram till kajkanten och tittar ner i vattnet och ser då ett ansikte som kikar upp. Först tror mannen att det är en dykare som tittar på honom men ganska snart förstår han att det inte står rätt till. Någon är i fara.*

*Han inser att det inte finns tid att springa och ringa efter hjälp utan att han måste klara det på egen hand. En bit bort hittar han en livboj som han kommer tillbaka med och slänger ner till mig, den nödställde i vattnet. Jag reagerar inte på den. Han springer då desperat tillbaka efter en steg som också hänger där. Han ställer stegen mot kajkanten och genom att prata med mig lyckas han till sist få mig att släppa mitt hårda grepp om däckets och glida ner i det iskalla vattnet. Han lockar mig att börja klättra upp för stegen, men jag orkar inte mer än några få steg. Mannen börjar dra i mitt hår för att hjälpa mig men varje gång han gör det så glider stegen ut och jag åker tillbaka ner i vattnet. Mannen letar då desperat efter något att fästa stegen med så att han kan släppa greppet och bättre hjälpa mig att klättra upp för stegen. Han kämpar. För min skull. Han hittar till sist en repstump i halvmörkret som han kan använda för att fästa stegen vid kajen och mannen kan nu långsamt locka upp mig för stegen.*

*Jag kämpar på, ett steg i taget och när jag inte orkar mer så tar han ett rejält grepp om mitt hår och drar. Genom att oförtrutet mana på mig samtidigt som han drar hårt i mitt hår så får han mig att mycket långsamt kämpa mig steg för steg upp för stegen och upp på kajen. Jag faller utmattad ihop och han lägger ner mig på kajen och sveper sin jacka om mig och springer bort till telefonautomat. Jag håller på att frysa ihjäl. Mitt liv hänger på en skör tråd.*

*När jag kommer in på sjukhuset har jag en kroppstemperatur på under 30 grader. Jag har förmodligen varit minuter från att tuppa av och långsamt glida ner från gummidäcket och åter ner i det iskalla vattnet.*

*Ola Bogren 2015*

## Eftertext

Min hårda kamp mot depressioner och ångest skulle pågå i ytterligare tio år innan den fick en lösning med en bipolär diagnos och fungerande medicinering. Men jag tänker ofta på min andra chans och min ängel som räddade mig ur den dödsfälla jag medvetet hade försatt mig i. Jag vet att jag aldrig kommer slarva bort mitt liv igen. Det som någon så osjälviskt gav mig åter och det ger mig fortfarande kraft att kämpa när livet känns besvärligt. Så läser du, min fantastiska skyddsängel någonsin det här så:

**TACK FÖR ALLT!**

Annika Nilsson möter:

# Divisionschefen

**– Jag är Katarina Viebke och är divisionschef för Psykiatri Skåne. Jag bor i Mällbystrand i Halland tillsammans med min sambo Eskil.**

*Vilken utbildning har du?*

– Jag är socionom och utöver det har jag lite påbyggnadsutbildningar i form av KBT-Steg 1, en magisterexamen och lite annat behandlingsarbete samt rätt så mycket ledarskapsutbildningar

*Vad fick dig att välja detta yrke?*

– Jag har nog alltid varit intresserad utav människor och tycker att det är fantastiskt vad man kan åstadkomma tillsammans. Därför har alltid yrket som socionom varit roligt, det är väldigt mycket nätverksbyggande. Jag jobbade inom kommunen tidigare och jag har undervisat lite också. Det är just det här om allt man kan göra tillsammans, mobiliseringen och den kraften man skapar.

*Har du eller någon i din närhet personlig erfarenhet av psykisk ohälsa?*

– Ja, i min närhet så har jag det. Jag har vänner med psykisk ohälsa. Kanske inte i min kärnfamilj om man säger så. Nu är vi en stor kärnfamilj för många är skilda och sen finns det barn lite här och var, så inte i den absolut närmsta kretsen. Psykisk ohälsa har nog alla

lite sådär från och till men om jag tänker på någon särskild diagnos där man behöver vård kontinuerligt så känner jag inte till någon i den närmsta familjekretsen. Jag har dock vänner som lever med en psykisk ohälsa.

*Hur kan en dag på jobbet se ut för dig?*

– De är oftast väldigt intensiva, jag har ju möten bokade från morgon till kväll. Så jag är uppe tidigt! Sen har jag ju en timmes körning hit så jag börjar redan i bilen på väg ner med telefonmöten via handsfree.

## Fakta Psykiatri Skåne

Den första mars 2009 bildades förvaltningen Psykiatri Skåne. Sommaren 2013 blev den en egen division i Skånevård Sund som är en del av Region Skåne. Psykiatri Skåne har ungefär 3 000 anställda och en budget på cirka 2,3 miljarder kronor.

Psykiatri Skåne har till uppgift att behandla psykisk ohälsa som är så pass allvarlig att specialistkompetens krävs.

Vissa dagar kan vara rent hysteriska med möten. Ett möte klockan 8, ett 10, ännu ett vid 11 och likadant hela eftermiddagen. Dessutom så "flänger" jag omkring rätt mycket över hela Skåne och sitter inte bara här i Lund. Dagen avslutar jag med lite telefonmöten på vägen hem. Sen försöker jag att inte jobba när jag väl är hemma.

*Vad är din största utmaning som divisionschef?*

– Först och främst är det ju att vi levererar en god vård men jag tänker att det just nu är väldigt aktuellt med media. Bilden som ges av psykiatrin gör mig ledsen. Igår besökte jag avdelningar i Malmö där jag mötte medarbetare som kämpar varje dag, som gör ett fantastiskt jobb med våra patienter och hur illa åtgångna de blir av den mediala bilden som ofta skrivs så ensidigt. Man skriver "Självmoden ökar" men tittar vi statistiskt så gör de inte det! Sen har vi ju självklart patienter som inte upplever vården vi ger som bra, vi har mycket förbättringsarbete att göra. Vi finns ju här för våra patienter men samtidigt måste man känna efter och stötta vår personal att orka så att

vi får en kontinuitet i vården. Man måste kommunicera rätt och göra strategiska beslut på var man ska satsa så att det blir så bra som möjligt. Och där tror jag att ni patienter och patientföreningar måste vara väldigt aktiva med att arbeta tillsammans med oss.

#### *Vad förändrar eller påverkar du inom psykiatri?*

– Dels så hoppas jag att jag driver på utvecklingen och att vi fasar in nya evidensbaserade metoder. Som socionom värnar jag oerhört mycket om nätverkande för jag tror inte att vi kan bygga en psykiatrisk vård själva utan jag tänker att vi behöver ha er patienter och anhöriga med oss. Vi behöver också de kommunala insatserna. Som patient har man behov av insatser, sen spelar det inte så stor roll om det är i kommunal regi eller om det är landstinget som gör det. Vi måste få ihop det så att det blir lätt för patienten att veta vilken hjälp man kan få, det är vårt jobb att informera om det.

#### *Vad kan psykiatri bli bättre på?*

– Bemötande. Sen tror jag också att vi behöver bli bättre på vissa behandlingsmetoder så att vi kan ge det till våra patienter. Återhämtning är oerhört viktigt och hur vi ska kunna utveckla det. Vi har det som vi kallar för mellanvård med olika utbud som är bra för patienten, som skulle behöva utvecklas än mer. Det är i slutändan en resursfråga, hur mycket vi ska lägga på återhämtning. Samtidigt måste vi klara av att stabilisera patienter som är svårt sjuka i det mer akuta



*Annika Nilsson fick chansen att träffa Divisionschefen Katarina Viebke och få svar på många frågor om psykiatri i Skåne.*

läget. Och här måste vi också trygga så att det finns möjlighet att ha samma medarbetare kontinuerligt utan att man kör slut på dem. Det är tufft att arbeta i det skedet av en patients behandling.

#### *Tycker du att psykiatri beviljas tillräckliga medel?*

– Nej. Inte med den omfattning som psykisk ohälsa har idag. Det ökar hela tiden. Sen kanske det inte alltid är de specialistpsykiatriska diagnoserna som ökar. Jag tänker på våra akutmottagningar, dit kommer patienter för att de kanske är suicidala och för att sedan remitteras tillbaka till en vårdcentral. Vi får ju fler och fler som söker sig till oss. Ska vi kunna klara av att utveckla psykiatri till att bli nå-

got riktigt bra, t.ex när det gäller återhämtningsfasen så behövs resurser. Sen skulle jag vilja att vi får mer till forskning, det läggs alldeles för lite till det och utvärdering av de insatser vi gör.

#### *Tror du att vi någonsin får se en psykiatri utan tvång?*

– Både ja och nej. Vi ser ju att vi minskar tvånget. Jag tror att det finns så mycket alternativ som vi kan använda oss av för att slippa använda tvång. Sen vet jag inte om vi fortfarande, utifrån ett patientperspektiv, kommer att ha patienter som vi faktiskt behöver skydda och då blir det en definitionsfråga; Vad är då tvång? Jag tänker spontant på Island där man inte har tvång på samma sätt som här men ►



Annika och Katarina i glatt samspråk

där man ändå håller fast personer. Vart går då gränsen? För jag tror att vi ibland behöver hålla fast patienter för att de inte ska skada sig själva. Det är inte ok att patienter skadar sig för att vi inte vill utöva tvång, för då tänker jag att vi gör fel. Någonstans måste vi våga och kan man hitta alternativa former som fungerar så vore det fantastiskt. I Malmö har man t.ex den här nya bädden. Vi kommer säkert att utveckla detta men det handlar ju, som sagt, litegrann om hur man definierar tvång.

Vi får aldrig tappa vårt ansvar att se till så att våra patienter inte skadar sig.

*Tar psykiatrin tillvara på patienternas egna erfarenheter i tillräcklig omfattning och hur skulle man kunna bli bättre på det?*

– Nej, jag tror att vi kan ännu mer bygga psykiatrin tillsammans. Jag hörde att patienter är väldigt upprörda av den mediabild som ges och att de har försökt kontakta t.ex Sydsvenskan. Jag tror att

patienterna måste få en arena för att kunna verka för att utveckla vården. Vi har ju inflytanderådet som jag tycker är riktigt bra och vi har numera med patienter vid utbildningar. Det är en självklarhet att de får utrymme att berätta om sina egna erfarenheter. Vi har också våra dialogforum där man utbildar medarbetare och där man använder sig av patienter. Men jag tror att man skulle kunna göra det ännu bättre. Vi har även mentorer. Det är ju för er som vi är här och då måste vi få veta vad det är som

är bra och vad som är mindre bra. Det gäller att vara lyhörd och samtidigt ingår det att vara professionell. Det är litegrann av en ny kultur där jag tycker att vi ändå har kommit rätt så långt

#### *Hur ser framtidens psykiatri ut om du får bestämma?*

– Jag skulle vilja ha en mycket öppnare psykiatri där man samarbetar mycket med brukarföreningar men också med de kommunala instanserna och med mer integrerade arbetsformer. Att vi har bra personal och att vi använder patienternas erfarenheter för att kunna se helheten. Vår uppgift är att ge vård men patienten behöver så mycket mer för att den vården ska ge effekt. Det gäller att kunna ha boende, sysselsättning och ett bra nätverk. Det måste fungera annars spelar det nästan ingen roll hur fantastisk vård vi ger. Så ett större perspektiv tror jag att vi behöver och då måste vi arbeta mer integrerat.

#### *Om jag säger Projekt Värdefullt och Destination Hopp, vad säger du då?*

– Att det är ett fantastiskt initiativ! Jag blev glad när jag läste boken. Jag tycker att vi börjar se mer av patientens kraft och att det blir mindre av tycka-synd-om-perspektivet, alltså att vi bara skulle hjälpa utan istället att patienten har en kraft som vi skulle kunna använda oss av. Där tycker jag att vi är idag. Och får vi med oss fler medarbetare i detta så blir det också lite lättare att jobba i psykiatri. När man ser att det finns mycket

hos patienten som kan användas i behandlingen och återhämtningen. Jag tycker att ni visar det i vad ni skriver och gör.

#### *Vad är fördelarna med Mentorsatsningen?*

– Det är att kunna få deras perspektiv in i vården och att kunna sprida den bilden så att det blir en lite mjukare övergång mellan patient och professionen. Mentorerna blir lite som en budbärare därimellan.

#### *Hur tycker du att man ska motverka fördomarna kring psykisk ohälsa?*

– Att man ska våga att prata om det och att synliggöra det mer i media. Sen tror jag att vi skulle behöva fler chefer från näringslivet som vågar prata om sin psykiska ohälsa men också vara tydlig med att man vill vara med och sponsra psykiatri. Det är ju så legitimt att sponsra t.ex cancersjukvården men det är väldigt få inom näringslivet som vill sponsra psykiatri. Vi skulle behöva det så att psykiatri blir mer accepterad i det offentliga rummet

#### *Vad tycker du om medias bevakning kring ämnet?*

– Jag tycker att det är bra att media bevakar och jag tycker att vi ska ha en så pass bra vård att vi ska kunna synas i sömmarna ordentligt. Men det är viktigt att de ger en mer korrekt bild. Sen kan det vara så att en patient kan ge en bild till media där vi kan se att den bilden inte är nyanserad och det kan vi heller aldrig gå ut med för då röjer vi sekretessen. Och jag tänker att

det alltid kommer att finnas patienter som känner att de inte fått den bästa vården. Det kan ju t.ex handla om att man faktiskt är så pass sjuk att man har svårt att förstå vad som händer. Jag önskar att journalisterna kunde vara med ute på avdelningarna men då röjer vi era identiteter och det kan vi inte göra rent juridiskt. Det är alltså svårt att ge en bild av vad som händer utan det blir istället så att man skriver att det är mycket tvång, att personalen skriker på patienter och så vidare. Som patient när man mår dåligt så kan man uppfatta det som att personalen skriker på en även om de kanske inte gör det.

Det svårt att nyansera bilden och ibland vet man inte vad man ska gå ut med till media för att det ska bli bra. För samtidigt är det oerhört viktigt att det som inte är bra måste bli bättre och samtidigt så måste vi garantera en god vård så att alla medborgare ska kunna känna sig trygga när de kommer till oss och veta att de får god vård utan att bli skrämde av den bilden som ibland ges i media. En medarbetare uttryckte det som att det pågick en häxjakt på alla som jobbar inom psykiatri. Så det är inte lätt. re uttryckte det som att det pågick en häxjakt på alla som jobbar inom psykiatri. Så det är inte lätt.

#### *Tycker du att politikerna engagerar sig tillräckligt i frågor rörande vår målgrupp?*

– Ja, vi har politiker som är väldigt engagerade i psykiatri och våra patienter. Samtidigt vet vi att resurserna måste fördelas inom hela sjukvårdssystemet. Pengarna

kommer ju från en enda stor påse och det är ju inte förrän man gör skattehöjningar som påsen skulle bli större men pengarna är ju inte oändliga och det är ju svåra beslut som politiker måste ta kring hur mycket som ska gå till var och en. Men jag tycker ändå att det finns ett väldigt engagemang för psykiatrin

*I vilken grad anser du att patienter ska inflytande över sin egen vård?*

– Jag tycker att de ska ha ett väldigt högt inflytande över sin egen vård. Och man ska kunna få presenterat för sig vilka behandlingsalternativ man har så att man får klart för sig vad det är man säger ja eller nej till. Och jag tror på människan, att är man med och avgör lite kring sin egen behandling så går det fortare för man vet ju själv vad det är man mår bra respektive dåligt av. Sen är det ju viktigt att vi ska vara professionella och använda vår specialistkompetens men samtidigt vara ödmjuka.

*Har du någon gång i ditt arbete fått en tankeställare eller en aha-upplevelse?*

– Ja, det tycker jag att jag får rätt många gånger! Jag blir stolt, både över medarbetare och patienter vilket kan ge mig en aha-upplevelse. Jag hade t.ex en utbildning när det gäller psykosvården, där var en kille från Helsingborg som varit svårt sjuk, inneliggande väldigt ofta och länge och som numera har en s.k case-manager. Jag blev

tagen av hur lite heldygnsvård han behöver och hur bra han klarar sig. Och då är det en person som varit mycket sjuk. Vi har kommit fantastiskt långt om man jämför med hur lite framtidsutsikter det fanns i den patientkategorin förr. Den psykiatriska vården har så mycket framför sig också ur ett medicinskt perspektiv. Att vi har så fantastiska läkemedel som kan ge goda resultat och ett väldigt bra liv för våra patienter. Just det här att man till exempel kan vara bipolär och ha ett fungerande yrkesliv gör mig så glad. Det händer mycket och därför är det spännande att få jobba inom psykiatrin.

*Om du fick önska dig tre saker, vad skulle det vara?*

– Det vore att få fortsätta att utveckla vården tillsammans med patienter, föreningar och professionen. Men också det här med integrerade former och att få mer forskning.

*Har du någon eller några förebilder?*

– Jag har nog rätt mycket förebilder i vanliga människor. Jag kan inte direkt säga att just den politiker eller den ledaren har gett mig mycket. Det är de där små människorna och mötena man gör där man känner att det klickar till, vilket det nästan kan göra närsomhelst. Det räcker att jag läser det här (lyfter upp Annikas berättelse från Destination Hopp), jag blir rörd! Jag tycker att det är sån kraft och då tänker jag att du blir en fö-

rebild för väldigt många av våra patienter. Att man kan bli bra trots svår psykisk sjukdom. Era röster är viktiga.

*Vad är värdefullt för dig?*

– Det är nog min inre kompass och att jag lyssnar till den. Att vi gör ett gott jobb tillsammans, det är viktigt för mig. Att inte tappa bort det och börja med floskler, jag tror på ett gediget och systematiskt arbete och det kräver mycket slit i vardagen, det finns inga snabba vägar. Det är viktigt för mig att det finns en plattform för er och att vi också finns där.

*Intervju av:  
Annika Nilsson  
Transkribering:  
Duke W. Shane  
Bild: Per Granvik*



# En allt annat än spikrak resa

En eftermiddag i augusti träffades vi i ”Projekt Värdefullt” lokaler för att prata om min resa tillbaka, min återhämtning, för att knyta ihop allt och tillsammans fundera över vad som varit avgörande i min rehabilitering. Vilka avgörande händelser och faktorer har funnits?

Vilka är vi? Jo det är Anneli, Malin och jag själv Helena. Jag heter alltså Helena och är 45 år och det är mig det här artikeln kommer att handla om. Anneli är den person som varit mitt stöd under hela min rehabilitering. Anneli arbetar som personalstrateg i Trelleborgs kommun och eftersom jag var anställd där blev det hennes ansvar att stötta mig i min rehabilitering. Malin är verksamhetsutvecklare på Studieförbundet Vuxenskolan i Trelleborg.

Det hela började midsommardag 2007. Då föll mitt liv i bitar. Det kändes som någon kom och sparkade undan benen på mig. Jag föll ner i ett svart hål där jag stannade under några månader. Jag fick diagnosen utmattningsdepression och ångest. Dagarna var fulla av en obeskrivlig oro som aldrig tycktes lämna mig. Det var en ständig

kamp. En förlamande skräck hade bitit sig fast i mig. Panikångest-attackerna kändes som att vara på gränsen till döden. Känslan i mig var att jag kommer att dö och jag är på väg att tappa förståndet helt. Tilltron till min egen styrka var som bortblåst. Hela min historia började med depression och ångest som kom väldigt plötsligt. I efterhand kan jag ju se att där fanns tecken redan innan men dessa såg jag inte då utan bara förklarade bort. Det var bland annat sömnsvårigheter, koncentrationsvårigheter mm. När min depression och ångest var behandlad och jag inte kände mig så nedstämd längre så fanns där fortfarande en massa symptom som man tidigare hade trott var en del av min depression och min utbrändhet men som visade sig vara en kronisk sjukdom, ME/CFS-kronisk trötthetssyndrom.

Det var ur detta som min resa startade. Att ta sig upp och sen ändra inriktning och tankesätt helt i livet. Det har inte varit en dans på rosor. Jag har mött mycket motstånd och känt mig misstrodd men även mycket hjälpsamhet, tilltro och medmänsklighet. Målet

har ju hela tiden varit att komma tillbaka till arbetslivet, men efter ett tag insåg jag att så kom det nog inte att bli, inte till hundra procent i alla fall, men med små steg och att återhämtningen har fått ta tid har gjort att jag idag jobbar med ett arbete jag älskar och har ett liv som fungerar. Det trodde jag inte 2007.

Första steget utanför hemmet var när jag kom i kontakt med ME-föreningen, alltså en förening med medlemmar som har samma sjukdom som jag har. Det var en livlina för mig att träffa andra med samma diagnos. Vi kunde stötta varandra, ge varandra tips och där kunde jag äntligen få en förståelse för vad jag hade drabbats av.

Nästa steg i min rehabilitering var när jag började på ett ställe som hette RehabArena som var ett projekt där syftet var att rehabilitera sjukskrivna och långtidsarbetslösa och få dem tillbaka på arbetsmarknaden. Ett projekt där ett av målen var att arbetsförmedlingen, försäkringskassan, Region Skåne och Trelleborgs kommun var på ett och samma ställe och samarbetade där. Därefter började jag arbetsträna i ett växthus. En underbar plats att

ta sina första stapplande steg i att närma sig arbetslivet. En ide jag fick eftersom jag läst om rehabträdgårdar och kände att det var ett sätt för mig att närma mig mitt mål. Med lyhörda handledare kunde vi tillsammans i projektet förverkliga detta. Det har hela tiden varit framsteg varvat med motgångar men till sist har det visat sig på vilken nivå jag kan jobba. En nivå som gör att jag kan hålla sjukdomen i schack. En gräns som till sist blev väldigt tydlig och fortfarande är, för om jag går över den gränsen förvärras alla mina symptom och jag hamnar i ett läge där jag inte kan få tillräckligt med återhämtning och då mår sämre och sämre och vägen tillbaka blir längre och längre. Kroppens funktioner lägger av en efter en och det tar tid att läka det. Att må bra är för mig inte detsamma som för andra. Jag kan en bra dag orka de självklara dagliga sysslorna som bädda, diska, laga mat och jobba mina timmar och ändå ha ork att umgås med mina barn. En dålig dag får jag välja vad jag ska göra. Jag måste hela tiden tänka på vad jag lägger min energi på. Är det värt det? Alla aktiviteter får konsekvenser.

Jag tror att en väldigt viktig del i all rehabilitering är att man som sjuk får känna att man är med och styr sitt liv och att man är med och får hålla i rodret; jag menar då i vilken takt man kan göra stegen och på vilket sätt. Då blir man stark och man kan ta de steg som krävs.

Under resans gång hittade jag metoder och sätt som underlättar och

som gör att jag mår bättre och får vardagen att fungera. 2010 gick jag en tredagarskurs och lärde mig en metod som heter "Lightning process". En kurs där jag lärde mig att känna igen alla stressreaktioner som förvärrar mitt sjukdomstillstånd. Då var nästa steg att hitta sätt att stoppa dessa stressreaktioner på ett tidigt stadium för att undvika att hamna i långvariga sjukdomsskov. Ignorerar jag dessa blir jag sjukare och sjukare. Börjar väl adrenalin att pumpa i min kropp kan jag inte stoppa det själv utan då lägger den ena efter den andra av kroppens funktioner av. Det kan ta 2-3 veckor innan kroppen har läkt igen. Att ha lärt mig denna metod har så klart hjälpt mig oerhört mycket och gjort att mitt mående blivit mycket stabilare.

En annan avgörande sak för att mitt mående ska hålla sig stabilt är att varje vecka göra ett veckoschema där jag tydligt kan se att jag får tillräckligt med återhämtning.

Varför vill jag berätta min historia? Jag brinner för det här att sprida kunskap och kanske kan jag hjälpa någon att hitta sin väg i livet.

Jag vill visa att bakom varje regel och paragraf i samhället är det viktigt att där finns en människa med ett hjärta. Jag vill visa för arbetsgivare, de som jobbar inom rehabområdet att deras bemötande gör skillnad. Jag vill även visa att det finns många aktörer ute i samhället som finns där för dig och som genom sin verksamhet kan stötta



Foto: Emma Gottfridsson

dig och få dig att växa och även ge dig möjlighet att möta andra i samma situation. Något som för mig var och är väldigt viktigt.

ME-föreningen som jag berättade om tidigare stöttas av Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och på så vis kom jag i kontakt med dem och då även Malin. En person som verkligen såg människan hon hade framför sig och gav mig av sin tid och visade mig vilka möjligheter som fanns hos dem. Allt detta ledde till slut till att jag började arbetsträna där och det är där jag idag jobbar 25%. Det var genom ett möte tillsammans med Malin som jag också träffade Fredrik Thyberg, ledare för "Projekt Värdefullt". Vi träffade honom och gruppen när vi skulle informera dem om vår verksamhet och även berätta för dem att de skulle kunna bli cirkelledare hos oss i självhjälsgrupper till exempel. Det var så jag började i "Projekt Värdefullt".

Under SV:s vingar finns det många andra patientföreningar, självhjälsgrupper och andra verksamheter som när du drabbas av en sjukdom eller något annat kanske kan hjälpa dig att komma vidare. Det är inte bara inom vården det finns hjälp och stöttning att få.

En annan person som har betytt otroligt mycket för mig är min doktor på vårdcentralen som har gjort allt i sin makt och lite till för att jag ska må så bra som möjligt. Hon är en människa med ett stort hjärta som ser människan bakom alla sina patienter, som lyssnar och

bryr sig utöver det vanliga. Jag är så oerhört tacksam för att jag har haft Anneli (personalstrateg – Trelleborgs kommun) med mig hela vägen under min rehabilitering. En person med ett stort hjärta, mycket medkänsla, som varit mitt bollplank och min stöttepelare. Det har varit en lång resa men Anneli sa en avgörande sak som har varit oerhört skönt att veta

*”Vi kommer att vara med dig tills det ordnat sig för dig”.*

I en vilse del av livet när man inte riktigt vet var allt kommer att landa och man famlar och man inte riktigt vet hur man ska kunna leva med sin sjukdom då blev det en trygghet. Anneli och jag har många gånger pratat om detta.

Jag känner mig lyckligt lottad att jag mött så många fina människor!

Glöm aldrig att det finns en väg tillbaka till ett annorlunda men bättre liv!

*Helena Sandell*

#### Faktaruta: ME/CFS

Myalgic Encephalomyelitis även kallat Chronic Fatigue Syndrom är en neurologisk sjukdom som kännetecknas av långvarig och extrem utmattning och det som kallas för "ansträngningsutlöst symtomförvärring" (Post-Exertional Malaise) d.v.s. att man försämras efter aktivitet. Ofta förekommer konstanta influensaliknande symtom, halsont, värk och en känsla av "hjärndimma".



## HELENA SANDELL

### *Familj:*

Mina två barn

### *Intressen:*

Träffa mina vänner. Jag tycker om att göra kreativa saker så som att måla tavlor, göra smycken, skriva och fotografera. Jag njuter av att bada i havet och att simma. Älskar att vara i vår sommarstuga, mitt paradis.

### *Det ville jag bli när jag blev stor:*

Arkeolog för att med egna ögon se vår historia.

### *Detta gör mig lycklig:*

Att umgås med min familj. Bara att vara i varandras sällskap.

### *Musik som gör mig glad:*

Svensk musik som Tomas Ledin och Tommy Nilsson mm. Härligt att sjunga med!

### *Detta är värdefullt för mig:*

Att vi alla i familjen mår så bra som möjligt

### *Bästa årstiderna:*

Sommaren för värmen, härliga kvällar och mycket bad i havet. Hösten för alla vackra färger i naturen och det är åter mysigt att vara inomhus och tända ljus och bara mysa.

### *Saker jag säger till mig själv när det känns svårt:*

Att allt löser sig till slut och har det inte löst sig så är det inte slut ännu.



### *Tankar som har hjälpt mig i återhämtningen:*

Att fundera på vad som viktigt för mig just nu för att jag ska kunna må bra trots min sjukdom och mina begränsningar.

Mår jag bra nu är det större chans att jag mår bra sen. Att alltid vara sann mot mig själv och att följa min intuition.

### *En dröm jag har:*

Att skriva en bok som ska handla om alla val man ställs inför i livet. Val där du måste välja vilken riktning du tar.

### *Det skulle jag vilja utveckla hos mig själv:*

Att våga följa min intuition. Att ha tålamod och tillit.

### *Det här går jag och tänker på:*

Att jag alltid ska känna att jag lever mitt liv och ingen annans.



# Kulturens betydelse för tillfrisknande

**Livet kan vara fruktansvärt jobbigt att genomlida och det är då förgyllandet kommer in i bilden. Det kan se ut på många vis, men sker ofta mer avslappat och lätt tillsammans med någon annan. En biofilm är mycket mer spännande eller romantisk om man kan dela den med någon.**

Filmer av alla genrer är bra att ha, att fördjupa sig i och för att diskutera med andra. Det är ett intressant samtalsämne som engagerar, och man delar gärna med sig av de filmer som är värda att se, och tar gärna till sig av det andra rekommenderar. Film är socialt; liksom all annan kultur. När det gäller just film är det enligt mig olika behov man vill tillgodose via tittandet. Ibland vill man bli road, vid andra tillfällen behöver man gråta och vid vissa behöver man känna att ingenting kan vara värre än det man såg i filmen.

## Film

Min absoluta favoritfilm heter **Ghost**. Patrick Swayze, Demi Moore och Whoopie Goldberg är perfekta i rollerna. Trots att Sam blir skjuten i filmen, och att Molly blir förtvivlad av sorg, är den samtidigt väldigt komisk. Whoopie förhöjer hela filmen så att man inte drabbas av tårar hela tiden. Jag gråter fortfarande vid vissa tillfällen, trots att jag har sett filmen många gånger. Filmen innehåll-



er allt; kärlek, action, spänning, skratt, tårar, kamratskap och ett hopp om att livet efter döden verkligen finns. Sorgen är stor efter alla man mister, men filmen utgör ett hopp om att, vi möts kanske igen!

Familjen betyder allt för mig, och jag skulle inte överleva utan medlemmarna i den. Vissa tvingas överleva utan någon familj alls – därav mitt nästa filmtips; **Sur-**



**viving Christmas.** Ben Affleck spelar Drew, som är en superrik företagsledare. Han beger sig till sitt barndomshem av ren nostalgi, och för att bränna upp ett papper över sådant han vill förlåta. De boende i huset tror att han är ute efter att tända eld på deras hem, så efter ett slag i huvudet av en snöskovel beslutar Drew att han vill betala den dittills okända familjen för att han vill vara ensam över julen. De vill inte ha en inhyrd gäst alls, men efter en massa lockelser i form högar av sedlar, är den halvfattiga familjen med på hans färdiga noter.

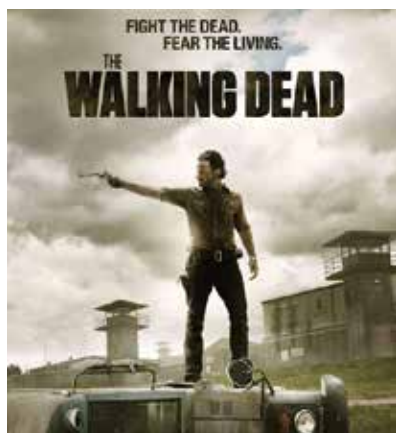
## Varför kan då dessa två filmer vara bra för i ett tillfrisknande?

För det första är det skönt att glida in i filmatiseringens avslappnad värld. Man kan oftast glömma verkligheten för en liten stund – om än inte i alla lägen. Jag brukar använda karaktärerna i en film för att stärka min "egen film", det vill säga min personlighet i det livet jag lever. Jag tar filmen till hjälp för att veta hur jag lättare ska lösa en svår situation. Det är lättare att tänka

”Hur hade hon/han gjort nu?” då kan man få oväntade idéer. Det gäller bara att våga använda sig av dem i de situationer som verkar skrämmande eller som överhoppas av problematiska fobier. Allting underlättar. Filmer stärker, enligt mig. Just i de två första filmerna använder jag mig inte av karaktärerna; däremot tröstas jag av innehållet, skrattar, roas, hoppas på äkta kärlek och livet efter döden. Alla filmer innehåller olika sorters medicin, och ibland behöver man ta till något starkare.

## TV

Jag älskar zombiefilmer! Teveserien **The walking dead** är min favoritserie. Man blir glad för att de dödar zombierna men jordens befolkning dödar även varandra eftersom alla vill ha allt, och dödar för att få det. Vissa delar med sig av allt de äger till andra de möter; med det negativa resultatet att de inte nöjer sig med det de fick. De egoistiska låter hellre andra dö, bara de själva blir tillgodosedda. Det som är bra med teveserien är att man vet vad man ska göra för att överleva vid stora



katastrofer genom att lära sig att skjuta pilbåge, sy igen sår och att laga mat utan eld.

## Böcker

Det är ensamt att vara som jag. Den sociala fobin gör sitt till för att lägga krokben, men det är då filmens värld är välkomnande, döljande, lindrande och magisk; även böcker har den effekten. Mitt absolut bästa boktips är **Sagan om Isfolket** av Margit Sandemo. Nu tror ni kanske att den bara är att gå och låna i ett exemplar från bibli-



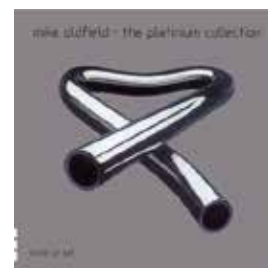
oteket, och ta den med därifrån i handen; men boken är inte ensam i sitt slag. Det är en vuxen-saga i flerboks-version. När jag hade läst de tre första böckerna var jag fast och kunde knappt hålla mig tills det var tid att börja på nästa. Serien består av hela 47 stycken verk; plus om man är sugen på att läsa vidare, kan man fortsätta med bokserien **Häxmästaren** och därefter **Ljusets rike**. Att försjuka in i dessa gedigna böcker, gör att man landar i en värld som sträcker sig från 1500-talet fram till mitten av 1900-talet, och vissa av ättlingarna är med i de två sistnämnda bokserierna. Fantastiskt spännande! Sagan om Isfolket innehåller exakt allt; demoner, en fallen ängel, läkemedelskonst i örtform, historiska händelser ur verkligheten, läke-

kunniga, drabbade av förbannelsen, Isfolkets Dal, kärlek, hat, sex, vackra namn (att döpa sina barn efter, ifall man saknar idéer), tragiska livssituationer, spänning och en förhoppning om att en vacker dag kunna hoppa in i boken för att delta i händelseutvecklingen på Lindallén eller kanske Gråstensholm. Tänk det...

## Musik

När det gäller musik är jag allätare. Jag har sammanställt alla mina favoriter på en You Tube-lista, och en sådan borde alla lägga ner tid på, för då får man en ”radio” som spelar exakt de melodier man själv vill höra. Perfekt, enligt mig.

En musikstil jag inte är säker på att alla har hört är den av Mike Oldfield. Mina favoritskivor är **QE2**, **Platinum** och **Five miles out**. Det är fantastiskt att lyssna på dem



och drömma sig bort. Det mesta av Oldfield's musik är instrumental, och den passar till allt enligt mig; utom när jag mår som sämst, för då kan jag inte höra på någon musik alls. Det är liksom för jobbigt att ha något ljud i luften alls då. I övrigt gillar jag 60-, 70- och 80-talsmusik allra bäst; plus ett betydande in

slag av framförallt Good Charlotte (punk), Avril, HIM och Mest. Andra stora favoriter bakåt i tiden har varit ABBA, Michael Jackson och Magnus Uggla.

### Dataspel

Dataspel- och tevespel är ett evigt diskussionsämne; men det är enligt mig en barn- och ungdomskultur som är full av lärdom. Personligen älskar jag jakten på diamanter och annat som glittrar snyggt, men samtidigt så gör jag allt för att undvika bovar, fällor och fallande båtskrov. Jag blir överlycklig när jag får höga poäng eller maximalt antal stjärnor; vilket jag har hört ska förlänga livet avsevärt. Klarar jag inte av en nivå leder det till att tålmodet stärks, eftersom jag inte ger upp förrän jag klarat av den där j#%&la skitbanan (svordomar är effektiva ibland). Hjärnan hjälper mig att komma fram till nästa nivå; tack vare att den kommer ihåg sådant som var mindre bra eller som till och med tog livet av min fiktiva figur i spelet. Koncentrationen tränas, vilket är speciellt nödvändigt när man som jag har fått en stämpel som visar på ordet ADHD. Jag har spelat data- och tevespel alltsedan jag drabbades av den reaktiva psykosen, eftersom en läkare rekommenderade mig att köpa ett tevespel; vilket var ett perfekt råd. Jag kunde för en stund sluta tänka på allt "det gamla", slappna av och sitta stilla med ro. Det är kultur som både engagerar, förenar och gör att åldersgränser försvinner; plus att begreppet "high five" också kommer till nytta för alla inblandade.

### Egenkultur

Går det att skapa någon kultur alls på egen hand? Javisst går det; det handlar om egenkultur. Att skapa är fantastiskt skönt för själen, och man behöver inte prestera något livsviktigt alls för att den ska må bra. Man kan till exempel lägga en kall och hård lerklump i handen på en apatisk person; vilken efter en stund blir varm och mjuk (lerklumpen alltså). Plötsligt börjar fingrarna impulsivt röra sig så smått (eftersom det känns skönt att pilla på den), och har man extra tur så har den förvandlats till en lång orm eller oval boll. Resultatet är av mindre vikt. Det viktiga är att det ger möjligheter till läkande; resultatet kommer i andra hand. De första impulsiva reflexerna leder till att hjärnan väcks, vilket i sin tur



leder till att intresset eskalerar och ger resultat.

Hjärnan vill inte ha tråkigt, och den har som instinkt att vilja lära sig mer och mer; den vill inte endast överleva. Utmana den och bli en vinnare. Även att själv skriva texter eller dikter är att skapa och stimulera hjärnan. Vissa bränner upp texterna de skrivit för att kunna glömma, förlåta och ta skräpet ur sin själ. Det är bra (jag har provat), men det är också roligt att skriva utan att bränna upp hela skiten. Kanske någon annan vill läsa det du skrivit?

Hjärnan är en märklig sak; ju mer man ger den att pyssla med, desto mer vill den lära sig om antingen det ena eller andra. Man behöver dock en möjlighet att skapa ett intresse; därefter väljer man ut det som engagerar mest och fördjupar det intresset. Man köper mer material, odlar, vattnar och njuter av resultatet som blommar fram och ut. Vissa skapar i trädgården, andra i hemmet; men allt ska vara möjligt, för det är då man skapar som bäst. Hinder lägger krokben för inspirationen.

Det viktigaste av allt är att inte glömma bort att skapa möjligheter åt dem som inte själv orkar leta fram dem. Även anhöriga kan hjälpa till i sökandet efter det rätta att göra; det handlar om vänkultur (den kanske mest grundläggande av dem alla?). Tillsammans kan man allt; om man bara har viljan.

*Alexandra Tykesson*



It is hard to learn how to  
survive living  
*August 2002*

And in this sadness I dwell  
this undefinable sadness  
this everlasting, never-ending  
flood of tears  
sometimes it seems as endless and  
purposeless as my life  
or is it this life which brings me  
these tears?  
*June 2000*

I've been raped  
not physically, but mentally  
I've been forced  
penetrated  
torn apart from deep inside  
They have entered me, secretly  
without my permission  
and there they tore me apart  
They gave me pain  
excruciating pain  
And without me knowing  
they contaminated me  
they put the virus in me  
Now I can rape myself  
day and night  
I can give myself nightmares  
make myself cry out in pain  
I can give myself pain  
never-ending pain.  
*June 2000*

There is no point in dying, but to  
end it all  
There is no point in living, but to  
live it all.  
*August 2000*



I feel crushed under the  
gravity of reality  
*January 2008*

No matter how hard I run  
how far I go  
how many wonderful things I see  
how many good persons I meet  
or how many fun things I'll do  
There will always be, and remain  
times  
that I do not enjoy life  
for I cannot see the point.  
*September 2004*

And there it hit me again,  
the heaviness of emptiness  
of uselessness  
of living a life without purpose.  
*December 2004*  
The not so happy part of me  
it seeks words  
it seeks writing  
it seeks  
it seeks  
it seeks comprehension



Sometimes I am over-  
whelmed by the totality  
of uselessness  
*December 2004*

it seeks understanding  
but most of all  
it seeks acknowledgement.  
*February 2005*

The darkness it consumes all  
The brightness it burns all  
*March 2010*  
I'm empty  
Empty for words  
Empty for expressions  
Empty of feelings and emotions  
I'm a dried up desert  
There is nothing there  
Still...  
I exist  
*April 2011*

How to show the love you feel  
The intensity that cuts  
That burns and slices  
That rips and tears  
That fills and consumes  
That overwhelms and leaves you  
with nothing and fills you with  
everything.  
How to show the burning of your  
heart  
The desire, the passion, the love  
The sacrifices you would be willing  
to make, the pain you would  
endure  
Just to be close, just to show, just  
to touch and feel  
*April 2011*  
Life, this constant struggle



"I get lost in the infinity  
of possibilities"  
*May 2011*

This battle  
Its' everlasting shortness  
So short and yet so never-ending  
It's a curse and a gift  
It's the greatest burden and world's  
greatest wonder  
It's so complicated in its simplicity  
To just live, that is our burden  
And the willpower to continue to  
live, that's my struggle  
My battle  
In those days that life seems no  
more than the continuation of  
breathing, eating and sleeping  
Where staying alive takes effort  
When the energy is gone  
I continue  
because...  
*April 2011*

# RSMH Trelleborg



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) organiserar alla som har intresse för och/eller erfarenhet av social och psykisk ohälsa. En viktig uppgift är att arbete för ett samhälle som befrämjar den psykiska hälsan och allas rätt att leva i samhället på samma villkor utan att mötas av fördomar och negativa attityder. RSMH är en ideellt partipolitiskt obundet och religiöst neutralt förbund, som genom socialpolitisk kamp och kamrattstöd-jande verksamhet verkar för dem som hotas av, är eller har upplevt sociala eller psykiska svårigheter. Grunden för RSMHs verksamhet är medlemmarnas kunskaper om och erfarenheter av den sociala och psykiatriska vården och påfrestningar som finns i samhället.

I november 2014 bestämde en arbetsgrupp i Trelleborg att starta upp den vilande lokalförening RSMH Trelleborg och satsar på att under 2015 etablera RSMH Trelleborg som en aktiv förening som befrämjar att personer med social och/eller psykisk ohälsa ska leva på

samma villkor som övriga i samhället med stor vikt på den egna delaktighet och inflytande. Arbetsgruppens bestod till största del av personer med egen erfarenhet och flera är medlemmar från projekt Värdefullt. Första halvåret ägnades åt att sätta sig in hur en förening skall drivas samt skapa en bra grund att stå på genom bland annat etablera kontakter, skaffa lokal och söka bidrag.

## Här besvarar RSMH Trelleborgs styrelse kort några frågor från Värdefullts redaktion.

### Hur och varför startade RSMH Trelleborg?

Vi upplevde att det saknas en mötesplats i Trelleborg för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga. Dessa personer känner ofta utanförskap, saknar tillhörighet och vi ville skapa en plats dit de kan vända sig för samhörighet och stöd. Initiativtagaren Bo-Göran Trulsson berättar: *"Tanken väcktes hos mig att hitta en förening för dessa vissna själar, som skulle omfatta alla dessa personer. Jag börja-*

*de sondera föreningar och fastnade för RSMH."*

RSMH Trelleborg startade för att kunna tillgodose behovet av stöd, kamratskap, information och igenkännande för alla med psykisk ohälsa i Trelleborgs kommun. En extra viktig målgrupp för oss är att kunna nå ungdomar med psykisk ohälsa. Nyinsjuknade och anhöriga ska också i ett tidigt skede kunna få oberoende information om rättigheter samt känna att dem inte är ensamma.

Vi vill fånga upp dem som känner sig utanför, skapa en kravlös oberoende mötesplats. RSMH Trelleborg är även till för att informera, bevara och ta vara på intresse och rättigheter för medlemmarna. RSMH Trelleborg ska vara en röst för psykisk hälsa och representera alla medlemmar och alla åldrar. Alla med psykisk ohälsa skall kunna känna delaktighet, ha kontroll på sin livssituation och leva ett självständigt liv på samma levnadsvillkor som övriga personer i samhället.



*Bo-Göran Trulsson, Agneta Jonsson, Olle Herrström, Loes Vollenbroek, Fredrik Hansson och Per Ejderholt hälsar Välkommen till RSMH.*

### *Vem är föreningen till för?*

Alla som är intresserade av att förbättra situationen för dem med psykisk ohälsa, de som vill engagera sig för målgruppen. Framförallt är vi till för dem med psykisk ohälsa, deras anhöriga samt alla som kommer i kontakt med psykisk ohälsa. RSMH Trelleborgs tyngdpunkt är att nå ut och ta till vara yngre personer.

### *Vad är visionen/målsättningen i långa loppet och hur ska ni komma dit?*

Vår vision är att RSMH Trelleborg kommer att bli en självklar mötesplats där medlemmar känner sig välkomna och kan ge stöd åt varandra. Föreningen ska erbjuda en

social samvaro som kan hjälpa till att utesluta ensamheten och social isolering.

Vår målsättning är att alla skall känna delaktighet i samhället, leva ett självständigt liv och allt på samma villkor som övriga medborgare. Vi vill förbättra möjligheten för inflytande över den egna situationen för den med psykisk ohälsa. Genom att fånga upp medlemmarnas idéer, kunskap och erfarenhet ska vi se till att situationen, för personer med psykisk ohälsa på olika fronter, förbättras.

Vi hoppas att kunna nå dit genom att värva medlemmar, erbjuda öppet hus, gemenskap, självhjälps-

grupper och andra aktiviteter som våra medlemmar efterfrågar. Vi vill sprida information och kunskap genom bland annat föreläsningar och evenemang. Vi jobbar på att ha ett bra samarbete med bland annat Region Skåne, kommun och ABE.

### *Var hoppas ni att föreningen är om två år?*

Vi kommer att vara en mycket aktiv förening med många engagerade medlemmar. Föreningen har öppet varje dag i en lokal som kommunen står för. På kansliet kommer det att finnas 1 eller 2 anställda på lönebidrag som jobbar med föreningens arbete. Vi kommer även vara en naturlig samarbetspartner för alla de som skall fatta beslut rörande våra medlemmars intressen.

### *Text och bild: Olle Herrström och Loes Vollenbroek*

Är du intresserad av att bli medlem, vill engagera dig eller få mer information kan du ta kontakt med RSMH Trelleborg via deras hemsida [www.rsmhtrelleborg.se](http://www.rsmhtrelleborg.se) email: [rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com) eller komma till en av deras aktiviteter.

Vi har öppet hus varje torsdag mellan kl. 16.30-19.00 i Projekt Värdefullts lokal på adress: Östervångsvägen/Frans Malmrosgatan, ING. 12b, Trelleborgs Lasarett.

## CHRISTINA JOHNSON

### Bor:

I Svedala med man och tre barn.

### Yrke:

"Städtant" på en skola.

### Gillar:

Att jag äntligen är Christina på riktigt och att masken som jag burit i alla år är borta.

### Ogillar:

Orättvisa och när sommaren kommer, för då kommer alla MÅSTEN.

### Intressen:

Familjen och vänner.

### Musik:

Carola. När livet är hårt och tufft så lyssnar jag på låten "På egna Ben" om och om igen.

### Detta vet inte många om mig:

Att jag är stolt över mig själv!

### Detta gör mig glad:

Glada människor som älskar att skratta och som vågar bjuda på sig själv.

### Detta är Värdefullt för mig:

Min familj, min erfarenhet om livet i både glada och jobbiga stunder, att få skratta och få vara bland människor som tar mig för den halvgalning som jag är.

Sedan jag var med och skrev i Destination Hopp så har jag gjort föreläsningar. Jag brinner så jäkla starkt för att få människor med oli-

ka FÖRDOMAR om psykisk ohälsa att inse och förstå att det inte är "farligt" och att det inte smittar.



Det sägs att ett gott skratt förlänger livet. Så jag kommer att minst bli 200 år UNG.

Stina



*Alexandra Tykesson*

# Om vikten av stöd

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst, oavsett vem man är eller var ifrån man kommer. Ena dagen så kan livet vara näst intill perfekt, man kanske har ett arbete som man älskar, ett bra socialt liv och en familj som man älskar över allt annat för att plötsligt hamna i en återvändsgränd.

Men trots en lång och krokig resa med allvarlig psykisk sjukdom och missbruk så går det faktiskt att komma tillbaks och att återta kontrollen över sitt liv. Detta är Bo-Göran Trulsson ett levande bevis på. Han har befunnit sig långt ner i den absoluta botten vid mer än ett tillfälle men lyckats att ta sig upp igen med stödet från två mycket engagerade kontaktpersoner som aldrig gett upp hoppet återhämtning och ett bra liv för Bo-Göran.

Dessa två kontaktpersonerna är Agneta Jonsson, boendestödjare inom Trelleborgs socialpsykiatri och Måns Andersson, skötare på Psykosmottagningen. Kontakten dem emellan har varit avgörande för Bo-Göran. Ibland är tillvaron allt annat än ljus och då är det viktigare än någonsin att man får det stöd och den hjälp man behöver,

även om hjälpen ibland behöver komma i form av en spark i ändan.

Bo-Göran engagerar sig gärna i rättvisefrågor och är ofta väldigt drivande i frågor som rör målgruppen med psykisk ohälsa. Vikten av samverkan och brukarinflytande gör att det har blivit lättare för eldsjälarna som Bo-Göran att kunna vara med och påverka verksamheterna. Som exempel kan nämnas när Kärnan (dagverksamhet i kommunens regi) skulle göra ett uppehåll under några veckor i somras. Bo-Göran tyckte att det var viktigt att Kärnans deltagare skulle ha någonstans att vara under tiden och ordnade så att man fick tillgång till Projekt Värdefullts lokaler för de deltagare som ville vara med. Han är också mycket mån om att välkomna nya deltagare dit och att se till så att de blir en del av gänget. Bo-Göran uttrycker att han känner en sorts ansvar för Kärnans verksamhet och kamraterna där. Måns tillägger att det ofta börjar med att Bo-Göran tycker att något är för jävligt för egen del men att andra sedan gynnas av att han engagerar sig starkt i dessa frågor.

Förutom att vara en rättskämpe och en hyvens kille med en bak-

grund som socionom och data-geniet så är Bo-Göran en mycket kreativ person. Han målar tavlor, varav en del hänger nere i psykosmottagningens väntrum och har även gjort andra konstverk. Bland hans verk så hittar vi de omtalade "burarna" som är spritflaskor som Bo-Göran låtit försluta permanent. Just spriten har varit en bidragande orsak till hans förfall när saker har varit som värst. Agneta berättar att hon fått hålla ut spriten vid ett flertal tillfällen när hon hittat spriten hemma hos honom.

Det har varit en hel del riktigt svåra perioder då Bo-Göran varit på den absoluta botten. Som tur är så har Agneta funnits där och hjälpt honom med bl.a. de vardagliga sakerna. Agneta berättar att det har funnits perioder då saker sett riktigt svarta ut, men att hon alltid har trott på Bo-Göran och den potential han besitter. För många människor så hade det kanske varit lättare att ge upp men Agneta som är en ypperlig människokännare har sett något hos Bo-Göran som få utomstående hade tagit sig tiden att upptäcka. Hon beskriver när läget varit så kritiskt att nästan ingenting fungerat och att Bo-Göran inte ens velat prata.

Måns Andersson har också varit ett viktigt stöd för Bo-Göran. Hans angreppssätt har stundtals varit ganska tufft i det att han faktiskt kan säga något i stil med; Glöm det! När det gäller en frågeställning från Bo-Göran som kanske inte egentligen är så gynnsam för honom och det har fungerat bra. För en utomstående så kan det kanske uppfattas som ganska tufft men för Bo-Göran så har det hjälpt honom att undvika att fatta dåliga beslut. Måns förklarar att det egentligen inte finns något han kan göra ifall en patient vill, supa exempelvis, men att man ska säga ifrån när det gäller saker som kan ha

negativa konsekvenser för ens mående och återhämtning. Bo-Göran uttrycker att han i början var lite rädd för Måns, och vem kan klandra honom? Måns har alltid varit rak och ärlig under deras kontakt genom åren men detta visar bara på att han verkligen bryr sig om Bo-Göran och hans välbefinnande. Och resultatet när det gäller Bo-Görans återhämtning visar att Måns arbetsmetoder fungerar.

Bo-Göran har, liksom många andra deltagare i Projekt Värdefullt, föreläst och hållit föredrag om sin resa och återhämtning och enbart fått positiv respons i gengäld från

både professionen, brukare och anhöriga. Både Agneta och Måns tillägger att Bo-Göran utvecklats enormt under deras långvariga kontakt. Från att ha varit konflikträdd, obekväm i sociala sammanhang och rädd för att be om hjälp så har han istället återtagit kontrollen helt över saker och ting och blivit oerhört driven. Och om något är särskilt tufft så är hjälpen bara ett telefonsamtal bort.

Bo-Göran är mycket mån om att lyfta fram både Agneta och Måns och deras betydelse för hans nyvunna livskvalitet men han påpekar särskilt hur viktig den egna familjen, exfrun och barnen, är för honom och hur stolt han är över dem alla. När det gäller de tyngre sakerna, som exempelvis medicin, så är det Måns han ringer i första hand och gäller det mer vardagliga eller praktiska saker så finns Agneta där som stöd för honom. De spelar båda en viktig roll i Bo-Görans återhämtning, fast på olika sätt.

En annan sak som har varit avgörande för Bo-Görans återhämtning har varit att kunna få kontinuitet i sin behandling. Han lyfter fram känslan av att ha varit privilegierad att kunna få behålla Måns och Agneta som sina kontaktpersoner under så många år, vilket alltför ofta hör till ovanligheterna när det gäller vårdkontakter. Bo-Göran lever numera ett riktigt bra liv och fortsätter att inspirera andra med psykisk ohälsa till återhämtning.

*Duke W. Shane*



# Hopp ett projekt att räkna med

Projekt Hopp håller till i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Ågatan i Svedala. Utanför så ser det inte mycket ut för världen, mest som en ganska alldaglig industribyggnad faktiskt. Kommer man i precis rätt tid så hinner man prata lite med trevliga projektdeltagare om både det ena och det andra. Väl innanför dörrarna så möts man som besökare av Kiriakos "Grekiska buffe" som är ett dukat bord med stort urval av dryck, kakor och diverse former av snacks. Men det som gör mest intryck är surret från de livliga diskussionerna projektdeltagare emellan. Det är, redan på kort tid, en mycket fin sammanhållning i gruppen och det blir genast märkbart att saker och ting händer här.

Man skulle kunna säga att Projekt Hopp i Svedala och Skurup är ett syskon till vårt Projekt Värdefullt i Trelleborg, dels för att våra verksamheter i princip är identiska men kanske framförallt för att det vi har gemensamt är en eldsjäl vid namn Kiriakos Backis som gjort en fantastisk resa genom livet och som på relativt kort tid gått från att vara deltagare i vår grupp till att bli både initiativtagare och



projektledare för sitt egna projekt. Min första kontakt med "Kirre" var under högstadiet då jag brukade handla skivor i hans butik 'Bandat och Blandat'. Jag kommer ihåg att jag hade köpt några hockeybilder och en skiva med Slayer och skulle betala när ett plektrum trillade ur min plånbok och ner på disken bredvid; "Spelar du musik?" frågade han, och från dess så blev det flera intressanta diskussioner oss emellan vid mina besök i affären. Musiken har varit en stor del av Kiriakos liv och förutom att vara oerhört väl insatt så har han haft en karriär som professionell DJ.

Det är svårt att inte bli inspirerad av Kiriakos när man träffar och lär känna honom. Han var med som författare till boken Destination Hopp där han delar med sig av berättelsen om sitt liv, psykisk ohälsa och kampen mot kroniska smärtor. Hans berättelse lämnar inte någon oberörd och man imponeras av hans driv och viljestyrka för att vilja leva och vara frisk.

Allt som Kiriakos har upplevt genom livet tillsammans med hans personlighet och energi har gjort honom till en perfekt projektledare.

Sen har ju Kiriakos också gedigna meriter och ett stort nätverk inom Svedala Kommuns näringsliv både som egen företagare och aktiv medlem i Köpmannaföreningen. En av de sakerna som Kiriakos brinner mest för är att hjälpa andra och att finnas tillgänglig för sina deltagare. Han har redan fått mycket positiv respons för sina insatser och blivit kontaktad av media som intresserat sig för Projekt Hopp.

En sak som blir uppenbar under mina två besök hos Projekt Hopp är vikten av samverkan och resultaten man får när människor möts och tillåts att interagera med varandra och att dela med sig av sina erfarenheter. Bland deltagarna så finns det någon som lider av social fobi men som, efter att gått med i Projekt Hopp, har börjat hitta tillbaka till sin, egentliga, sociala natur. Här ges personer som drabbats av psykisk ohälsa en plattform att stå på där man kan prata, utbyta tankar och dela skratt.

Kiriakos vill att man pratar mer om psykisk ohälsa och att man motverkar fördomarna kring det. En målsättning är att kunna bidra med sin kunskap till diverse myndigheter ifrågor som rör just psykisk ohälsa och att nå ut till så många som möjligt med ett budskap om hopp, även när det ser mörkt ut. Och Kiriakos vet vad han pratar om! Den bästa gåvan han delar med sig av förutom sina erfarenheter är att sprida en känsla av att det faktiskt kan finnas hopp även när man inte ser det själv.

*Duke W. Shane*



*Kiriakos har återfått hoppet!*

Projekt Hopp startades våren 2015. Syftet är att skapa en verksamhet där positiva upplevelser, framtidstro och känslor av hopp förmedlas. Verksamheten bedrivs av en person med egen upplevd psykisk ohälsa. Genom att skapa en mötesplats för personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa så skapas en ökad förståelse för målgruppen och en känsla av tillit och förtroende. Syftet är också att vara en kunskapsbank för den egenupplev-

da erfarenheten av psykisk ohälsa som olika myndigheter kan ta hjälp av. Målgruppen är personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga i åldersgruppen 16-65 år boendes i någon av kommunerna Svedala eller Skurup. Projektet finansieras av samordningsförbundet Nils som består av kommunerna Svedala och Skurup, Region Skåne, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Projektledare: Kiriakos Backis [kiriakos.backis@skane.se](mailto:kiriakos.backis@skane.se)

## OLLE HERRSTRÖM

### Familj:

Jag och mina silverfiskar.

### Gör:

Jobbar som mentor.

### Gillar:

Film, musik, tv-serier och serietidningar.

### Ogillar:

Människor som inte gillar oliktkande.

### Detta vet inte många om mig:

Jag prenumererade på Spindelmannen tills jag var 20 år.

### Det ville jag bli när jag blev stor:

Spindelmannen eller Batman.

### Detta gör mig glad:

Glada människor.

### Musik som gör mig glad:

Oddjob, särskilt deras platta Koyo.

### Bästa årstiden:

Sommar när det är tillräckligt varmt att sitta ute och äta middag.

### Tankar som har hjälpt mig med återhämtningen:

Det kan alltid vara värre.

### En dröm jag har:

Gå på månen så jag har något att skryta om när jag står i baren och hänger.



### Detta skulle jag vilja utveckla hos mig själv:

Min konstnärliga ådra. Att kunna måla och spela instrument vore inte helt fel.

### Det här går jag och tänker på:

Hur jag skall erövra hela den kända världen för att kunna utrota alla

former av orättvisor och att bli hyllad av jordens medborgare. Hyllad som frihetskämpe, allt för att avsluta som en korrumpad diktator (med lustig hatt).

### Detta är värdefullt för mig:

Fast inkomst.

# Hur ska man bryta kontakten?

Som ny i psykiatri vet man inte riktigt vad man skall vänta sig. Vilket jag såhär i efterhand kan tycka är bra, inga förväntningar på mig själv, de som skall behandla mig eller hur behandlingen skall gå till. Fast det är ju bara vad det gäller första kontakten (de första tre månaderna i mitt fall). Den första tiden i heldygnsvården (för mig LPT) skapar inte mycket utrymme för behandling. Det fokuseras på sömn mat och rutiner. Det funkade för mig. De tre månaderna jag låg inne på avdelning 89 i Malmö är i mitt minne samma dag. Jag kom loss ur min psykos och jag slappnade av.

I de följande mötena med psykiatri gick jag in med samma förväntningar som om jag brutit benet.

Idag jobbar jag inom psykiatri som mentor. Det betyder att jag har min egen erfarenhet av psykisk ohälsa samt min resa inom psykiatri som utbildning. Ja, jag hoppade över ett stycke av min historia där. Det gick cirkus fem år innan jag fick anställning från det att jag blev utskriven från slutenvården. Direkt efter min akuta fas var jag som ett tomt skal. Från att ha varit

paranoid och aggressiv till att vara nervös och tillbakadragen. Idag är jag i största möjliga mån mig själv igen. Saknar du något i tidslinjen? Ja, förhoppningsvis.

För att fylla tomrummet i tidslinjen kommer följande snabbfakta: sjukskriven i fyra år, boendestöd, fasta rutiner (dagliga promenader och måltider) och läkarbesök minst en gång i halvåret. Detta handlar om hur psykiatri påverkar människor. Vill bara skriva redan nu att jag tror inte på en lösning kan hjälpa alla. Jag tror att fel

lösning kan fälla alla som tillämpar den (och de som blir tillämpade på ).

Nu när jag jobbat i ett och ett halvt år inom psykiatri och har nästan sju år som patient under bältet drar jag följande slutsats: Allt handlar om att starta en relation för att på smidigaste sätt kunna avsluta den. Ingen vill vara beroende av sin patient (eller behandlare för den delen) för att kunna känna sig tillfreds och leva sitt liv.

Hur får man två parter i en relation att känna ett ömsesidigt behov av att inte ha med varandra att göra efter dess att man har gjort saker med/mot varandra som utvecklat och stärkt båda individer i deras person och situation?

Skulle det gå att bemöta patienten med en medvetenhet kring att samband mellan behandlaren och patienten påverkar behandlingen? Det är motsägelsefullt att hjälpa människor till ett självständigt och värdigt liv (vilket måste vara målet), om behandlaren eller patienten jobbar mot ett beroende av den andra parten.



*Olle Herrström*

## INGELA FAGERSTRÖM

### *Civil status:*

Särbo

### *Diagnos:*

Bipolär och väntar utredning för ADHD.

### *Vem är då jag?*

Ja, den frågan ställer jag mig också, det är mycket som händer när man har fått en diagnos. Men jag ska försöka förklara hur jag gör för att klara av mitt mående även om jag blir totalt utslagen efteråt.

Mina tre intressen är: Handboll, dragracing, som är en underbar motorsport, samt min pappa och hans fru, två människor som räddat mig om och om igen. På senare tid har även Projekt Värdefullt kommit in i mitt liv. Både på handbollen och dragracingen kan jag vara mig själv, dom som behöver veta vet, resten tror bara att jag är en sprudlande smågalen virrpanna.

### *Dragracing*

Första gången jag var sjukskriven, i ungefär 3 år, så åkte jag ofta upp till Dalarna där jag hjälpte till på dragracingtävlingar. Att åka upp dit och att umgås med människor som älskar det jag älskar gjorde mycket, det var verkligen ett andningshål. Jag har insett efteråt att jag faktiskt hamnade i någon form av manisk period och jag drösade ihop när jag kom hem. Men det var dragracingen och människorna just där och då som fick mig på benen och som gjorde så att jag kunde släppa allt det som var jobbigt hemma, bland annat mitt mående,

och bara få leva över en helg och att känna mig som en vanlig människa. När jag bodde i Göteborg så blev festandet en medelpunkt i mitt liv. Jag höll på att bli alkoholist på kuppen. Men ingen annan såg det, inte ens jag själv ifrån början, utan alla såg tjejen som gillade att partaja, gjorde många galna grejer, som aldrig sa nej och som hängde med på det mesta.

### *Handbollen*

När jag flyttat ner till Skåne igen så tog jag upp något jag saknat väldigt mycket; handbollen. Jag följde laget så gott det gick och när de spelade matcher i Göteborg så gick jag och tittade så ofta jag kunde. Att ta sig till handbollen kan vara väldigt ångestladdat, när jag kommer innanför dörren på hallen, då släpper ångesten till en viss del och jag gör det jag älskar mest, att hjälpa pressen. Man kan kalla det en hypomanisk situation. Att få leva ut smådjävlarerna inom en genom att heja på sitt hemmalag och skälla på domarna gör att "trycket" släpper och man är betydligt lugnare och mer harmonisk efteråt. Att få utöva dessa två grejer, den ena är en sommarsport och den andra är en vintersport, som får mig att överleva, eller i alla fall hålla näsan över vattenytan, att orka hitta styrka när man är nere.

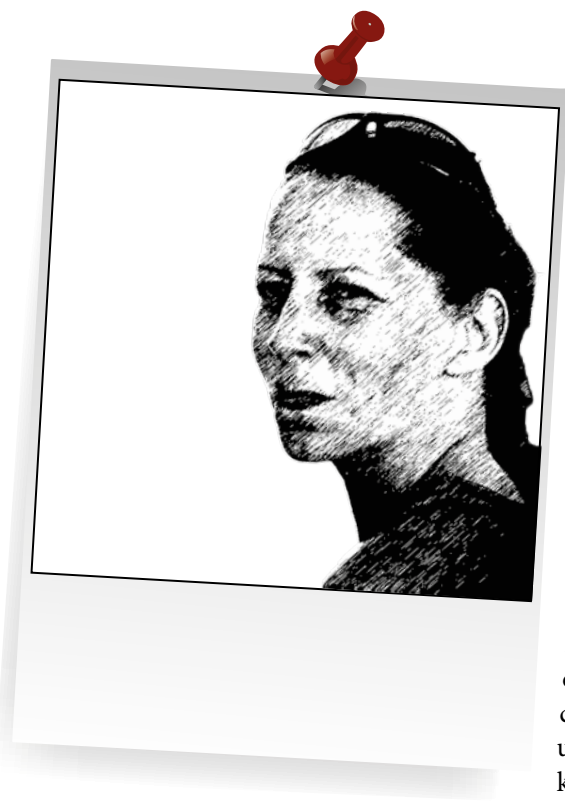
### *Familjen*

Pappa och hans fru har hela tiden funnits där och stöttat mig och burit upp mig när jag själv inte har orkat, dom stöttar och hejar på mig. Dom brukade komma upp ca 1 gång i månaden när jag bod-

de i Göteborg och jag hade ganska mycket kontakt med dom, då som nu. Dom har backat lite sen jag började träffa min särbo. För visst kan man träffa någon mitt i allt och visst kan man finna kärleken när man mitt i allt försöker lära sig att leva med sin diagnos, för det har jag gjort. Han dök upp när jag minst anade det, en middag ledde till vart vi är idag. Det gäller att vara ärlig och inte mörka sitt mående, berätta för och stötta varandra, dels 1) för att han håller på att lära sig leva med mig och 2) för jag håller på att lära mig att leva med mig själv. Hur gör man då med andra i sin omgivning? Jag är väldigt rak och öppen med mitt mående, oavsett vem det än gäller. Inte för att söka sympati utan för att man ska ha förståelse om jag inte orkar följa med på något som är bestämt.

### *Projekt Värdefullt- Vännerna som inte dömer, bedömer eller fördömer.*

Värdefullt kom in i mitt liv tack vare en utbildning på dagsjukvården som heter PPI (Psykopedagogisk intervention) som handlar om diagnosen bipolär. Ola Bogren kom dit och föreläste om sina erfarenheter av samma diagnos, han är min hjälte i detta för att han satte ord på mina tankar och känslor och fick mig att inse att jag inte är konstig. Alla underbara människor i Projekt Värdefullt lyfter en när man är nere och hejar på en när man är uppe. När vi träffas kramas vi alltid, vilket ger så mycket, för man kan komma dit med krökt rygg och ha hela livet på ens axlar, men när man går



där ifrån så har man ofta sträckt på ryggen, lyft blicken och lämnar Projekt Värdefullt med ett leende. Människorna där är ens räddning, vi gör så mycket viktiga saker så som att stötta varandra, finnas för varandra och man kan vara sig själv för en stund. Ramarna är blurriga, men dom finns, vi skapar en bok som är så viktig, vi föreläser om våra resor och våra liv, inget är konstigt.

### Mediciner

Hur "överlever" man då detta med att hitta rätt medicin? Det vet jag egentligen inte, än så har jag inte hittat rätt medicin och strategier. Det är så svårt att tvingas överleva för att leva. Man vill inte vara till problem och Fröken Duktig (mitt samvete gentemot andra) dyker upp som gubben ur lådan om och om igen där man vill göra alla till lags och sätter sig själv i andra

hand. Även om jag har berättat om mitt mående så ställer det till det för mig ibland och då får jag dåligt samvete, t.ex varje gång jag måste ändra ett beslut, även när jag vet att beslutet är rätt för mig.

Än så har jag inte hittat rätt medicin, men från början, med den första medicinen jag fick, så kändes det som att jag hängde i en trädgren och att jag bara var lite sådär lagom loj, lite Jamaican style. Att känna att hjärnan faktiskt bromsade in och inte gick runt som en centrifug i en jäkla fart var en underbar känsla, men säg den känsla som stannar kvar.

Det har varit en jäkla resa, rent av en berg och dalbana, när det kommer till medicinen där man åker uppåt och det känns lite bättre men också åker ner lika fort igen t.ex när man får allergiska utslag av den samma, börjar med ny medicin och fick väldigt mörka tankar på mindre än 2 veckor. Det var hemskt, har aldrig mått så dåligt. Min önskan och längtan är att få en medicin som får min hjärna att sakta ner och få grepp om verkligheten och vardagen än som det är idag där energin kommer och går och inte klarar av för mycket åt gången om jag inte är förberedd på det, inte ens då är det säkert att jag orkar. Rädslan att inte finns tillräckligt med ork. Jag vill hitta ett läge där jag inte bara överlever dagen utan verkligen lever hela dagen. Att få skratta utan att oroas mig för om andra ska döma mig för det eller att man ska minska mitt mående genom att säga något

i stil med; "Du som är så pigg och glad"...

### Det ingen ser

Men det ögat inte ser är mitt inre, hur jag mår innerst inne, vad som rör sig eller inte rör sig i djupet av JAGET! För det är inte alltid så att utsidan stämmer överens med insidan. Utåt sätt så är jag en glad och sprallig tjej som tar plats och levererar. Men inom mig är det mörkt, nästan svart, inget känns bra och jag är energilös.

Mitt JAG är raserat och ska på något sätt byggas upp, någon gång, men under tiden så är det lättare att hålla upp en fasad som inte stämmer överens med mitt inre. För jag orkar inte med folks glada tillrop som "Ryck upp dig" eller "Jag har också varit deprimerad, så här gjorde jag". Jag vill samtidigt inte skrämman dom som står mig närmst med hur mörkt det verkligen ser ut inom mig. Därför det är lättare att hålla upp en ytlig attityd som den sprallige, glada Ingela och att svara; "Jodå det funkar" när någon frågar hur det är, än att berätta hur svart det ser ut i mitt inre. Något man blir duktig på är att ljuga för det mest seende ögat. För när vänner och bekanta från förr ibland påtalar att jag blivit tystare och mer tillbakadragen så vet jag att det är mitt mörka jag som tittar fram.

Det är då jag har slappnat av. Men inte ens inför dom närmsta vågar jag släppa garden. Jag vågar inte ens släppa garden för mig själv, jag är rädd vad som kan hända.

# Värdefullt intervjuar

**Veronica Larsson (S), ordförande i arbetsmarknadsnämnden  
och Ulf Bingsgård (M), opositionsråd**

Värdefullt i form av Ola Bogren har träffat två av Trelleborgs kommuns ledande politiker och ställt några frågor. Vi var helt enkelt nyfikna på vad de vet om vad kommunen gör för att hjälpa dem med psykisk ohälsa och om det är något som engagerar dem.

*Foto: Robert Larsson och Lena Mattsson*



## VERONICA LARSSON

*Vad är ditt namn, partitillhörighet och din ställning i Trelleborgs kommun?*

Veronika Larsson för socialdemokraterna. Jag är sen ett halvt år tillbaka ordförande i arbetsmarknadsnämnden i Trelleborgs kommun och sitter även med i kommunfullmäktige och kommunstyrelsen.

*Känner du till projekt Värdefullt?*

Ja det gör jag, inte från första början men först och främst kommer jag håg när vi anslog pengar till samordningsförbundet för att de skulle starta projektet Värdefullt.

*Vad tyckte du om projektet?*

Först hade jag inte så mycket koll på vad det var men när vi fick se det färdiga projektet och den färdiga boken, blev jag så himla imponerad att folk verkligen hade delat med sig av sina berättelser.

*Vad var det du var så imponerad av i boken?*

Att detta inte bara var någon handbok om psykisk ohälsa utan att folk vågade berätta sin egen historia om psykisk ohälsa och det var helt vanliga människor, vanliga trelleborgare och jag tyckte boken var så intressant att jag såg till att få ett exemplar till som jag kunde ge bort.

*Vilket stöd ger kommunen personer med psykisk ohälsa idag?*

Det är svåra frågor. Den största

delen av psykiatrisk hjälp ligger hos socialförvaltningen. Däremot ligger både social och arbetsmarknadsförvaltningen ganska nära varandra och då finns där olika projektgrupper för folk som har olika funktionshinder och andra nedsättningar.

*Vilket stöd ges anhöriga till de med psykisk ohälsa?*

Det har jag mindre koll på. Jag tror tyvärr att Trelleborgs kommun inte är tillräckligt bra där, utan de flesta anhörigrupper går via regionen och de inte heller är tillräckliga.

*På vilket sätt arbetar kommunen med att förebygga psykisk ohälsa hos olika utsatta grupper?*

Där finns ett flertal olika projekt man har igång men exakt vad de olika projekten gör är jag inte insatt i då jag bara suttit i ett halvår och då mest jobbat med budgeten.

*Är där något projekt du känner till?*

Jag vet, eftersom de delvis ligger på mitt område att, när det gäller alla ungdomar som står utanför arbetsmarknaden. Där finns det riktade projekt för dem med särskilda behov. De är i indelade i olika grupper och där finns det vissa särskilda grupper för de som behöver mer stöd och stöttning på olika sätt. Det är extra viktigt att de får jobb även om jag önskar att jag hade haft jobb till alla människor.

*Hur informerar kommunen personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga om vilka möjligheter det finns att få hjälp och stöd?*

Jag vet inte riktigt, eftersom det ligger under socialförvaltningen. Men jag vet att det finns på riktigt många platser bland annat på bibliotek och andra kommunala platser. Där finns det information om exakt var man ska vända sig. De allra flesta som behöver hjälp i kommunen i dag beger sig till det nya kundtjänsten som finns på rådhuset och då hamnar man hos rätt huvudman.

*Kan ni ge bättre information till dem som är på väg tillbaka efter en längre tids sjukskrivning?*

Jag tror att man gör det rent generellt när man kommer ut i tillfälliga arbeten eller praktik så får de gedigen information. Dels om deras möjligheter och rättigheter men även skyldigheter man har, jag vet att man har väldigt mycket samtalsgrupper och olika stöd som man har att tillgå.

*Kan ni ge de med psykisk ohälsa sådana möjligheter att de kan få en sysselsättning?*

Jag vet att många med psykisk ohälsa hamnar hos arbetsmarknadsförvaltningen eftersom de ofta har ett långvarigt försörjningsstöd men de siffrorna har sjunkit oerhört de senaste åren för förvaltningen är duktig på att ta hand om folk och få dem i sysselsättning.

*Hur anser du att kommunen skulle kunna hjälpa fler med psykisk ohälsa till ett bättre liv?*

Att hitta lösningar som inte kostar alldeles för mycket pengar.

*Hur menar du då?*

Jag tror att man hade kunnat starta ännu fler projekt som kan leda till sysselsättning och framförallt jobba över gränserna så det inte bara är arbetsmarknadsförvaltningen som tar hand om dem som har ett långvarigt försörjningsstöd.

*Vilka vill du då ska vara med och ta hand om dem?*

Jag tycker framför allt att man kan samarbeta både med social och bildningsförvaltningen för att stötta olika människor för alla människor kanske inte vill komma direkt ut i ett arbete utan vissa vill istället vidareutbilda sig till exempel.

*Hur ska de projekten skapas och kunna drivas?*

Jag tror att kan man få till ett större samarbete mellan olika förvaltningar så kan man hitta riktigt häftiga projekt och så är det extremt viktigt att man får med Samordningsförbundet men även de som kan biten.

*Vilka tänker du på då?*

Att man tar till vara på hela projektet Värdefullt och alla de som är insatta i det, för det är ju ni som är experterna det är ju det vi ska ta till vara på, era kunskaper.

*Det låter spännande men är inte risken stor att det bara blir praktikplatser?*

Jag tycker att vi i kommunen blir bättre och bättre att få ut folk i arbete i stället, det är ingen långsiktig lösning att bara gå på praktik för allt ska kännas meningsfullt för i slutändan ska man hamna i ett arbete.

*Skulle det hjälpa dig i ditt arbete som kommunpolitiker att få mer kunskap om psykisk ohälsa?*

Absolut, man blir aldrig någonsin fullärd och framför allt så tror jag att när det gäller psykisk ohälsa så ligger vi bak och behöver komma fram snabbare.

*Skulle du behöva lära dig mer?*

Jag tror inte det bara är jag som behöver lära mig mer utan rent allmänt tänker jag att man måste diskutera psykisk ohälsa mycket mer efter som det är så många som lider av det.

*Finns det något du tycker att staten och regionen skulle kunna hjälpa kommunen med i frågor som rör psykisk ohälsa?*

Jag tror att man hade kunnat göra väldigt mycket mer om kommunerna hade fått resurserna för då hade man kunnat jobba mer förvaltningsövergripande så att man inte bara riktar in det.

*Hur menar du med att man inte bara riktar in det?*

Jo om du söker dig till exempel psykiatri som ligger under regionen och då får du bara hjälp gällande det istället för att få ett helt

paket med hjälp både med vad det gäller hur då mår, hur din framtid kan se ut, din fritid eller om du till exempel behöver vidareutbilda dig. Jag tror att stora bitar hade kunnat bli mycket bättre.

*Vad krävs för att det ska bli så?*

För att det ska fungera så är det inte bara de olika bitarna i kommunen som behöver samarbeta utan jag tror att man behöver bättre samarbete med regionen.

*Varför skulle det bli bättre om att kommunen fick ta över ansvaret för samarbetet?*

Det är trots allt kommunerna som har grundansvaret för sina invånare medan regionen har expertisen inom sjukvården så jag tror att hade man gett kommunen ansvaret och resurserna för att öka det gränsöverskridande samarbetet så hade kommunen kunnat göra det bättre för dem som behöver hjälp.

*Har du några personliga erfarenheter av psykisk ohälsa?*

Många och det är väl därför jag brinner för folk som inte mår så bra, jag har närstående som fortfarande inte mår så bra och det har pågått i många år.

*Har du i de sammanhangen känt av att omgivningen kan vara fördomsfull?*

Ja definitivt och därför kan jag bli så arg på andra människor som tycker det är tramsigt att de inte orkar, eftersom de med psykisk ohälsa bara hittar på att de mår dåligt.

*Tror du kommunen kan hjälpa till att minska fördomarna?*

Jag tror att kommunen kan vara en del i att fördomarna kring psykisk ohälsa minskar men jag tror tyvärr att det tar tid, dels för att folk i allmänhet har fel inställning till psykisk ohälsa och att de som har det och deras anhöriga inte vill prata om det utåt utan försöker klara det själv.

*Vad ser du som anhängig för problem med hjälpen till de med psykisk ohälsa?*

Att det är väldigt svårt att komma till rätt person när det är en akut situation som oftast dyker upp när det är de stora helgerna och högtiderna och då är det oftast inte lätt att få tag på någon psykiatrisk vård. Det har gjort att vi familjen lärt sig vara väl förberedd inför storhelgerna.

*Har du något råd på hur man kan hjälpa sig själv och andra när man har motgångar och livet känns riktigt tufft?*

Jag tror framför allt att man måste våga be om hjälp och våga prata med andra för man kan aldrig svälja allting själv och tro att man kan lösa alla livets problem ensam.

*Hur tycker du man ska man göra då?*

Jag tror det är jätteviktigt att man har människor runt sig och någon eller några människor man verkligen litar på.

*Men om man inte har någon i sin närhet?*

Det är verkligen viktigt att vi har nätverk och vi vet i dag att många inte har det sociala nätverk som man behöver. Jag tror att det är extra viktigt att få in dem i gemenskapen så att alla får känna att de hör hemma någonstans.

*Intervjun gjordes den 18 juni 2015*

## ULF BINGSGÅRD

*Vad är ditt namn, partitillhörighet och din ställning i Trelleborgs kommun?*

Ulf Bingsgård för Moderaterna. Just nu är jag oppositionsråd i Trelleborgs kommun och tidigare har jag varit kommunstyrelsens ordförande mellan 2007-2014

*Känner du till projekt Värdefullt?*

Ja det gör jag, för parallellt med att jag varit ordförande i Trelleborgs kommun så var jag också ordförande i samordningsförbundet Trelleborg. Det var vi som var med och finansierade Värdefullt och har varit delaktiga i processen bakom även om vi inledningsvis inte tyckte att det var en fråga för samordningsförbundet.

*Varför satsade ni ändå på projektet?*

Vi kände att detta projektet var så speciellt och viktigt att genomföra så vi blev eniga i styrelsen att göra ett litet avsteg för att kunna stötta projektet.

*Så tycker du att ni i styrelsen var en viktig del i att projektet kom igång?*

Man kan absolut se det som att jag och styrelsen i samordningsförbundet var en av flera viktiga delar i att projektet Värdefullt kom till och startades upp.

*Har du följt projektet efter uppstarten?*

Jag var ju med på release party i samband med den första boken kom ut från Värdefullt så jag känner mig faktiskt delaktig i Värdefullt.

*Tycker du att ni fattade rätt beslut när ni beviljade pengar till projektet Värdefullt?*

Jag känner själv nu när man tittar tillbaka på projektet Värdefullt, att fortsättningen, med boken som blev till och alla föreläsningarna att det har varit ett lyckat projekt.

*Vilket stöd ger kommunen personer med psykisk ohälsa idag?*

Det är väldigt olika, det finns en del inom skolans verksamhet och som ska finnas där men sen spelar det ju också roll vilken typ av sjukdom man har och vilket behov av stöd man har.

*Inom vilka områden ges stödet?*

Det finns nästan hela spektrat inom det sociala området så man kan säga det mesta.

*Är Trelleborgs kommun duktiga på att ge stöd?*

Jag tror nog att vi är som många andra kommuner faktiskt. Det är ju som alltid när man jobbar med människor, i vissa sammanhang fungerar det bra och i vissa lite mindre bra.

*Hur står sig då Trelleborg gentemot andra kommuner när det gäller att ge stöd?*

Jag tror nog att vi står inför samma utmaningar som alla andra kommuner. Vi är en relativt stor kommun om man ser till helheten så jag tror att om man behöver hjälp så är det lite lättare att få det i Trelleborg. Vi är en tillräckligt stor kommun för att ha bra service men samtidigt så är vi en mindre stad jämfört med storstäderna där man lite lättare försvinner i mängden.

*Vilket stöd ges anhöriga till de med psykisk ohälsa?*

Där tror jag det är sämre rent allmänt. Oftast har man ju fokus på den som har en sjukdom eller en diagnos och som har problemen. Så då blir det individen man tittar på i första hand och man glömmer rätt ofta bort att det finns anhöriga också.

*Kan kommunen ge stöd åt anhöriggrupper?*

Jag tror ju egentligen inte att det finns så många anhörigföreningar här. Det finns ju t.ex Attention

som är en sådan organisation men det är ju nog mer så att man jobbar sinsemellan och mest att anhörig stöder anhöriga. Även där är det ju olika vad kommunen kan göra.

*Hur tror du att anhöriga får stöd idag?*

Genom att sjuka med stora problem oftast får mycket stöd vilket ju indirekt ger en större avlastning för de anhöriga. Så systemet är nog uppbyggt på att ha större fokus på den som är sjuk och har diagnosen än på de anhöriga.

*Finns det andra sätt att stötta de anhöriga?*

Ofta är det att man är med i olika föreningar och på så sätt kan man lyfta in frågan om fritidsaktiviteter. För det är svårt annars för kommunen att hitta ett brett spektra av fritidsaktiviteter för de sjuka. Men kan man stödja föreningarna och hjälpa dem att locka till sig de som har t.ex psykisk ohälsa att delta så blir det ett bättre utbud för dem än vad kommunen kan erbjuda.

*På vilket sätt arbetar kommunen med att förebygga psykisk ohälsa hos olika utsatta grupper?*

Det är nog svårt, men det handlar mycket om att man försöker så gott man kan med att upptäcka det i god tid, främst i skolan för det är oftast där man kan se de första signalerna. Men sen är det många instanser därimellan. Det är en sak att man kan upptäcka ett problem men sen behöver man en diagnostisering. Det tar oftast tid innan alla bitar faller på plats och man måste samverka. Det är nog tyvärr

svårt att arbeta förebyggande men vi försöker springa i kapp så gott det går.

*Vad tror du skulle göra att man upptäckte psykisk ohälsa tidigare?*

Det är väl så att i takt med att fler och fler pratar om det och att fler som själva har sjukdomar vågar öppna upp sig gör att man får bättre kunskap kring det. Då ser man också varningssignalerna mycket tidigare och det gör att man kan börja arbeta med ohälsan tidigare. Så jag tror att gemensamt kunskapsuppbyggande gör att fler kan få hjälp eller att man upptäcker det tidigare så är det väl så man kan jobba helt enkelt.

*Vad tror du är den viktigaste faktorn för att hitta och förebygga psykisk ohälsa?*

Hade fördomarna kring psykisk ohälsa minskat så skulle man kunna hitta problemen tidigare och vågat prata mer om det. Jag tror att det är mycket detta som det hänger på ur alla aspekter, att den som har sjukdomen eller misstänker att den har det, vågar prata om det är första steget. Sen att anhöriga vågar se det, prata om det och sist att samhället också med sina stödfunktioner är öppen för då blir det lättare. Men är alla tysta och blundar för det så tar det längre tid innan man upptäcker problemen och därmed kan komma in och hjälpa till.

*Hur informerar kommunen personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga om vilka möjligheter det finns att få hjälp och stöd?*

Jag tror att det är mycket genom personliga kontakter och att det är de sjuka som hör av sig till kommunen och inte tvärtom, men det beror nog mycket på var det upptäcks. Och visst kan kommunen skicka ut information om var man kan få för hjälp till sina kommuninvånare för man kan ju aldrig få för mycket information och samtidigt så vet vi att man idag blir överöst av information.

*Driver ditt parti några frågor i fullmäktige som skulle kunna vara till hjälp för personer med psykisk ohälsa?*

Jag tror inte att vi har formulerat det på det sättet utan det är väl så att vi alltid försöker bedriva en politik som är bra för alla, så ingen fråga har drivits med det i fokus. Det har varit mycket fokus på barn med särskilt stöd och där har särskilt funnits frågor med rörande psykisk ohälsa och där vi i två år i rad har satsat på den här gruppen i budgeten.

*Skulle det hjälpa dig i ditt arbete som kommunpolitiker att få mer kunskap om psykisk ohälsa?*

Ja kunskap behöver man alltid mer av, men jag kan ju känna att jag har haft möjligheten att få mer information än jag tror många andra har. Kopplat till de jobb som jag har varit involverad i så har jag fått mycket kunskaper kring psykisk ohälsa.

*Hur förändras bilden av psykisk ohälsa när man får ta del av någons annans livsberättelse?*

Då inser man att det inte är så lätt som man kanske tror och att det inte riktigt ser ut som den schablonbilden man läser om i t.ex. broschyrer. När man läste den första boken från Värdefullt så inser man att alla har sina egna livsberättelser och därför blir förståelsen så mycket större.

*Finns det något du tycker att staten och regionen skull kunna hjälpa kommunen med i frågor som rör psykisk ohälsa?*

Jag tycker totalt sätt att det är en bra balans med vad staten, regionen och kommunerna gör. Jag tror att det är viktigt med arbetet som till viss del redan görs via Samordningsförbundet med Region Skåne, kommunerna, arbetsförmedling och försäkringskassan.

*Vad gör ni på Samordningsförbundet som är så bra?*

Man sitter ner och diskuterar hur man kan göra eftersom samhället inte är så enkelt och fyrkantigt som vi gärna gör det till. Människor rör på sig mellan våra ansvarsområden hela tiden och därför måste man hela tiden diskutera mellan de olika aktörerna. Det kan bli utslitna begrepp när man pratar om det utifrån olika förutsättningar men vi gör det bättre tillsammans.

*Har du några personliga erfarenheter av psykisk ohälsa?*

Inte vad jag vet. Ibland har man ju hört berättelser om personer bland de äldre generationerna, som med

dagens mått mätt, man säkerligen hade sagt att det finns någon typ av diagnos men det visste man ju inte då.

*Har du något råd på hur man kan hjälpa sig själv och andra när man har motgångar och livet känns riktigt tufft?*

Det är alltid lätt när man själv är på topp att klämkäckt säga att det bara är att komma igen. Men samtidigt när man själv har varit där nere i en dalgång och varit deprimerad så är det det sista man vill höra folk säga, "det är bara att borsta av sig och resa sig igen".

*Varför tycker du inte det funkar så bra?*

För just då är man kanske inte på den nivån utan behöver bli av med det jobbiga först. Man drabbas ju av sorger och besvikelser ibland och har väl då alltid förhoppningen att man ska ha den inre kraften så att det kommer reda upp sig förr eller senare.

*Men vad ska man då göra för att må bättre?*

Allt handlar om att man ska kunna prata om det, att det finns någon man kan lätta sitt hjärta för eller bara kräka av sig. Ha någon annan som lyssnar på en för det är viktigt att man har personer som man har det förtroendet för så att man kan säga sanningen utan att censurera sig själv, utan att bara kunna få ut det och på så sätt få ut det ur systemet.

*Intervjun gjordes den 18 juni 2015.*

## KIRIAKOS "KIRRE" BACKIS

### Ålder:

48 år, snart 34 (man måste räkna bort 15 år i limbo)

### Bor:

I Svedala tillsammans med fru och två barn, numera vuxna.

### Yrke:

Projektledare för Projekt Hopp i Svedala, Attitydambassadör för (H)järnkoll. Men framför allt en människa!



Ge aldrig upp!  
Det kommer en bättre morgondag!

Hur kan jag beskriva mig själv som människa idag jämfört med för fyra månader eller ett år sedan? För att kunna förstå detta måste vi tillbaka till fredagen den 13:e december 2013 när jag skickade in min text till boken Destination Hopp. Det var en väldigt svår dag med mycket blandade känslor och rädslor.



Nu är en del av min resa slut och en ny börjar.

Jag vet inte var vägen kommer att leda mig, men hoppet om en ljus framtid har återvänt.

Det är den resan mot nya drömmar och ett nytt liv som jag ska dela med mig av här.

Veckorna som gått efter att jag hade lämnat in mina sista ord till boken

Destination Hopp var väldigt lugna och harmoniska. Jag uppskattade varje dag av mitt liv, hur den än gestaltade sig, och tog hand om mig själv och min familj samtidigt som jag kämpade mot mina fysiska smärtor varje dag. Jag har kronisk smärta i halva kroppen, mer specifikt hela vänstersidan. Smärtan har jag haft dygnet runt under de senaste 15 år utan att något smärtstillande fungerar på mig. Men trots allt så kände mig helt enkelt äntligen lugn och lycklig!

I början av 2014 började jag tyvärr att må psykiskt dåligt igen, utan någon synbar anledning. Jag visste inte vad det handlade om, eftersom jag var ju lugn och lycklig?! Jag kontaktade min terapeut och vi kom fram till att jag mårde dåligt av att må bra, efter så många års kamp mot psykisk smärta. Det var precis som om en del av mig själv hade försvunnit och jag saknade den, hur konstigt det än låter.

En del av mina vänner i Projekt Värdefullt hade gått vidare till nya jobb och andra hade fått spännande uppdrag. Jag var jätteglad för deras skull, men för min egen del så visste jag inte vilken väg jag skulle ta. Jag kämpade återigen mot nya demoner. Vad skulle jag göra?? Svaret visade sig vara enkelt. Jag började, i skrift, att beskriva min starka vision med mitt eget Projekt Hopp och jag gav mig seriöst och helhjärtat in i projektet liksom jag gjort med min del av den första boken Destination Hopp. Jag la ner hela min själ och mitt hjärta i projektet utan att veta om någon



någonsin skulle läsa det. Under tiden började jag må bättre psykiskt igen. Jag hade hittat ett nytt sätt att inte tänka på mina smärtor – genom en meningsfull och konstruktiv sysselsättning.

Efter ett tag släpptes den första boken och mitt liv skulle vända snart. Det första som hände var att Fredrik Thyberg, min mentor och handledare idag, ställde frågan om jag ville hjälpa Svedala-gruppen att anordna Psykiatridagen i oktober 2014. Det visade sig vara precis vad jag behövde! Som vanligt så gick jag in helhjärtat och engagerade mig till 100 procent i projektet. Jag träffade många nya personer med vilka jag delade mina drömmar om Projekt Hopp som jag skrev på hemma i mitt lilla kontor med parallellt stor entusiasm och naivitet. Från april till oktober 2014 försökte jag förklara för alla som ville lyssna essensen av min dröm med Projekt Hopp.

Till slut hände det! Niklas Larsson från Framtidscentrum bjöd in mig

för att tala inför en grupp deltagare, där jag skulle inspirera dem till hopp och framtidstro. Detta var i juni 2014. När föreläsningen och kvällen var till ända, och jag kom hem med alla intryck jag fått från Niklas och alla deltagare visste jag utan tvekan att det var detta jag ville göra!

Jag visste redan i mitt hjärta hur projektet skulle drivas, nu återstod bara att samla ihop hjärtat, anteckningarna och tankarna för att kunna uttrycka dem på ett konkret sätt så att andra också skulle förstå. Jag bjöd min vän Loes Vollenbroek från Projekt Värdefullt på en frukostbuffé nere på byns enda konditori en dag i juli, hon var hjälpsam och visade mig, på en timme, olika exempel på hur man lägger upp ett projekt i skrift för att andra ska förstå idén bakom. Därefter var det bara att köra på med att skriva, skriva och skriva hela sommaren! I slutet av augusti hade jag projektbeskrivningen färdig och en fin Powerpoint-presentation som var klar för att visas. Det var bara att hoppas på att någon ville se och höra på min idé ...

Hela september 2014 gick åt att försöka planera den bästa psykiatridagen som möjligt tillsammans med mina kollegor från Svedala och samtidigt att inte göra mina uppdragsgivare, Fredrik Thyberg och Per Granvik, besvikna. Ugefär samtidigt fick jag en inbjudan att hålla en föreläsning i Svedala. Det blev många uppdrag samtidigt, men det var mycket spännande.

Det hände saker i mitt liv, jag var lycklig och hade framtidstro! Den enda rädslan jag hade var att mina fysiska besvär skulle ställa till bekymmer och sätta käppar i hjulet för mig. Det hände, som tur var, inte! Psykiatridagen gick bra, alla vara nöjda med organisationen och våra insatser. Vid slutet av dagen så bestämde jag mig för att sätta mig ner och njuta av den sista delen av kvällen och ta en liten paus när de plötsligt kallade upp mig på scenen för att ge mig en blomma! Jag kunde inte tro det, och kunde knappast hålla tårarna tillbaka; man hade uppskattat min hjälp och tackade mig för det... Känslan som jag upplevde kan inte rättvist beskrivas med ord, det kändes fantastiskt att göra nytta igen med någonting som man brinner för! Det visade sig också ha en läkande effekt för mig...

Veckan därpå bokade Fredrik Thyberg en tid med mig för att jag skulle presentera mitt Projekt Hopp för honom och Per Granvik. Jag var så lycklig att äntligen få visa vad jag hade jobbat så hårt med under hela sommaren! Tyvärr var Fredrik sjuk dagen vi bokat möte, men Per gillade min vision och bad mig att skriva en ansökan till ett Finsam/Nilsprojekt. Med Loes och Pers hjälp fick jag ner min vision på papper, det skickades in för granskning och blev till min stora glädje och rädsla godkänt!

Jag hade fått en ny chans i livet, och detta samtidigt som en annan dröm blev verklighet... Jag blev antagen till en utbildning uppe i

Stockholm för att bli attitydambasador för (H)järnkoll. Under april detta året så började jag jobba med mitt Projekt Hopp i Svedala och Skurup.

*Så vad betyder det för mig att få en ny chans i livet och att börja arbeta igen med ett spännande uppdrag efter 15 år i limbo?*

Svaret är enkelt - Allt! Jag har fått en struktur i livet igen och utöver det fantastiskt intressanta uppdraget, kan jag liksom alla andra friska människor, uppleva ledighet, helger och semester igen. Alla dagar är inte lika längre. Jag är heller inte ensam med mina tankar, det finns harmoni i familjen trots mina bestående fysiska smärtor. Jag lever ett liv med framtidstro och ett hopp om att kunna arbeta resten av mitt liv med att hjälpa människor att må bättre och ge dem hopp om ett bättre liv. När jag ser mina deltagare visa upp ett leende och hör dem skratta igen så går det rakt in i hjärtat. Då känns det som om att allt jag gått igenom varit meningsfullt, trots allt!

Jag drömmer igen! En annan dröm är att uppleva en dag utan fysisk smärta igen. Jag jobbar på det.

Tack Projekt Värdefullt med alla kollegor för det fantastiska nya livet ni gav mig!

### **The Story Continues...**

(Jag beskriver min resa fram till december 2013 i boken "Destination Hopp".)

# Inget hopp utan stöd

Hopp är ett av de vackraste ord som finns, nästan i klass med kärlek och gemenskap. Ja där har ni min topp tre på de finaste ord jag vet. Jag har nu hittat ännu ett ord som jag vill lägga till listan och det är stöd. När jag tillsammans med Per Granvik startade Projekt Värdefullt visste vi inte vad som skulle komma ur det. När jag sitter här drygt två och ett halvt år senare i sommarvärmen och skriver, så tänker jag att det har varit en fantastisk tid där gruppen har levererat, berört och faktiskt gjort skillnad. Värdefullts målgrupp har matats med föreläsningar, konsultuppdrag och författarskap.

Det som jag kommer att tänka på i första hand är gruppandan som fullkomligt lyser om deltagarna. Jag har skrivit och sagt tidigare att det händer saker när människor med egen erfarenhet av samma sak träffas och speglar sig i varandra. När projektet startade så vände sig många av deltagarna till mig när de hade funderingar, nu har de även varandra. Det har knutits starka band i gruppen och jag står glad bredvid och ser på!

Det är detta som kallas Peer-support (kamratstöd). Detta är ingen nyhet, men det är något som verkligen gör skillnad. Att stå ensam när man mår dåligt är tyvärr vanligt när man är psykiskt sjuk. Jag har personligen också gjort en resa i detta projekt. När Projekt Värdefullt startade så kände jag mig nervös men också trygg i förvisningen att det skulle gå bra, men i höstas smög sig ångest, oro och rastlöshet över mig. Jag klarade inte av att reda ut det själv och blev inlagd. Vilket oerhört nederlag! Jag som skulle vara den stora förebilden, symbolen på återhämtning!

Vad hände då när jag var inlagd? Inte särskilt mycket. Personalen fick mig till att sova och få igång de dagliga rutinerna, men inte så mycket mer fast de var trevliga och hjälpsamma i övrigt och bemötte mig med stor respekt. Jag blev utskriven och självförtroendet hade fått sig en rejäl törn! Jag hade dock kvar känslan av att ha misslyckats, huvudet kändes rörigt och jag hade svårt att överhuvudtaget få ordning på tankarna och kväva rastlösheten.

Hjälpen kom från Olle Herrström, medlem i Projekt Värdefullt och mentor på dagsjukvården i Trelleborg. Under en tid träffades vi om morgnarna hemma i hans kök. Våra samtal kom att bli direkt avgörande för mig. Vad erbjöd Olle som man inte kunde erbjuda när jag var inlagd? Total trygghet, framför mig sitter en person som vet hur det känns och som inte lät mig väja för de svåra frågorna, eller svaren för den delen. Här har vi själva kärnan i det här med stöd. Det uppstår förtroende och trygghet. Stödet från Olle och min arbetsplats kändes mer avgörande för mig än den medicinska behandlingen och den gjorde så att jag kunde återgå till mitt arbete med ny kraft.

Baserat på dessa erfarenheter så är jag helt övertygad om att man genom stöd uppmuntrar till återhämtning. Jag tror att det är viktigt att alla myndigheter arbetar i denna anda. Det är särskilt viktigt att även se föreningar och studieförbund som självklara samarbetspartners. Framför allt att låta den egenupplevda erfarenheten gå som en röd tråd.

*Fredrik Thyberg*



# Våra drömmar

**Vi i "Projekt Värdefullt" har stor erfarenhet av den psykiatriska vården, andra reha-binstanser och insatser. När vi suttit och pratat har jag insett att vi har upplevt många olika saker och att det ur detta har fötts drömmar om hur vi vill att den psykiatriska vården ska se ut. Jag har i den här artikeln samlat några av dessa drömmar.**

Vi önskar att det vi har upplevt som negativt inte ska behöva drabba andra, men samtidigt vill vi framhålla allt som varit positivt.

Ingen går säker från psykisk ohälsa. Alla kan drabbas – din mor eller far, bror eller syster, dotter eller son, kusin eller mormor, bästa kompis och du med!

Drömmen är att personer inte behöver gå så länge och trilla så djupt innan de får hjälp och insatser. När man väl kommit så långt att man hittat rätt och får hjälp är det viktigt att tänka på att man måste få känna sig som huvudpersonen i sitt eget liv – personalen är endast medhjälpare för att allt ska bäras fram ordentligt, en hjälp till självhjälp. Det är skönt varje gång man har klarat av att uppnå ett mål, oavsett hur litet det än är. Drömmen är att målen ska vara nåbara. Alla för högt satta mål skapar depression över att man inte klarade det. Man kan få ångest över att man vill klara av att uppnå målen men inte har förmåga till det och det kan leda till att man till sist ger upp. Ingen orkar ta sig ens halvvägs till ouppnåbara mål.

En annan dröm är att patienterna alltid ska sättas i centrum. Detta kan till exempel innefatta att man kan tillvarata viktig kunskap ifrån det tidigare arbetslivet, eftersom den kan komma till användning någonstans och samtidigt få personen att känna sig viktig och värdefull. Det sker underverk när man får vara med i sin egen planering av hur allt ska se ut framöver. Kanske kan fritidsintressen från förr åter blomma upp, och kanske finns det okända kreativa sidor som ligger latent, men som är färdiga att hittas och utvecklas. Ifall ett inre och äkta intresse väcks kan det leda till att gnistan i ögonen tänds, blicken höjs, rösten blir starkare, livlig och mer säker och att sättet att sitta och gå förändras. Det fina är när man som person tillåts att blomstra och samla kraft i sin egen takt, och plötsligt upptäcker att det finns en mening med allt.

En önskad grund i hela rehabiliteringen vore att få lära känna vem man är, vad man vill och behöver för att må som allra bäst. Man vet kanske inte vad man har som favoritmat, eftersom man kanske aldrig har haft aptit? Man vet kanske

inte vilken musik man gillar bäst, eftersom man kanske inte orkar lyssna på någon alls när man mår som sämst? Man borde få stöd och tillåtas tid till att lära känna sig själva, så att man i lugn och ro kan börja känna sig som en människa. När man mår som sämst är det skönt med någon som motiverar en till att börja söka sådant som gör att måendet blir ett uns bättre. Ett uns låter inte mycket, men det ena till det andra kan göra att den psykiska hälsan efterhand stärks, vilket i sin tur kan leda till bestående förändringar.

Tillräckligt med tid är kanske svårt att införskaffa, men det är en viktig och önskvärd punkt. Det är jobbigt när man kommit igång bra med samtalet och så är tiden slut. Vid vissa tillfällen behöver man bara uppdatera hur allting är, men vid andra behöver man tala ut ordentligt med någon utanför familjen. Familjen vill man helst skona och endast ha det bra med.

En dröm vore att det skulle tas mer hänsyn till den beroendesituation som patienten befinner sig i. Respekt för denna situation gör att

patienten känner sig mindre utlämnad, pressad och tvingad samt att man kan slippa känna att andra styr och bestämmer över ens liv. Denna maktposition finns oavsett om man vill eller inte, att låtsas att den inte finns gör inte att den försvinner.

Det finns så mycket mer än läkare och behandlare, såsom personligt ombud och/eller boendestöd osv. Det vill man veta i början av sin behandling och inte efter flera år av sjukskrivning. Det är alltså viktigt med bättre informationsspridning om vilka rättigheter och möjligheter som finns att tillgå.

Att skapa en bättre samverkan och kommunikation mellan olika par-

ter inblandade i återhämtningsarbetet hade underlättat mycket. Önskvärt vore att det redan i början av behandlingen tilldelas en samordnare/kontaktperson så att den som är sjuk inte själv behöver hålla reda på alla olika kontakter, vilket man inte har ork, energi eller koncentrationsförmåga till som sjuk. Det blir lätt att man har många olika kontakter och det är inte ovanligt att det blir upp emot fem stycken olika. Kontinuitet är viktigt när man väl har funnit någon som man känner att man kan öppna sig för. Ska man hoppa från den ena till den andra slösar man tid på att man ska återberätta allting igen, igen och igen. Det är mycket jobbigt när man är i ett utsatt läge.

En annan dröm är att personer med psykisk ohälsa inte behöver strida och kämpa lika mycket för allmän överlevnad, exempelvis när det gäller den ekonomiska situationen. Det räcker med att må dåligt på grund av sjukdomen, man behöver inte tillföra annan stress. En önskan vore förstås att man inte ska behöva vara fattig bara för att man råkar vara sjuk.

Noll vision med suicid: vår absolut högsta önskan när det gäller området psykiatri, är att ingen, absolut ingen, ska behöva ta livet av sig. Det är fruktansvärt sorgligt. Varför finns det inte hjälp åt alla? Vi är alla värdefulla!

*Helena Sandell  
Alexandra Tykesson*



## LOES VOLLENBROEK

### Född:

I Holland, flyttade till Sverige 2006

### Bor:

I lägenhet med mina tre katter Vincent, Loke och Lilo.

### Utbildning:

Magisterutbildning vetenskaplig/forskare inriktning Media & Samhälle och Minoritetsstudier, Utrecht Universitet, Holland.

### Yrke:

Vikariat på 50% som Administratör inom Vuxenpsykiatri Trelleborg, Attitydambassadör för (H)järnkoll.

### Diagnoser:

Bipolär sjukdom (diagnos vid 27 års ålder) och Asperger syndrom (diagnos vid 29 års ålder) innan dess (återkommande) depression som diagnos.

**“Let’s explore, if we do not find anything pleasant we will at least find something new”**

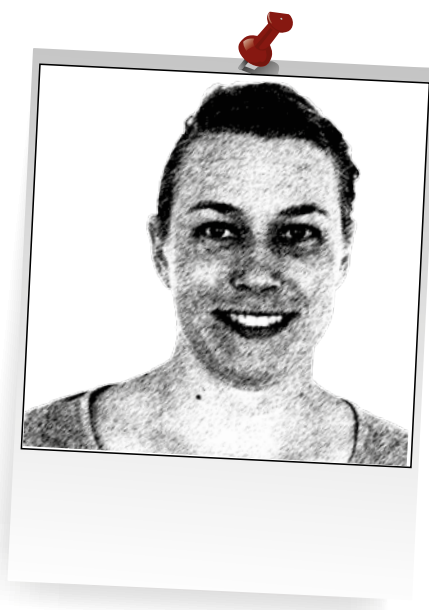
*-Voltaire*

### Jag i 5 ord

Energisk, omtänksam, intelligent, kunskapsstörstig, och strukturerad

### Detta gillar jag

Jag gillar kunskap, djur, ridning, extrem sport, att resa, att läsa, att plugga och att hjälpa vänner. Dessutom gillar jag olika projekt, att utveckla mig själv och att skapa listor, översikt och struktur.



### Detta visste du inte om mig

Jag gillar Extremsport och har bland annat hoppat fallskärm, hoppat ett 120 meter fall, (is)klättrat och jag hoppas på att kunna göra flera liknande aktiviteter. Jag tänker, läser och drömmer tre-språkigt, på Holländska, Engelska och Svenska.

Andra upplever mig ofta som en glad och positiv person men i grund och botten är jag pessimist och har svårt att hitta mening och lust att leva.

Om jag skulle vinna flera miljoner så skulle jag vilja köpa en stor gård med mycket mark för att kunna ta emot misskötta, övergivna och gamla djur som kan leva ut sitt liv där i en trygg och trivsamt miljö.

### Detta ville jag bli

Redan innan jag ens visste att man som vuxen borde skaffa sig ett jobb, och fram till 15-års ålder så

ville jag bli stadsplanerare. I omkring 16-årsåldern så ändrade jag mig och ville bli forskare och professor i vetenskapsfilosofi. Men i mitten av 20-årsåldern kom den tuffa insikten att mitt engagemang i vetenskap var en fara för min hälsa då jag skulle ägna mig dag och natt åt mitt område.

Redan sen jag var tonåring har jag på olika sätt varit engagerad i att förbättra förståelsen, förutsättningar, stöd och möjligheter för personer med psykisk ohälsa. 2012 såg jag Projekt Värdefullts presentation under Skåneveckan för psykisk hälsa och i början av 2013 blev jag en del av gruppen. Alla ämnen inom området psykisk hälsa är viktigt men jag har ett extra intresse för den ekonomiska situationen för personer med psykisk ohälsa; vuxna med diagnos; vardagens verklighet och informationsspridning om möjligheter och stöd. I nuläget är jag engagerad i dessa frågor på olika sätt, bland annat genom mitt jobb, att jag leder grupper och som styrelsemedlem i RSMH Trelleborg.

### Några saker jag har svårt för

Det jag har svårt för är att jag måste kämpa hela tiden. Jag brukar beskriva det att jag ”fight for, against and with myself.” Jag måste tänka efter rationellt vid allt eftersom jag inte kan lita på signalerna min kropp och hjärna skickar ut. När jag mår dåligt måste jag kämpa för att hålla mig uppe och att inte förlora mig i mörkret. När jag mår bra måste jag akta mig att inte bränna upp all energi.

**”The darkness it consumes all.  
The brightness it burns all.”**

Jag har väldigt svårt att acceptera mina begränsningar och mitt behov av återhämtning. Längre har jag strävat efter att alltid vara mitt hypomaniska jag, men det är ohälsosamt och konsekvenserna är stora. Det saknas balans i alla aspekter av mitt liv. Det finns ingen naturlig inbyggd balans, mätare eller förståelse när balansen är ok. Framför allt vill jag för mycket och är tvungen att begränsa mig själv även om kroppen och känslorna säger att det inte behövs.

Jag förstår inte hur det fungerar med avsaknad av automatisering och habituering, som är ett symptom inom autismspektrumet. Även om jag tycker att det är fascinerande så är det oerhört jobbigt att vissa saker aldrig kommer att bli automatiserade för mig, oavsett hur ofta jag utför handlingen eller hur mycket jag blir exponerad för något.

Jag arbetar kontinuerligt för att hålla mig i liv och det är nödvändigt att ständigt utveckla och använda olika strategier för att kunna klara av livet.

**”It is hard to learn how to survive living”**

***Några saker andra verkar ha svårt för att förstå***

Psykisk ohälsa syns inte. Omgivningen reagerar ofta förvånad när jag berättar om mina diagnoser och mina problem, tror ofta inte på allvaret och underskattar mina

problem och svårigheter genom kommentarer som; ”Du som är så duktig”, ”Du har ju klarat universitetet” eller ”Jaha, men då har du väl bara en mild form.” Visst är jag kapabel, har god begåvning och klarar många saker. Samtidigt har jag en ojämn begåvningsnivå och vissa människor tror till exempel att jag klarar av en rätt basal vardagssak eftersom jag klarar av mer komplicerade saker. Min höga begåvning använder jag för att kompensera upp många av mina svårigheter. Allt jobb som går åt att hålla mig i liv syns inte.

Jag har inte bara en ojämn begåvningsnivå utan också en ojämn aktivitets- och måendenivå. Det är oberäkneligt och det finns ingen logik. Visst kan vissa yttre faktorer periodvis göra mig mer känslig men jag kan vara uppe och känna mig ”hyper” fast jag befinner mig i ekonomisk kris och har stora problem i privatlivet. Det kan vara sommar, sol, att jag har en fast anställning eller är kär men ändå så vill jag ta mitt liv. Ju äldre jag blir ju mer oförutsägbar och osammanhängande blir mina perioder.

Att ha ett annorlunda sätt att uppleva saker samt hantera och bearbeta information på ett annorlunda sätt verkar vara något som samhället allmänt har svårt att förstå och acceptera. Under hela mitt liv har människor, professionen liksom omgivningen, sagt att jag inte kan uppleva saker så som jag gör. Mina listor skulle göra mig stressad. Ljud, ljus, dofter och känslor kan jag inte erfara så som

jag gör. Det går inte att jag tycker att träffa vänner är energikrävande och mer ansträngande än att plugga eller att jag kan se fram emot ett möte på jobbet men helst drar mig undan från fika och lunchpauser. Samhället och människors bemötande är inte mottagligt för olika sätt att fungera.

***Min erfarenhet av psykisk ohälsa***

Sen 14 års ålder har jag haft återkommande djupa depressioner med bland annat ångest; suicid planer; sömnproblem; självskade- och ätstörnings beteende. Sen dess har jag haft många olika sorters kontakt med psykiatrisk vård och andra insatser. Jag har haft enstaka hypomaniska skov samt erfarenhet av att vara barn till en förälder med psykisk ohälsa; suicid av närstående och att vara sambo till en partner med psykisk ohälsa. Även om jag inte visste om min Asperger syndrom diagnos innan vuxen ålder så har jag levt med dess symptom, tillkommande känslor och problem i hela mitt liv.

***Ett återkommande problem i min resa med psykisk ohälsa***

Oförståelse, fördomar och förutbestämda uppfattningar särskilt inom myndigheter och regelsystemet, men även inom vården, är något jag stött på gång på gång. Jag verkar för frisk för att få den hjälp som jag behöver. Jag måste försvara mig och bevisa att jag verkligen har problemen jag har. Gör jag inte det så utgår de ifrån den duktiga flickan de ser och förväntningarna blir då för höga vilket resulterar att jag inom kort återinsjuknar.

Instanserna och professionen har en otrolig maktposition vilket kan göra mig väldigt frustrerad och rädd. Faktumet att de bestämmer och styr över mitt liv till en stor del är något de gärna förnekar. Men följer jag inte deras regler så har jag ingen inkomst, inget hem, ingen mat. De kan tvinga mig att göra saker som gör mig sjuk. Det finns ingen förståelse eller utrymme för ett annorlunda sätt att fungera. Det är inget problem om jag skulle träffa mina vänner varje dag eftersom (mycket) social kontakt anses enligt samhällets normer som avslappnande och positiv för hälsan. Att engagera sig i föreningslivet, sprida kunskap om psykisk ohälsa eller att studera är saker som både är avkopplande och ger mig energi. I samhällets bedömning så räknas dessa sakerna som mer krävande och ett bevis för en ökad arbetsförmåga. Men skillnaden är stor mellan att bli tvingad till en sysselsättning eller arbetsplats som inte är anpassad till ens fungerande mot att hålla på med saker som man brinner för. Saker som man tycker är inspirerande, energigivande, betydelsefullt och som man dessutom kan göra på sina egna villkor utan att det ställs krav.

#### *Det som har hjälpt mig mest*

Det som har haft en enormt stor betydelse har varit att få rätt diagnoser. Jag älskar mina diagnoser! Att få rätt diagnos har varit en bekräftelse på att jag inte inbillar mig eller hittar på. Det är medicinskt belagt att mina upplevelser kan vara så som jag upplever dem och att det är inte brist på viljekraft som gör att jag har svårigheter.

Genom att ta reda på mer information kring mina tillstånd har jag lärt mig att psykisk ohälsa är mycket mer biologisk än vad jag trodde. Ärftlighet spelar en stor roll, samt ämnesomsättning, hjärnans funktioner och hormoner.

Det har blivit lättare att sätta namn på svårigheter och problem vilket har ökat möjligheterna för mig att hitta bra och fungerande strategier för att kunna hantera dem. Rätt diagnos har också lett till bättre hjälp. När vårdens bättre förstår vad jag har är det lättare för dem att erbjuda den hjälp jag behöver. Likaså när det gäller medicinering, för även om vägen till rätt medicinering har varit lång och krånglig så har rätt diagnoser bidragit till att hitta rätt medicinsk ”cocktail”.

Men framför allt så har mina diagnoser lett till en ökad självinsikt och mer förståelse för mig själv. Dessutom finns det även fler som har liknande erfarenheter som jag. Nu kan jag hitta dessa personer eftersom jag nu vet vad det (problemen) heter. Jag kan träffa likasinnade individer, grupper eller läsa deras autobiografier. Jag försöker inte längre att vara någon som jag inte är, jag har blivit snällare mot mig själv och kan acceptera mig själv. Rätt diagnos betyder inte att man plötsligt har tillgång till ett botemedel eller en lösning, men förutsättningarna och möjligheterna blir bättre för att underlätta livet.

#### *Några av mina strategier*

Det absolut viktigaste för mig är att varje person hittar det som funkar

för just den personen. Det finns ingen mall eller någon mirakel medicin. Det som fungerar bra för en person kan skapa ångest för en annan. Jag har nästan hela mitt liv försökt leva så som andra sagt för att må bra, men jag mådde inte alls bra. Testa dig fram och plocka det som fungerar för dig. Det enda som jag tror underlättar ett bra mående oavsett vem du är eller om man har en diagnos eller inte är bra sömn. Men vad som anses vara bra sömn är olika för olika människor.

Eftersom jag har svårt att acceptera mina begränsningar (min hjärna är alltid igång och jag håller helst på med massa olika projekt) så behöver jag medvetet limitera min omvärld och det jag håller på med. För att kunna bibehålla ett någorlunda stabilt mående så får jag inte ägna för mycket tid åt det som jag verkligen tycker om, hur tråkigt det än känns. Paradoxalt nog betyder det att jag ibland lägger mer tid på saker som jag tycker mindre om än på det jag verkligen tycker om.

Jag behöver ständigt jobba rationellt med att hålla mig till en realistisk aktivitetsnivå. I det behöver jag andra personer som säger ifrån eftersom jag inte lyder mig själv även om jag vet konsekvenserna av att inte göra det. Som tur är har jag nu ett skydds nätverk av personer; arbetsterapeut, syskon, kollegor, vänner och en psykolog som vet att jag vill att de påpekar när jag håller på med för mycket. Oftast är jag inte så tacksam i själva stunden de påpekar för mig att jag måste lugna ner mig, det förnekar jag helst, men jag är mycket tacksam att de

gör det ändå och uppmuntrar dem efteråt att fortsätta med det.

Något som är enormt viktigt för mig är mina listor. Jag skapar listor för att koppla av och för att få överblick och kontroll. Jag använder mig särskilt mycket av strukturerade planeringslistor på vad jag ska göra. Beroende på hur, vad och var så kan dessa listor vara mycket specificerade och omfatta endast en halvtimme eller så kan de vara mer som en översikt som handlar om vad som ska göras under nästa vecka. Särskilt när jag känner mig stressad så måste jag skapa listor. Beroende på hur starkt behovet är så håller jag på med att skapa och skriva listor och översikter mellan 30 minuter till 5 timmar om dagen. Utan mina listor känner jag mig helt vilse, ofokuserad och jag kan få panik om jag blir av med dem.

Mitt "secret weapon" är mina katter. Det går bara inte att ligga i soffan med en mysig purrande katt och samtidigt ha en ångestattack.

#### *Vad är Värdefullt för mig?*

Mina katter, hästar, att hjälpa andra, att jobba med att få bort tabu och skam från psykisk ohälsa och att uppmärksamma samhället på allvaret av psykisk ohälsa.

#### *Ett särskilt tack!*

Jag vill i synnerhet tacka alla djur som jag har mött i mitt liv och som ibland har varit min enda källa av hopp, trygghet, förtroende och kärlek.



# Mentorssatsningen

Ett av de mest spännande inslagen inom Psykiatri i Skåne är det man kallar för mentorsatsningen som går ut på att man anställer personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa för att agera som mentor för både professionen och klienterna. En mentor fungerar som en sorts brobyggare mellan personal och patienter. Det kan hända att man inom professionen ibland agerar ur ett rent akademiskt perspektiv baserat på den egna utbildningen och då är det bra att ha en mentor till hands som delar med sig av sina egna erfarenheter av t.ex vården, behandlingar och vilka resultat eller konsekvenser det kan ha medfört.

Lena Drynjeff, enhetschef inom psykiatri i Trelleborg, minns att samtalen om mentorssatsningen hade pågått under en ganska lång tid på Klinikledningsgruppens möten där initiativtagaren Per Granvik hade varit väldigt drivande i frågan om att ha mentorer på plats ute i verksamheterna i Trelleborg. Hon förklarar sitt eget tänk kring ideen med tre cirklar, i den ena så finns professionen med sin utbildning, i den andra så finns brukarna/patienterna. Båda cirklar är stängda, hela cirklar men det finns även en tredje cirkel som består av

två halvor där ena halvan görs upp av professionens samlade kunskap samt den andra halvan som görs upp av de egenupplevda erfarenheterna hos patienterna. Det gäller att sluta den tredje cirkeln.

Den största utmaningen var väl en ganska legitim oro hos personalen inför att ta in patienter i verksamheten. De var oroliga inför hur arbetet skulle komma att påverka mentorernas egna hälsa och välbefinnande. Dessutom så hade man funderingar kring sekretess och hur pass mycket insyn mentorerna skulle få i verksamheten. Lena Drynjeff förklarar att man ganska snabbt insåg att oron varit helt obefogad. Den enda svårigheten var att i början kunna integrera mentorernas arbetsuppgifter, rent praktiskt, inom verksamheten. Men det föll sig ganska naturligt att dagsjukvården skulle komma att bli deras främsta arbetsområde. Olle Herrström har arbetat som mentor på dagsjukvården i ett och ett halvt år nu och beskriver sin roll som ganska fri och tillägger att hans mentorskap inte enbart är riktad gentemot klienterna utan lika mycket gentemot sina kollegor i personalen. Mentorskapet bidrar också till att avdramatisera förväntningarna som en person kan

ha inför sitt första besök på t.ex dagsjukvården och en av Olles viktigaste funktioner är att han delar med sig av sina egna erfarenheter och perspektiv som i sin tur medför att psykiatri utvecklas i takt med sina klienter.

När det gäller vad mentorerna har tillfört verksamheten i Trelleborg så förklarar Lena att hon tycker att psykiatri haft bra personal och bemötande innan mentorsatsningen men tillägger att tidigare så har personalen alltid varit personal och patienterna har varit just patienter men att båda parter fått en gemensam plattform att stå på i och med mentorerna. Olle tillägger att det är i mötet med människor som saker händer.

Dagsjukvården i Trelleborg har blivit en öppnare plats där det inte längre är särskilt ovanligt att patienter pratar fritt med personalen och enligt Lena så har det inte varit så förr. Att patienter kommer in på enhetschefens kontor spontant var inte så vanligt tidigare och Lena får genom detta både höra ris och ros. Hon upplever det som att hon, tack vare detta, också har blivit öppnare själv och att det hjälper henne i rollen som chef, det går inte att förändra uppdraget som psykia-

trin har men däremot så har man förändrat sitt sätt att arbeta till det bättre sedan mentorerna kom in i bilden.

Vi vet ju att mentorernas närvaro har hjälpt till att förändra t.ex dagsjukvården men hur påverkar arbetet mentorerna själva och deras egen återhämtning? Olle menar att jobbet påverkat honom i positiv mening. Först så vill han understryka vikten av en fast och stabil inkomst som underlättar i återhämtningen men han poängterar också att jobbet som mentor påminner honom, på ett positivt sätt, om vikten av sin egen återhämtning och att man inte ska tappa fokus på den.

Den största svårigheten med mentorssatsningen är just hur psykiatrin ska förhålla sig till att anställa personer som också är patienter och att det kan vara ett känsligt område. Alltså, att mentorernas behandlare även kan vara ens kollegor. Det kan även handla om mentors arbete med klienter eller deltagare då det även där kan finnas en helt annan relation.

Lösningen på detta kan vara att i första hand inte anställa mentorer från det egna verksamhetsområdet. En annan sak som Lena anser är viktigt är att anställningen tillåts att vara lite förutsättningslös när det gäller arbetsuppgifter rent konkret för mentorerna. Alla har sin egen uppfattning om vilka arbetsuppgifter en mentor ska ha och det bästa skulle helt enkelt vara att



anpassa arbetsuppgifterna efter den aktuella arbetsplatsen. Olle tilläger i detta att det är av stor vikt att inte bara anställa en person baserat på ens psykiska ohälsa utan även på att personen ifråga ska ha kommit en bit på vägen i sin återhämtning och känna sig bekväm med sin historia för att kunna hjälpa andra.

Olle skrev ju om sin egen resa och erfarenheter i boken Destination Hopp innan dess att han anställdes som mentor och enligt Lena så har detta också bidragit till att hon, liksom säkert många andra inom professionen, numera kan förklara vissa saker för exempelvis närstående om vissa aspekter av jobbet utan att röja sekretesser. Personer som Olle, som har valt att öppet berätta om allt som rör livet med psykisk ohälsa gör att även utomstående numera har fått en ökad förståelse för allt som rör sig inom psykiatrin.

En utmaning som psykiatrin står inför är hur man ska använda mentorerna i framtiden. Mentorerna har en egen grupp som är med och påverkar satsningen. En fundering är dock huruvida man ska rotera mentorerna mellan olika arbetsområden eller inte.

Bevisligen så fungerar mentorsatsningen väldigt bra i Trelleborg, men hur ser det ut inom andra områden i samhället? Skulle det vara realistiskt att andra, exempelvis myndigheter, skulle kunna implementera någon form av mentorer i sina verksamheter? Lena hävdar

bestämt att det inte finns någon återvändo när det gäller mentorsatsningen eftersom det fungerat så bra. Hon tilläger dessutom att man i Sverige har varit väldigt sent ute (20-25 år) när det gäller denna metoden. Olle känner att kommunen är ett område där han tycker att mentorssatsningen hade behövts, t.ex inom socialpsykiatrin eftersom de arbetar på ett mer vardagligt plan med klienter.

Rent allmänt så känns det som att mentorssatsningen varit mycket uppskattad och till mycket stor hjälp för att kunna utveckla den psykiatriska vården och att mentorerna genom sitt arbete har lyckats att bygga broar för alla, både profession, klienter och anhöriga att kunna gå på. Det fungerar mycket bra inom psykiatrin så nu är det upp till övriga verksamheter i samhället att börja anamma metoden. Betydelsen av utbildad och kompetent personal är oerhört viktig för att kunna ge en professionell vård men genom att anställa mentorer så lyckas man nyansera bilden av hur en verksamhet sköts och vilka resultat den ger. Trelleborgs psykiatri har länge legat i framkant och en av anledningarna till detta är att man valt att använda sig av nya eller annorlunda arbetsformer och mentorsatsningen är en av dessa anledningarna.

*Duke W. Shane*



## PER EJDERHOLT

### *Familj:*

Min fru Birgitta, hennes barn, barnbarn och vår gemensamma hund Bosse som är en 9-årig Chihuahua.

Jag var med och skrev i boken Destination Hopp och jag har haft en del föreläsningar i bl.a Tomelilla och Ystad. Jag fortsätter att engagera mig i Projekt Värdefullt. Sedan har jag varit med och startat upp RSMH i Trelleborg där vi framför allt vill hjälpa ungdomar att må bättre.

Det är viktigt att hjälpa ungdomar eftersom jag själv lidit av psykisk ohälsa sen ungdomsåren. Just ungdomarna är en särskilt utsatt grupp i samhället. Man skulle kunna nå ut till ungdomar redan tidigt genom föräldrar och skolan. Har man någon förälder som lider av psykisk ohälsa så påverkar det dessutom barnen, som i mitt fall. När det gäller Försäkringskassan så har jag inte haft någon kontakt med dem sedan 1994 när jag skulle ansöka om sjukbidrag. Arbetsförmedlingen har jag däremot kontakt med vartannat år eftersom jag arbetar med lönebidrag.

Mina intressen är sport, framför allt ishockey och mitt favoritlag är Malmö Redhawks. När det gäller fotboll så är det Malmö FF som gäller. Jag tycker om att spendera tid med min underbara fru, barn och barnbarn och vår underbara Chihuahua Bosse. Jag ser gärna kriminalserier som t.ex Morden

i Midsommer och när det gäller musik så gillar jag 60-talsmusik och dansmusik.

### *Gillar:*

Min familj och mina vänner.

### *Ogillar:*

När mina vänner mår dåligt samt orättvisor i världen.

### *Detta är värdefullt för mig:*

Min familj, att må så bra som jag mår nu och att jobba för att alla med psykisk ohälsa också ska kunna må bra.



## ANNIKA NILSSON

### Yrke:

Arbetar på Jollen som är en arbetsrelaterad sysselsättning inom Sociopsykiatri i Trelleborg för personer med psykiska funktionshinder.

### Bor:

I en tvårumslägenhet i Trelleborg

### Intressen:

Musik, lösa korsord, promenera och att läsa. Skrev mycket dikter under en period när jag mårde dåligt.

### Bra Egenskaper:

Jag är positiv för det mesta, är ganska bra på att lyssna, kan vara envis ibland, är inte främmande för att anta nya utmaningar och är social och lite nyfiken.

### Mindre bra egenskaper:

Kan ha svårt för att bestämma mig ibland, har lite svårt att slå av på takten emellanåt eftersom jag blir rastlös (särskilt när jag mår dåligt) och jag tänker för mycket ibland.

### Drömyrket

för mig skulle antingen vara författare eller journalist.

### Drömresmålet

skulle vara en kryssning till västindien och en shoppingtur i New York.

### Diagnos:

Schizofreni. Jag blev såklart rädd när jag fick reda på vilken sjukdom jag hade. Under en period så gick jag runt och frågade folk om

de trodde att jag skulle bli frisk. Efter ett antal psykos och vändor in och ut på olika psykiatriska avdelningar så började jag att acceptera min diagnos och kunde, så att säga, hantera mina symptom.

1991 fick jag en ny medicin som fungerade jättebra och min återhämtning fick fart på nytt. Den senaste psykos hade jag 2008 och därefter så har jag inte insjuknat så mycket. Men man kan inte svära sig fri från återfall, det gäller att ta sina varningstecken på allvar och att söka hjälp i tid. Mina egna varningstecken är sömnsvärigheter, röst-hallucinationer, ökad ångest, rastlöshet, koncentrationssvårigheter och nedstämdhet. Jag kan också gå upp i varv.

Jag får hjälp i vardagen från boendestöd som jag träffar en gång i veckan och jag har en samtalskontakt på psykosmottagningen som

jag träffar en gång i månaden. När jag mår sämre så har vi en tätare kontakt. Jag går till läkare ca 2 gånger om året men även där kan det bli oftare om jag mår sämre. Tar mediciner dagligen.

Några av mina mål är att försöka hjälpa likasinnade så att de får den vård och det stöd som behövs från vården och i vardagen. Jag vill dela med mig av de erfarenheter som jag har från att ha varit inlagd på olika psykiatriska avdelningar under mina år i vårdkarusellen, ge tips på hur jag hanterar saker och ting (såsom ångest) samt att visa att det faktiskt går att bli bra från sin sjukdom och att man kan leva ett så normalt liv som möjligt. Jag vill även jobba på att få bort fördomar (som tyvärr fortfarande existerar) och att alla människor blir behandlade med respekt.



Långt bort i oändlighetens skugga  
Där liv finns och inget regn mot oss dugga  
Där evighetens ljus på oss skina  
Och där varje dag inte är någon pina  
Vi söker oss dit på vår  
Vandring genom livet och få svar  
På vår vandring genom livet  
Och få svar på frågor som inte är oss givet  
Den kärlek alla inom sig bär  
Får blomma ut och grönska där  
Jag ska lägga min börda i en jättestor skål  
Jag ska hämta vatten i ett välfyllt bål  
Mina tankar ska segla på ett vidöppet hav  
De ska segla åt sakta till dess jag finner min stav

En bön som kanske är svåra att lösa  
Men hjälper den ska jag inte slösa  
Inte slösa på varma ord  
Och hoppet om kärlek på vår jord  
Det bodde en flicka i en ensam stad  
Kanske kommer drömmen igen och hon blir åter glad  
Glad åt de ljusa stunder  
Hon kan få och då vill nog världen förstå



## FREDRIK THYBERG

### *Familj:*

Frun Ulrike, dottern Ella och katterna Betty Blue och China Blue.

### *Bor:*

På en gård på landet.

### *Gör:*

Inflytandekoordinator och Projektledare på Region Skåne, Attitydambassadör för (H)järnkoll.

### *Gillar:*

Mig själv, äntligen!

### *Gillar inte:*

Likgiltighet, trångsynthet och nathat.

### *Detta vet inte många om mig:*

Älskar låten "My heart will go on" från filmen Titanic.

### *Intressen:*

Mat, vin, resor och att vara utomhus.

### *Musik:*

Pink Floyd, Daniel Lanois och My morning jacket.

### *Film:*

Into the wild, Bladerunner och Mystic river.

### *Bok:*

Kerstin Ekman - Händelser vid vatten.



**PER GRANVIK***Yrke:*

Psykiatrisjuksköterska, med uppdrag som verksamhetsutvecklare och områdeschef. Är även brandman och arbetar extra som deltidsbrandman för räddningstjänsten i Östra Grevie.

*Familj:*

Fru, tre barn en hund några katter och så här års rätt mycket möss.

*Bor:*

Ute på den Skånska slätten.

*Fritid:*

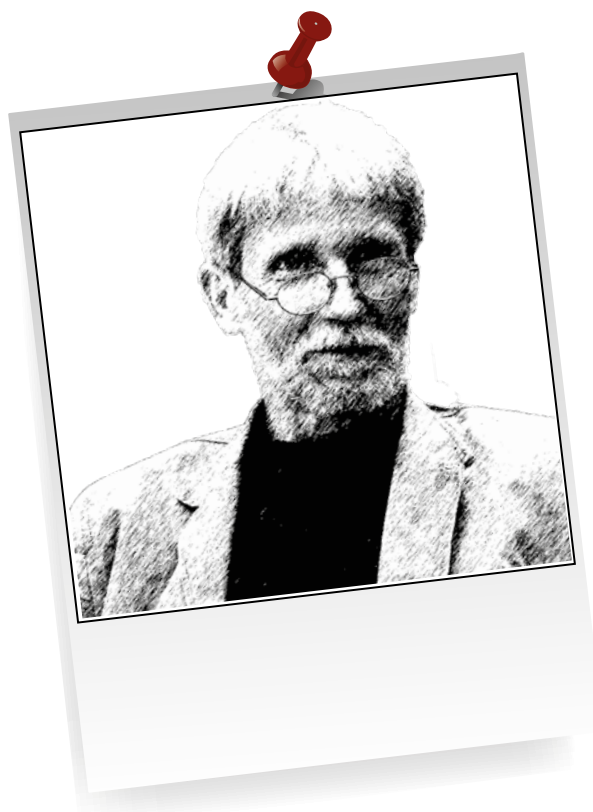
Familj, vänner, teater, hus och trädgård, motion av allehanda slag kanske främst löpning.

*Motto:*

Det finns inget som är så orättvist som att behandla människor lika.

*Ser på mig själv:*

En lagomlandets medelmåtta.



# Psykisk ohälsa vs. arbetsmarknaden

Att befinna sig längst ner i den arbetsmarknadspolitiska näringskedjan kan knäcka även de bästa av oss. Det är en högst prekär situation som sakta men säkert både bryter ner självförtroendet och fullkomligt raserar framtidstron, om man ens har någon till att börja med. Med ständigt ökande krav från både marknaden och arbetsgivarna så blir det svårt att leva upp till förväntningarna över hur en god arbetstagare ska vara idag. Lider man sedan av någon form av psykisk ohälsa så blir saker genast ännu svårare.

Det är av yttersta vikt att kunna avsätta tid för återhämtning när man drabbas av psykisk ohälsa. Men hur ska man kunna prioritera hälsan och välmåendet när man samtidigt måste delta i olika former av så kallade arbetsmarknadspolitiska åtgärder? Detta blir givetvis ett problem. Man vet redan att dåliga sociala och ekonomiska förutsättningar påverkar chanserna för återhämtning. För att ha rätt till diverse former av arbetsrelaterade ersättningar eller ekonomiskt bistånd så krävs det att man är inskriven vid ett av landets arbetsförmedlingar och att man

står till arbetsmarknadens förfogande. Detta i sin tur innebär att man måste rätta sig efter samma regler som "friska" personer vilket då blir en paradox eftersom vi nu talar om personer med någon form av "funktionshinder".

Jag ogillar ordet "arbetslös" skarpt! Det är en förlegad benämning som jag anser vara förnedrande. Jag föredrar ordet "anställningslös" istället. Arbetslös är man först när man inte har någonting alls att

göra som på ett eller annat sätt är arbetsrelaterat eller som på sikt bidrar till självförsörjning. Många av oss känner alldeles för väl till hur mycket arbete som ingår i den så kallade arbetslösheten. Om inte genom hundratusentals timmar av jobbsökande i olika former eller deltagande i arbetsmarknadspolitiska åtgärder så i form av styggelser under benämningen arbetspraktik och arbetsträning. De sistnämnda är, enligt egna erfarenheter och betraktelser, ofta



likvärdiga med regelrätt arbete. Dock utan självklara förmåner och en avtalsenlig lön!

Inom Projekt Värdefullt och Psykiatri i Skåne så diskuterar och arbetar vi kring begreppet inflytande. Att man ska kunna ges möjligheten till att vara med och påverka exempelvis sin egen behandling. Och med tiden så intresserar sig ständigt fler för tanken med att på något sätt tillvarata den egenupplevda erfarenheten hos patienten, vårdtagaren eller klienten. Inom psykiatri i Trelleborg så har man anställt såkallade mentorer som delar med sig av sina erfarenheter och sin specialkompetens till både professionen och deltagare/vårdtagare samt deras anhöriga. Varför skulle man då inte kunna något liknande inom olika myndigheter? Jag hade velat se något liknande inom arbetsförmedlingen.

Min egen meritförteckning är ganska lång och varierad om man räknar in alla olika arbeten och praktikplatser. Att jag varit långtidsanställningslös under många år sammanlagt beror främst på att majoriteten av mina arbeten har varit kortare vikariat, timanställningar eller behovsanställningar, vilket hör till normen numera. Detta har i sin tur medfört att det är svårt att få en trygg och stabil ekonomi. Saker som att planera framtiden, ta hand om oförutsedda utgifter eller ta semester är inte ens att tänka på. Det är brutalt svårt att få en ordentlig anställning idag och tyvärr är detta något som inte



ens den bästa arbetsförmedlaren kan påverka.

Jag har upplevt flertalet gånger att viss personal på arbetsförmedlingen försökt att tysta mig vid obligatoriska gruppmöten när jag vill berätta om en eller flera negativa erfarenheter, speciellt när det gäller systematiskt utnyttjande av praktikanter som gratis arbetskraft. Alla vet att det förekommer men det är sådant man helt enkelt inte får prata om!

Vid ett tillfälle för några år sedan så gick det så pass långt att perso-

nen ifråga öppet kritiserade mitt utseende och livsstil framför ögonen på andra anställningsökande. Jag fick veta med besked att det inte passade sig att se ut som jag gjorde ifall man ville ha ett arbete. Jag är ju en vuxen individ och jag får faksikt klä mig hur jag vill så länge jag är välvårdad. Det är ju inte direkt så att jag är dum nog att gå till jobbet i corpsepaint (liksmink) och patronbälte. Trots påhoppet den gången så har varken mitt utseende, min personlighet eller mina ideologiska övertygelser varit till något som helst problem på något av jobben jag haft genom åren. Dödskallering eller inte. ►

Den sortens bemötande är inte ok och hade det varit exempelvis inom vården så är jag ganska säker på att det hade räknats som ett tjänstefel. Detta var visserligen en isolerad händelse men det var verkligen inte schysst och ska inte få förekomma inom en organisation som arbetar med en mångfald av människor. Som myndighetsperson måste man kunna ge ett korrekt bemötande. Visserligen så kan alla, arbetsförmedlare och liknande inkludera, ha en eller fler dåliga dagar men ett vänligt bemötande borde alltid vara överst på dagordningen efter bästa förmåga. Sen är det självklart också viktigt att vi som "klienter" uppför oss.

För hur ska vi kunna förvänta oss att bli bemötta med respekt om vi inte själva föregår med gott exempel?

Trots alla arbetsmarknadspolitiska besvikelser genom åren så anser jag att turen varit på min sida under de senaste åren då jag haft några riktigt fantastiska förmedlare som har stöttat mig och behandlat mig med respekt och värdighet. Arbetsförmedlare kommer och går och det är sällan man kan ha samma handläggare en längre tid. Jag har nog haft ett trettiotal handläggare genom åren som anställningslös i både Malmö och Trelleborg. Av dessa så är det framförallt

tre individer som jag vill lyfta fram som lysande exempel på hur man gärna vill att alla kontakter med myndigheter ska vara. Dessa individer jobbar eller har jobbat på Arbetsförmedlingen i Trelleborg.

Flera år av anställningslöshet, dålig ekonomi och ett kraftigt sargat självförtroende hade resulterat i att jag kände mig fullkomligt värdelös. Och eftersom mitt tillstånd inte syntes på utsidan så fick jag rätta mig efter samma regler som alla andra inskrivna, jag mådde skit och hade en outhärdig ångest inför alla gruppmötena och huruvida jag ansågs prestera tillräckligt för att behålla min försörjning. Det



var först efter att jag till slut gick in i väggen och kollapsade mentalt och känslomässigt som man på förmedlingen skulle börja att ta mig på allvar.

Jag hade äntligen fått påbörja terapi och behandling med antidepressiva. De första veckorna av behandlingen, innan medicinen börjat verka, så var jag ett totalt vrak. Jag hade ett svart moln ovanför huvudet och min ångest höll på att trycka sig igenom min bröstorg som en Chestbuster. Detta samtidigt som jag var tvungen att redovisa mitt arbetsmarknadspolitiska misslyckande en gång i veckan inför en grupp främlingar. Personer som jag inte ville socialisera med och som inte själva ville socialisera med mig. Det slutade med att jag bröt ihop framför min dåvarande handläggare inne på hennes kontor och som först då insåg att jag inte bara var en sovhjärna, utan att jag faktiskt hade det svårt.

Efter ett obligatoriskt läkarutlåtande så bestämdes det att jag i fortsättningen skulle få träffa en särskild förmedlare vars uppdrag gick ut på att arbeta med personer som har någon form av funktionsnedsättning. Adisa är trevlig, rolig och varm person med stor utstrålning. Hon lyssnade på vad jag hade att säga och hon snäste aldrig av mig när jag berättade om någon av mina mindre positiva erfarenheter. Hon förde relevanta anteckningar och kom med förslag och ideer under tiden. Detta var alldeles nytt för mig. Inte för att jag varit rentav missnöjd med tidigare ar-



betsförmedlare men jag tror att det handlar om kemin människor emellan. Hon var också den första arbetsförmedlaren som började undersöka möjligheterna för mig att arbeta med något kreativt inom kulturen baserat på min bakgrund istället för att försöka övertala mig att bli svetsare, plåtslagare eller städare. Hon stöttade mig och gjorde sitt bästa för att få en av mina praktikanordare att anställa mig med generösa lönebidrag. Trots att det inte ledde till en anställning så är jag oerhört tacksam för hennes engagemang. Eftersom hon är så bra på vad hon gör så är det föga förvånande att hon fick en ny och mer, för henne, passande tjänst. Jag är helt säker på att hon ger järnet även där!

Efteråt så bestämdes det att jag skulle få prova på att ha en såkallad SIUS-handläggare (SIUS står för Särskilt Introduktions- och utvecklingsstöd). Det första jag minns av Gunilla var att hon under vårt första möte tillsammans med Adisa hade på sig en döds-kalle-ring vilket automatiskt bidrar till att man hamnar högt upp på min lista över coolhet. SIUS arbetar på ett helt annat sätt än vanliga arbetsförmedlare eftersom de ansvarar mer direkt för en mindre grupp av deltagare vilket i sin tur gör att de har bättre förutsättningar för att individanpassa samarbetet eller kontakten. Gunilla har fortsatt att vara ett enormt stöd för mig under resans gång och hjälpt mig många gånger då jag haft det tufft. Hon är väldigt insatt i saker och ting och hon förstår sig på "udda" och

kanske lätt excentriska människor som jag. Våra möten var alltid väldigt infomella samtalsmässigt och jag kände åter att hon, precis som Adisa, respekterade vem jag är snarare än att försöka få mig att låtas vara någon jag inte är. Gunilla fick ett nytt uppdrag i Ystad. Definitivt en förlust för Trelleborg att förlora henne men ett klart kap för Ystads förmedling!

Under sensommaren ifjol var det dags för ytterligare en ny arbetsförmedlare som jag inte träffat tidigare. Inom sport (som jag för övrigt är gansk ointresserad av) så brukar man tala om såkallade hat-trick när en spelare gör tre mål under en match och när jag fick Sara som förmedlare så var det definitivt ett Hat-Trick. Hon är cool som få, väldigt jordnära och hon delade frikostigt med sig av sina egna erfarenheter vilket jag alltid uppskattar i mötet med nya människor. Hon berättade för mig om sin bakgrund som bla. flygvärdinna på SAS och om sina studier vid sidan om rollen som arbetsförmedlare. Sara är definitivt en person som ser möjligheter där jag ser hinder. Och tur var väl det! För mig!

Hon ringde en dag och informerade mig om ett rekryteringsmöte i Malmö som skulle hållas i Region Skånes regi. Just då var jag en aning skeptisk till rekryteringsmötet. Jag hade ju aldrig arbetat inom vården tidigare! Men hon gav sig inte och hade starka argument för att kunna övertala mig. För det första så kände hon att det skulle passa mig men framförallt så var

detta ett riktigt arbete med en avtalsenlig lön. Föga anade jag då att Saras övertalningsförmåga skulle komma att leda mig till ett av de viktigaste stegen i min återhämtning vilket för mig varit att arbeta inom psykiatri i Trelleborg och som skulle leda till att jag numera är en del av Projekt Värdefullt.

Trots min, ibland skarpa, kritik gentemot makthavare och myndigheter så förstår jag att det inte går att förändra saker över en dag. Jag anser mig privilegerad att ha fått ha dessa tre exemplariska arbetsförmedlare och det är deras bemötande, engagemang och stöd gentemot mig som individ som sätter ribban för hur en generellt ganska fyrkantig organisation bör drivas.

Vi som drabbas av psykisk ohälsa i en form eller annan har det tufft nog att försöka hantera vårt mående och hade man kastat om förutsättningarna litegrann så hade man också kunnat bidra till att på sikt motverka sjukskrivningarna. Det är viktigt att man i sin kontakt med myndigheter inte ständigt ska behöva känna sig klämd och i underläge. Arbetsmarknaden är tuff nog ändå. Och för att kunna uppnå bästa resultat så behöver myndigheterna stötta sina medarbetare och Arbetsförmedlingens ledning kan gott lära sig ett och annat genom att lyssna på sina anställda och oss klienter som berörs av deras beslut.

*Duke W. Shane*



## CARINA RINGSTRÖM

### Yrke:

Samordnare och fackligt ombud på Samhall.

### Bor med:

Sonen Alex och hunden Fia. Dottern Ebba har flyttat hemifrån.

Jag tycker att det är svårt att berätta om mig själv eftersom det har hänt förr att personer i min närhet har skrattat åt det jag sagt eller kommit med fula kommentarer.

Mina diagnoser är adhd, ångest och bipolär depression och jag har varit deltagare i två år hos dagsjukvården i Trelleborg vilket jag trivdes bra med. I början så la vi pussel och var ute och gick, men det tyckte jag inte så mycket om då eftersom jag hade jättesvårt för att lämna mitt hem. Två personer i personalen fick övertala mig att följa med ut. Jag var först rädd att vi skulle ut på stan men det skulle vi inte. Jag kände av ångestattackerna i början men det blev lättare med tiden.

Vi gjorde en hel del aktiviteter på dagsjukvården som t.ex övningar i avslappning, skapande i form och färg och skrivgruppen. Vi hade sömnskola, depressionskolan, ångestskolan, lärde oss om kost och motion och övade varmvattensimning och styrketräning. Jag tycker att det var bra vård.

Min första kontakt med Projekt Värdefullt var när vi hade öppet hus nere på dagsjukvården där jag berättade om vad vi gjorde i de

olika grupperna för Fredrik Thyberg och Per Granvik. Efter en tid så kom Peter, min mentor nere på dagsjukvården, och Lena som är enhetschef och gav mig ett papper och berättade att Fredrik ville intervjua mig. Jag blev både glad och rörd och jag ångrar inte att jag gick med.

Att vara med i Projekt Värdefullt har gjort mig gladare och att jag känner mig omtyckt plus att man kan få lov att vara sig själv. För hur skulle man kunna fungera som människa om man inte fick det? Jag har haft min första föreläsning i Ystad och hoppas att det blir fler framöver.

Jag arbetar på Samhall där jag gjort olika saker. Bl.a så har jag haft vi-

kariat som samordnare på tvätten och innan dess så har jag städat på IKEA. Mina chefer har varit mycket nöjda med mitt arbete och litat på att saker blir bra gjort vilket gör mig glad.

På fritiden så tycker jag om att spendera tid med mina barn när både de och jag har tid. Sen gillar jag att vara ute och gå med min hund Fia. Jag tycker om att segla och har även varit segelledare och lärt barn och ungdomar att segla.

I framtiden så skulle jag gärna vilja föreläsa på bl.a polismyndigheten och hos Samhall där man skulle bjuda in chefer och personalledare för att de ska lyssna mer på oss som har ett dolt handikapp.



# Hur det inte går ihop

Ekonomi och pengar är något vi alla måste förhålla oss till. Oftast kommer pengar från någon form av lönearbete, men när vi inte kan arbeta för att vi är sjuka så faller vår sjukvårdsförsäkring ut. Att uppbära sjukpenning eller sjukersättning medför olika och komplexa ändringar som man måste anpassa sin tillvaro till. Även om existerande rapporter styrker betydelsen av den ekonomiska situationen för ens psykiska hälsa och återhämtning är ämnet fortfarande tabubelagt.

## En första reaktion

**Loes:** Min första känsla när jag tänker ekonomi och psykisk hälsa är ångest. Jag minns mycket väl ett tillfälle som jag brukar referera till som "gurk-ångesten". Det är ett särskilt tillfälle som jag minns mycket väl. Jag skulle handla mat och ville ha en gurka till salladen men priset var lite för högt för vår budget. Jag fick ångest av att vilja köpa en gurka och inte kunna. Jag hyperventilerade, hade skakningar och en tryckande känsla över bröstet. Jag fick anstränga mig för att inte ramla ihop på golvet och gråta mitt i affärsbutiken. När jag och min dåvarande sambo båda hade långvarig sjukpenning var den ekonomiska situationen milt sagt

ansträngd. För varje produkt eller ingrediens fick jag skuldkänslor "var detta verkligen nödvändigt?" Jag hade ångest inför att handla, skuldkänslor när jag väl hade handlat och sen oro inför kommande räkningar och utgifter.

**Fredrik:** Några gånger när jag har mått som allra sämst så har det varit i samband med dålig ekonomi och där jag kunde ha en enorm ångest, särskilt när jag inte visste om jag skulle få någon ersättning över huvud taget. Jag hade ständigt skam- och skuldkänslor för att jag drog ner familjens levnadsstandard. Att inte kunna eller våga öppna brev stärkte den enorma känslan av misslyckande och min självkänsla var som borta.

## Återhämtning och ekonomi

Trygghet i ens livssituation skapar bra förutsättningar för ett bra mående. Men man diskuterar inte särskilt ofta kring ekonomins roll för den psykiska hälsan. Det finns många olika aspekter kopplat till ekonomi som skapar extra problem och stress som man inte behöver, särskilt när man mår dåligt. Många som är långtidssjukskrivna med sjukersättning lever nära existensminimum.

Att få sin ersättning när man är sjuk kräver mycket arbete. Utöver möten med olika myndigheter finns det många ansökningar, rapporter och intyg som måste fyllas i och som ska skickas in varje månad för att kunna få sin ersättning. Man måste ha koll på att papperna kommer in i tid och även om man är i samma program kan reglerna tolkas olika från handläggare till handläggare, så det gäller att skaffa sig en uppfattning av hur handläggaren du har just då tolkar saker och vad den kräver av dig för rapportering. Utöver detta så är det flera aktörer som vill ha in uppgifter, till exempel fackförbund, CSN, Alecta och AFA. Ibland orkar man inte själv att lägga ner den tiden och arbetet och då blir det oftast någon närstående som istället står med papperna. Något man ofta hör är "Man måste vara frisk för att vara sjuk", det är ack så sant.

Många med psykisk ohälsa har svårt att sköta sina räkningar och kontakter med vården och myndigheter. Dåligt minne, växlande energi och ork är inga ovanliga symptom vid psykisk ohälsa. Detta resulterar ibland i att man kan ha svårt för att betala i tid med påminnelseavgifter som följd. Många får ångest redan när de ser räk-

ningar eller brev från Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

Det många inte vet eller tänker på är att man inte tjänar in till sin pension eller kan dra nytta av försäkringar och andra förmåner som man får som anställd. Om man har sjukersättning så är karriär och jobb byte inte något man kan räkna med. Man har inte rätt till semester eller lediga dagar, även om att vara sjuk eller arbetssökande kan vara mer krävande och mer jobbigt än att ha en fast anställning.

I en framgångsrik återhämtning ingår det ofta att utföra saker och aktiviteter som man tycker om. Men nästan alla aktiviteter kostar pengar. Att promenera i skogen låter som en aktivitet som inte kostar, men hur ska man komma till skogen? Transport kostar också. Behandlare uppmuntrar ofta motion och att hitta en träningsform som man gillar. Dock medför detta ofta kostnader som träningskort eller utrustning.

Att inte kunna delta i sociala aktiviteter med sina vänner bidrar till

social isolering. Att tacka nej till att följa med på fika, biograf eller konsert exkluderar en, inte endast från själva aktiviteten och tillvaron i omgivningen men även från samtal och gemensamma erfarenheter.

Gör man inte som Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen eller läkaren säger då finns det chans att du inte får någon inkomst alls. Dessutom är det inte ovanligt att man endast några få dagar i förväg vet om och varifrån man kommer att få sin inkomst under kommande månad eftersom möten kring



din ersättning planeras in precis några dagar innan din ersättningsperiod går ut.

Känslan av att andra styr ens liv och ens möjligheter genom att bestämma om du kommer att få ersättning, i vilken utsträckning och under vilka förhållanden är förminskande. Vikten av att kunna känna att man som vuxen kan påverka sitt eget liv blir som borttagen.

#### *Hur klarar man sig ändå*

**Fredrik:** Jag har haft tur som ändå haft en fru med heltidsarbete. Men att plötsligt ha en tredje del av sin disponibla inkomst betyder att vi har vänt på slantarna både en och två gånger och ibland har vi fått låna pengar av nära och kära för att få saker att gå runt.

**Loes:** Vad det gäller min ekonomi lever jag mer eller mindre från olika "extra" och oväntade inkomster för att kunna klara alla utgifter. Sådana "extra" inkomster är till exempel pengar som jag fått i present vid födelsedagar eller till jul och skatteåterbäring. Tyvärr har jag inte någon i min direkta närhet som jag kan låna pengar av, antingen för att de själv har det svårt ekonomiskt eller för att de inte förstår och tycker att man borde kunna klara sig själv och spara sina egna pengar, oavsett situationen. Jag har dock upptäckt att man ändå kan göra roliga saker som att åka på utflykter eller att gå på teater genom att vissa föreningar och studieförbund erbjuder sina deltagare möjligheter att gratis, eller starkt

rabatterat, delta i sådana aktiviteter. Kläder, böcker, film med mera kan man tjäna ihop genom att till exempel gå med i olika testpaneler. Vid sjukersättning eller långvarig nedsatt ekonomi finns det vissa rabatter eller förmåner som man kan utnyttja. Till exempel Försäkringskassans förmånskort, lägre fack-avgift, extra tandvårds bidrag och möjlighet till ersättning genom olika försäkringar.

#### *Sammanfattning*

Ekonomi och psykisk hälsa har en komplex relation som skapar en mycket utsatt situation. Brist på ekonomiskt utrymme hänger starkt ihop med bromsning av återhämtningen och hälsofrämjande möjligheter. Ofta befinner

man sig i en beroende ställning, av handläggare vid myndigheter och vården men även av närstående. Detta är särskilt problematiskt om man inte har möjlighet att få ekonomiskt stöd av omgivningen. Det är lätt att få skam- och skuld-känslor för att inte kunna klara sig; inför ens närstående och vid varje utgift. En ansträngd ekonomisk situation ökar även en dålig självbild och självkänsla, social isolering och förminskar hoppet om framtiden. Mycket kraft och energi läggs på att kunna överleva och det finns ingen ork kvar för att kämpa med sitt dåliga mående. En orolig ekonomi skapar stress och ångest. Trygghet och en stabil ekonomi däremot är en förutsättning för återhämtning.

*Loes Vollenbroek  
Fredrik Thyberg*



Jag vill ge dig min varsamhet.  
Jag hoppas på din varsamhet.  
Jag hoppas att när det blir motigt och "räddigt" och svårt att vi ger  
varandra av vår varsamhet.  
Att vi är rädda om varandras stukade och rädda själar.



En ärrad själ är mycket  
vackrare att spegla sig i  
än en slipad diamant

Vågar jag låta mig beröras av livet?  
Även om det bränner och gör ont ibland..  
Jag har bestämt mig jag har modet att våga låta livet ske...  
Belöningen är så mycket större  
när jag en dag blickar tillbaka och inser att det förändrade mitt liv  
till det bättre.



# Dåris och bruksanvisningen



Bild 1: visar bruksanvisningen för hur man använder en tärning på bästa sätt. Problemet är att anvisningen är upp- och nervänd.

Bild 2: visar hur allting blir till ett virrvarr när man inte förstår innehållet i texten.

Bild 3: uppvisar en enkel lösning; att slänga både bruksanvisningen och tärningen så man får lugn och ro både inomhus och i själen.

Alexandra Tykesson

## *Patrik*

Varför fanns inte din skyddsängel där?  
Visste den att dina själsliga sår aldrig skulle kunna läka?  
Förstod den att döden var ditt enda botmedel och därför lät dig fara?

Du hade en så enastående varm själ och dina ögon glödde av kärlek till livet.  
Jag såg genast på din ärrade krigarsjäl att du var en vapenbroder. Bara den  
som lett åt döden och överlevt den bataljen kan älska och hata livet så.

Vi fann varandra i några minuters samtal om just livet, döden och helvetet  
däremellan. Det är så sällan någon andas en sådan otrolig styrka uppblandat  
med en finkänslig skörhet. Vi insåg snabbt att vi gått samma hårda skola och  
då behövs det inte många ord för att känna varandra som två gamla vänner.

Jag tackar dig för att jag fick se din vackra själ.  
Jag sörjer dig för att jag saknar dig så.  
Jag gråter för det gör så fruktansvärt ont att ha förlorat ännu en själsfrände.  
Jag saluterar dig för att änglarna har fått ännu en fantastisk kämpe.  
Gå i frid broder.

*Ola Bogren 30/6 2015*

För alltid dina vänner  
*Projekt Värdefullt*



*Kors och foto: Minna Sjögren*



Alexandra



Helena



Per



Fredrik



Ola



Olle



Loes



Per



Christina



Ingela



Kiriakos



Carina



Duke W



Bo-Göran



Annika