

# Inblick

i Inre rum

Nyheter om Inre rum och bidrag från deltagare  
Nr. 1 - 2008

- **TEMA ÅTERHÄMTNING**
- *Hjälp från personligt ombud Sid. 6*
- **KRÖNIKAN** - *att få en diagnos Sid. 8*

Temat för det här numret av Inblick är återhämtning. På senare år har det diskuterats en hel del om återhämtning från psykisk sjukdom. En forskare som skrivit mycket om detta är Alain Topor.

Traditionellt har psykiatrin varit ganska pessimistisk i sin syn på möjligheterna till psykisk återhämtning. Särskilt gäller detta i USA, där det biologiska perspektivet ofta betonats starkare än här i Skandinavien. Många av de psykiatriska diagnoser som används av läkarna innebär ju att man får leva med en livslång identitet som "kroniskt sjuk".

Bland anhängarna till psykodynamiska och socialpsykiatriska synsätt är bilden ljusare. Psykisk sjukdom ses inte som något statiskt eller kroniskt, utan såsom något föränderligt. En psykos kan till exempel vara en kris som leder till utveckling (för att använda Johan Cullbergs ord).

En modell som använts av bland annat olika myndigheter är bilden av "trappan". Man skall ta ett steg i taget – framåt, uppåt. Men ser återhämtning verkligen ut så? En vanlig erfarenhet är att det snarare rör sig om "två steg fram och ett steg bak".

Återhämtning är en djupt individuell process som ser olika ut för olika människor, och där alla aspekter av ens livsverklighet spelar in: det inre livet – men också de yttre omständigheterna.

Inom projekt Inre rum arbetar vi med att producera en utställning kallad "Psykets historia" som skall stå klar 2009. En del av den utställningen kommer att handla om just återhämtning. Materialet till återhämtningsdelen arbetades fram under våren 2006 av en grupp brukare utifrån egna erfarenheter och med kurator Annika Söderlund som handledare. Texten går att ladda ner från nätet: [www.inrerum.com/sidor/aktuellt/aterhamtning.htm](http://www.inrerum.com/sidor/aktuellt/aterhamtning.htm).

Christian Linde

Helene Johansson är deltagare i Inre rum och har precis gett ut diktsamlingen *Kontrollerad Galenskap* på Vulkan förlag. På sid. 4 berättar hon om skrivandet som terapi, om hur det var att få en psykiatrisk diagnos och om sin internetblogg *Hej, jag är schizo*.



Vackra, drömska fåglar som ställer frågor, sprider hopp, möter Freud och rekommenderas som medicin. I caféet på Aktivitetshuset Gyllenkroken i Göteborg ställer Fredrik Mattsson just nu ut ett antal spännande konstverk på temat fåglar. Se mer på sid. 5.

## Fakta Inre rum

Inre rum verkar för att sprida ökad kunskap om psykisk ohälsa och att ge brukare av psykiatrin en egen röst.

Vi arbetar med att bygga ett stort kunskapscenter i centrala Göteborg, öppet för allmänheten och med bland annat utställningar, föreläsningar, info-disk och mycket mer.

Vi hoppas kunna öppna den publika lokalen våren 2009. Just nu är vi verksamma i tillfälliga



lokaler på Aktivitetshuset Gyllenkrokens andra våning: Garverig. 2, Göteborg.

Alla med egen erfarenhet av psykisk ohälsa är välkomna att vara med och skapa Inre rum. Kontaktuppgifter finns på sid. 2.

# Aktuellt

Från Inre rum

I januari höll mediepedagogen Anders Hjort från Utbildningsradion en tvådagars workshop i digitalt berättande med en grupp från Inre rum och Aktivitetshuset Gyllenkroken.

Vi lärde oss göra kortfilmer utifrån stillbilder och ljud i programmet MovieMaker. Tekniken är enkel att använda. Bland Inre rums deltagare finns både behov och intresse av att berätta sin egen livshistoria. Med hjälp av digitalt berättande är det möjligt för alla som vill att göra en sådan liten film.

Kontakta handledarna på Inre rum om du är intresserad! För bra exempel på hur slutresultatet kan bli, se UR:s internetsajt "Rum för berättande" på [www.ur.se/rfb](http://www.ur.se/rfb).

## Nyfiken på Inre rum?

Vill du veta mer om Inre rum är du välkommen att höra av dig, se kontaktinformation nedan.

## Vill du skriva i Inblick?

Vi välkomnar alla med egen erfarenhet av psykisk ohälsa att bidra med texter och bilder.

## Kontaktinformation:

Tel: 0707 - 69 61 22  
e-post: [info@inrerum.com](mailto:info@inrerum.com)  
Mer information finns även på Inre rums hemsida: [www.inrerum.com](http://www.inrerum.com)

**Missa inte:** Utställningen "Bryt skam", där fotografen Agneta Ekman Wingate porträtterat människor med erfarenhet av psykisk sjukdom. Frölunda Kulturhus, invigning 19/4, pågår till 18/5.

## Inblick produceras av Inre rums informations- och mediagrupp.

Redaktion nr 1-08: Håkan Eneström, Elize K, Fredrik Mattsson, Helene Johansson, Christian Linde, Karin Lindh.  
Bildredaktör: Mats H. Ljungberg  
Redaktör/Ansvarig utgivare: Linda Weichselbraun

# Nya möjligheter på Lillhagen

- stort intresse för rättspsyks nya aktivitetshus



Lillhagens sjukhus stängde i slutet av 2006, men nu har en del av lokalerna fått nytt liv. I det gamla sjukhusets entréplan har Möjligheternas hus tagit plats, ett aktivitetshus för människor som dömts till rättspsykiatrisk vård.

Intresset för Möjligheternas hus är stort, och runt 150 personer var på plats vid invigningen i december. I dagsläget finns det ungefär 120 personer som vårdas inom rättspsykiatri i Göteborg.

På Möjligheternas hus kan man själv välja hur mycket och på vilket sätt man vill delta. Om man bara vill umgås, så går det bra. Här finns kafé, flera aktivitetsgrupper och kurser i exempelvis konst och musik. Man håller också på att bygga upp en egen närradiostation under professionell handledning av Ulf Ligander från Radio Partille.

För den som vill tillbaka till arbetslivet finns olika rehabiliteringsmöjligheter, exempelvis arbetsträning. Man kan också träffa personal från arbetsförmedlingen, kommunen, sjukvården, försäkringskassan och representanter från olika brukarorganisationer.

Christian Linde

## Hunden, människans bästa vän

Har man varit omhändertagen en längre tid kan det vara betydelsefullt att själv få ge omsorg och ta ansvar för en annan varelse, till exempel en hund. Det har psykologen Alain Topor upptäckt i sin forskning om återhämtning.

Flera personer som Topor intervjuat har berättat att de skaffat hund under sin återhämtningsprocess, och att detta haft en positiv inverkan på deras återhämtning.

För många blir hundar både ett tacksamt sällskap och en väg till nya kontakter. Att möta andra hundägare, inte som patient utan som hundägare, är stärkande för självkänslan, menar Topor.



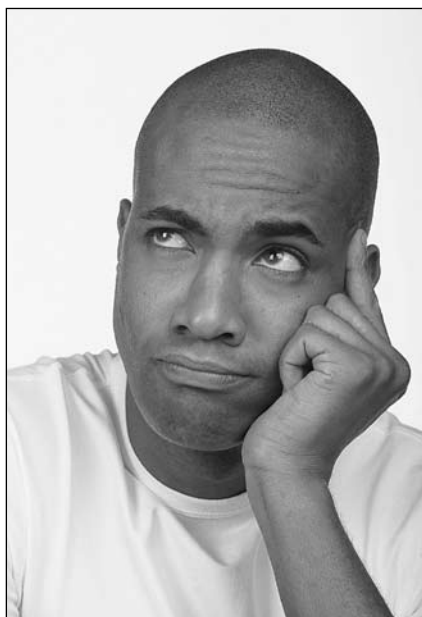
- Omsorg om ett djur ger självförtroende och glädje, säger Selma Glitterkitten.

Gällande återhämtning i stort menar Topor att enligt modern forskning blir mellan hälften och två tredjedelar av alla med psykisk ohälsa antingen fullständigt återhämtade eller mycket förbättrade.

Håkan Eneström

# Sömnbesvär och oro vanligt

- och medför en ökad risk för ohälsa



Många människor lider idag av lindriga psykiska besvär som oro, ängslan eller sömnsvårigheter. Dessa personer löper också ökad risk att drabbas av allvarlig psykisk ohälsa, visar en ny rapport från Statens folkhälsoinstitut.

Rapporten "Lindriga psykiska symptom och risk för psykisk sjukdom" visar att personer med exempelvis oro, ängslan och sömnstörningar har en upp till fem gånger högre

risk att drabbas av allvarlig psykisk sjukdom, exempelvis depression.

– Kunskapen om vad som påverkar risken att drabbas av psykiska problem är viktig. Vi hoppas att rapporten blir ett viktigt bidrag i utvecklingen av området och kompletterar nuvarande perspektiv, säger Sven Bremberg, läkare och avdelningschef på Folkhälsoinstitutet.

I en nationell intervjuundersökning från Statistiska centralbyrån 2004/2005 anger 23 procent av kvinnorna och 13 procent av männen att de har känslor av ängslan, oro eller ångest. I samma undersökning uppger 29 procent av kvinnorna och 19 procent av männen att de har sömnbesvär.

När det gäller mer allvarliga psykiska problem beräknas mellan två och fem procent av den vuxna befolkningen lida av depression och ungefär 12-17 procent av någon form av ångestsjukdom. En studie från 2007 uppskattar att samhällskostnaden för depression i Sverige har fördubblats mellan 1997 och 2005, från 16,1 till 32,9 miljarder kronor per år.

*Håkan Eneström*

## Aromaterapi för återhämtning



Inom aromaterapi används doftande eteriska oljor från växter för att bevara hälsa och vitalitet, stödja kroppens självläkningsförmåga och skapa balans mellan kropp och själ.

Jag använder själv eteriska oljor för min återhämtning, i kombination med medicin. Jag går igenom en depression och dessa oljor hjälper mig att hålla humöret uppe.

Jag blandar 3 – 5 droppar olja, exempelvis tallbarr eller mandarin, med lite bodylotion och stryker ut på kroppen. Sedan tar jag en nagelborste och skrubbar huden på ben, armar och mage. Det sätter igång blodcirkulationen och ökar min känsla av välbefinnande. Eteriska oljor finns i hälsokostaffärer.

*Karin Lindh*

## Aktuellt ur psykiatrins värld

Inom psykiatri erbjuds ibland någon form av alternativ behandlingsform, exempelvis massage, andningsövningar, bolltacke, ridning och akupunktur. Och patienterna frågar efter dem!

Lisbeth Lindell och kollegan Ann-Mari Ek vid Malmö Högskola har fått Milton-pengar för att undersöka okonventionella behandlingar i psykiatri som komplement till den traditionella vården.

Forskarna konstaterar att alternativa behandlingar är väldigt efterfrågade av många patienter.

Metoderna uppfattas som humana och utan allvarliga biverkningar. De verkar ofta både lugnande och aktiverande, istället för döväande och dämpande, så som traditionell medicinering ibland kan göra. De kan också öppna upp för känslor och samtal.

*Karin Lindh*

Basal kroppskännedom är en alternativ behandlingsmetod som använts inom psykiatri i tjugo år. Metoden går ut på att hjälpa bland annat psykotiska patienter att hitta sin kroppsliga och själsliga balans.

Det handlar bland annat om små, långsamma rörelser som är hämtade från exempelvis uppmjukningsgymnastik eller kinesisk tai chi.

"Den som är sjuk tittar ofta ner. Vi tränar på att räta på ryggen och se människor i ögonen", berättar sjukgymnasten Lena Haglund i en artikel i Sydsvenskan.

Lena Haglund arbetar med övningar som stärker närvaron i kroppen och hjälper patienten hitta sitt centrum, stå stabilt och att känna golvet bära kroppen. Att veta vad som är jaget och vad som är världen utanför.

*Karin Lindh*

# Med skrivandet som terapi

En av Inre rums medarbetare, Helene Johansson, har just debuterat som lyriker med diktsamlingen *Kontrollerad galenskap*, utgiven på förlaget Vulkan.se. Hon har också en egen blogg på Expressens hemsida.

Helene är 26 år och bor i Göteborg. Hon har skrivit ända sedan hon som liten lärde sig läsa. Utöver dikter skriver hon prosa, artiklar, krönikor och lätttexter.

– Skrivandet är för mig ett sätt att få ur sig känslorna och se dem på pappret. Jag brukar säga: skriva är som terapi för mig.

Temat för diktsamlingen är de tankar och känslor man kan ha då man lider av psykisk sjukdom.

- Det finns, säger Helene, lite litteratur som riktar sig till andra psykiskt sjuka.

Anledningen till att hon valt att publicera sina dikter är att hon vill att andra som mår dåligt skall ha något att känna igen sig i. Hon vill få folk att känna sig mindre ensamma i sitt dåliga mående. Det finns ju redan så mycket ”glättig” litteratur!

Helene själv har egen erfarenhet av psykisk sjukdom. I början på 2000-talet mårde hon dåligt. Och 2004 fick hon diagnosen ”paranoid schizofreni”.

– Först var det rätt skönt att få en diagnos. Då kunde ingen säga att jag bara var lite deppig. Vårdpersonalen tog mig mer på allvar och gav mig adekvat medicinering. Men idag ser jag det så här: Diagnoser är mest till för vårdpersonalen. De säger ingenting om en människa. Man kan jämföra med till exempel diabetes!

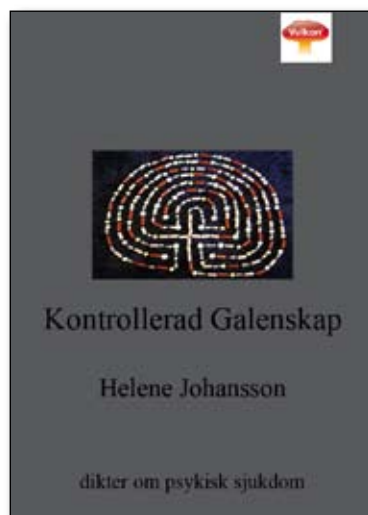
De flesta av dikterna i *Kontrollerad galenskap* är skrivna mellan 2001



Helene Johansson är med i *Inre rum* och skriver för att må bra.

och 2006 – den period då Helene mårde som sämst.

– Några av dikterna är ganska tunga. En del av dem kanske jag inte förstår idag, då jag inte längre är lika sjuk. Idag lever jag ju i stort sett ett vanligt stabilt liv.



En författare som betytt mycket för Helene är Franz Kafka, som bland annat skriver om hopplöshet och maktlöshet. Musik är också viktigt för Helene. Hon lyssnar hela tiden, även när hon skriver.

Helene har en egen blogg på nätet sedan två år tillbaka. Där skriver hon om sin vardag och om hur det är att leva med diagnosen schizofreni. I

perioder skriver hon dagligen.

– Det är mitt sätt att ge en verklig bild av någon med psykisk sjukdom. Det är också ett sätt att bearbeta saker.

Utöver dikterna och bloggen skriver Helene nu på en självbiografisk bok om hur det var när hon insjuknade. Den bygger på gamla anteckningar. Även denna bok kommer eventuellt att publiceras på Vulkan.

Helene är med i *Inre rum* sedan förra året.

– *Inre rum* är ett bra projekt, som verkar för att nå ut i samhället med information och erfarenheter. Dessutom får man träffa trevliga människor! *Inre rum* är ett sätt att utvecklas, att lära sig andra sätt att skriva och till exempel layout.

Boken *Kontrollerad galenskap* går att beställa på Vulkans hemsida: [www.vulkan.se](http://www.vulkan.se). Den kostar 73 kr plus frakt. Helenes blogg heter *Hej, jag är schizo!* och har webb-adressen: [blogg.expressen.se/schizofrenia](http://blogg.expressen.se/schizofrenia).

Christian Linde

På sid 7 hittar du en av dikterna ur "*Kontrollerad Galenskap*".

# Bilden

Jag har sedan ett antal år tillbaks haft kontakt med psykiatri. Det har varit många varianter av medicinering, diagnoser och en mängd möten med olika läkare och psykiatriker. Det som dock gett mig mest från psykiatri är att jag har fått möjlighet att träffa en psykolog en gång i veckan. Genom våra samtal försöker jag nu komma ut ur det mörker och den förlamande känsla som en psykisk sjukdom innebär. Under terapin har jag också hittat fram till det som kanske betyder mest av allt för min återhämtning. Tecknandet och målandet. Det senaste året har jag jobbat med en utställning som kretsar kring fåglar som dyker upp i olika sammanhang. Att blanda fantasi och verklighet har blivit ett sätt att närma sig själens gränsländ.

Fredrik Mattsson

**RECEPT** Patientens namn och personnummer  
Fredrik Mattsson

Gäller 1 år från utfärdandet om inte kortare tid anges här:  
Särskilda uppgifter

1. Läkemedelsnamn Fågel	För inte bytas ut, sign.
Utmärkesbete starka 1-2 f	Med startförpackning, sign.
Dosering, användning, frekvens Teckna 1-2 <del>1000</del> fåglar dagligen eller vid behov	Med försändelse, sign. Vård Utan försändelse, sign.
2. Läkemedelsnamn	För inte bytas ut, sign.
Utmärkesbete	Med försändelse (doktor) sign. Med försändelse (doktor) sign.

1206  
1971 2007-11-28

Om endast ett läkemedel förskrivs smedströkas tom ruda.


Förskrivaren intygar genom signatur att villkoren enligt lag (2002:160) om läkemedelsförsäljning m.m. är uppfyllda.

Förskrivarens namn, yrke, adress, sjukhus, sjukhuskod, arbetsplatskod (obligatorisk för B-förskrivare)

Psykiavård Nordost  
Byfogdgatan 3  
415 05 Gällberg  
Tel: 031-343 95 30  
Fax: 031-338 88 87

MATTSON, FREDRIK  
INTU 2007-1  
05 45 24  
1 \* 100 ST

Läkemedelsnamn och förskrivarens namnbeskrivning  
2007-11-28  
Vladimir Majakovskij



## Kunskap, samtal och aktiviteter. Vägarna mot återhämtning kan vara många!

Har man fått en diagnos på psykos kan man bli ledsen och känna hopplöshet inför att fortsätta sin resa mot återhämtning.

Ofta får man sin behandling tillgodosedd rent medicinskt, men ingen annan hjälp för att kunna göra något åt sin sjukdomsbild.

Att endast ta medicin och sitta hemma och deppa för att man är sjukskriven är ofta ingen bra lösning. Mestadels brukar medicinen också bara dämpa symtomen och påverkar bara en liten del av ens psykiska hälsa.

Det är viktigt att man har ett socialt nätverk och att man aktiverar sig. Man kan kanske gå någon kurs,

exempelvis i måleri, keramik eller musik. Att träna sin kropp kan också vara bra.

Själv har jag funnit det givande att läsa ur Bibeln och prata med en självvårdare. Ett annat stort steg i återhämtningen som har fungerat för mig är att ta reda på så mycket som möjligt om sjukdomsbilden. Läs broschyrer och böcker, fråga läkare och sjuksköterska. Att se på vad är det för symtom och upplevelser man har.

Kunskap kan också göra att man inte behöver känna sig ensam, man kan bli viss om att många människor faktiskt har drabbats av psykisk sjukdom.

Man kan också läsa böcker om psykologi och personlig utveckling.

Att prata med människor som inte sätter tabu på ämnet kan också vara bra. Allt detta kan vara en första hjälp till återhämtning. Därutöver måste man ha tålamod med sig själv och tycka om sig själv.

Man ska inte tänka att det är kört, utan istället att det finns möjligheter att återhämta sig.

Vid ett möte med en psykiater fick jag veta hur viktigt det är att tänka långsiktigt. Enligt henne kan det ta lång tid att tillfriskna efter en psykos, därför att det krävs tid för hjärnan att stabiliseras och innan medicin eventuellt sätts ut.

Så man får ta tid på sig och tänka på att man har all möjlighet i livet att känna sig bättre och återhämta sig!

Elize

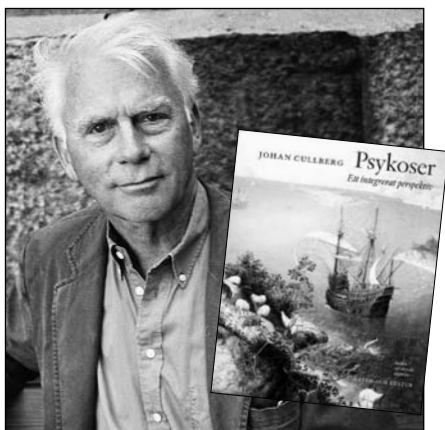
# Strategier för återhämtning

Under några år av mitt liv led jag av psykisk ohälsa. Jag fick hjälp av psykiatrin. Men det räckte inte. För två år sedan trillade jag ner i gropen igen och blev rejält sjuk ännu en gång.

Det var efter det som jag bestämde mig för att försöka hitta nya vägar, att utveckla egna hållbara strategier för psykisk återhämtning. Jag vill här dela med mig av några av de saker jag upptäckte.

För det första behöver man inte vara ensam. Utöver själva psykiatrin, så finns det ju en hel värld av stöd att upptäcka. Det finns aktivitetshus att besöka. Där kan man fika med medmänniskor i kafét eller gå en kurs som intresserar en. Sedan finns det ju ett flertal brukarföreningar, som fungerar som ett socialt skyddsnät och tillvaratar ens intressen. Självt gick jag med i RSMH.

En annan viktig sak är att skaffa sig egen information och kunskap om psykisk ohälsa. Om man till



Johan Cullberg, psykiater som skrivit om psykosor. Foto: Ulla Montan.

exempel får en diagnos av sin läkare, så kan man ju själv försöka ta reda på mer om vad den innebär. När man har reda på fakta, så blir det lättare att själv tillvarata sina intressen gentemot psykiatrin och till exempel Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Vi bör alltid ta reda på vilka rättigheter vi har.

Det finns en hel del bra litteratur om psykisk ohälsa som man som drabbad kan läsa själv. På så sätt behöver man inte överlämna allt på läkarna. Det går att ta reda på saker och ting själv. En bra författare är Johan Cullberg. Han har skrivit böcker som är tillgängliga

inte bara för läkare och experter utan även för oss lekmän. För mig betydde läsningen av hans bok *Psykosor* oerhört mycket i min egen återhämtning.

Utöver facklitteratur, så finns det även mycket spännande skönlitteratur om psykisk ohälsa och återhämtning. Lisbet Palmgren och Barbro Sandin har skrivit om detta i boken *Galenskap som risk och möjlighet*. Självt läste jag bland annat romanen *Gökboet* av Ken Kesey. Och för den som föredrar det, så finns det ju även många filmer som man kan se och som handlar om psykisk ohälsa.

Var och en får försöka hitta sina egna strategier för återhämtning. Det som passar för en person kanske inte passar lika bra för en annan. Men det som jag tror är gemensamt är att det är nödvändigt att bryta ensamheten och isoleringen som man lätt hamnar i när man mår psykiskt dåligt. Ensam är inte stark. Vi behöver vänner. Och vi behöver andra människors stöd och kärlek för att återhämta oss.

Christian Linde

## Hjälp när livet är trassligt

Har du problem i det dagliga livet utan att få den hjälp du behöver? Då kan ett personligt ombud vara något för dig.

Ulf är en person som har prövat på att ta hjälp från ett personligt ombud.

– Jag hade blivit utskriven från en psykiatrisk klinik. När jag kom hem efter en månad låg brev med räkningar och krav från olika myndigheter. Jag förstod att jag var tvungen att ta tag i problemen. Men jag visste inte var jag skulle börja, säger Ulf.

Av en slump fick han höra talas om personliga ombud, och tyckte att det lät som något som skulle passa in på hans situation.

– Jag ringde till Bräcke Diakoni och bokade tid. En tjej kom hem till mig och tillsammans gick vi igenom alla räkningar. Vi gjorde också några besök tillsammans, exempelvis hos Kronofogdemyndigheten. Det är ju ingen höjdare att göra ett besök där. Men dom var faktiskt riktigt trevliga och jag fick anstånd i tre månader för en gammal räkning som legat i posthögen.

Håkan Eneström

## FAKTA Personligt ombud

Personligt ombud hjälper människor med psykiska funktionshinder att få stöd och service efter behov, egna önskemål och utifrån lagliga rättigheter.

Personligt ombud är fristående från kommun och landsting. Personligt ombud har tystnadsplikt och dokumenterar inte något i en akt. Det kostar inget för den enskilde att anlita personligt ombud.

I Personligt ombuds yrkesroll ingår också att föra ut brister i samhällets stöd och service som människor med psykiska funktionshinder ibland möter.

# Inspirerande Mr. Tourette i Göteborg

I februari var en grupp från Inre rum och lyssnade på norrmannen Pelle Sandstraks föreläsning *Mr. Tourette och jag* på Folkets Hus vid Järntorget i Göteborg.

Det kom flera hundra personer och framträdandet blev en klar succé. Sandstrak är en stor scenbegåvning som blandar humor och allvar.

Pelle Sandstrak växte upp i Nordnorge. Han föddes med det som kallas Tourettes Syndrom, vilket för honom inneburit svåra tvångstankar som nästan gjort livet omöjligt att leva ibland.

Touretten har också medfört att han okontrollerat måste säga vissa ord och utföra vissa handlingar. Ofta handlar det om sådant som är "förbjudet" i vanligt umgänge, till exempel att ta på någon han träffar eller att häva ur sig fula ord.

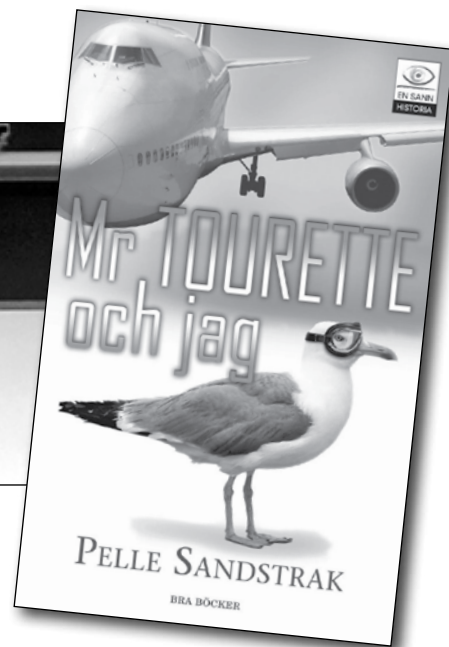


Pelle Sandstrak - nu så frisk som han vill vara.

Vägen till ett fungerande liv blev lång för Pelle. Han levde i flera år som närmast utslagen i Oslo och Sverige.

Vändpunkten blev när en svensk professor och senare en skånsk psykolog tog sig an honom och gav honom hjälp med kognitiv beteendeterapi. Idag är han nästan symptomfri.

Om denna långa resa skriver Pelle Sandstrak i boken "Mr. Tourette och jag", som nu utkommer på Bra Böckers förlag.



Idag reser Pelle Sandstrak land och rike runt och uppträder på scener över hela Sverige. (En gång i tiden hade han mycket riktigt tänkt att bli skådespelare.) Han har också hörts i radio och syns på TV. Det är inspirerande med en människa som mot alla odds har tagit sig fram i livet.

Christian Linde

## Poesi *Ord från själen...*

### Framtiden

Ni frågar om min framtid  
Vilken tid?  
Är inte nuet tillräckligt?  
Be mig inte klara mer tid

Jag lever bara  
så länge som jag andas  
och jag vet inte  
hur många andetag till  
jag orkar ta

Ni fyller mitt huvud  
och mina lungor  
med idéer  
försöker trycka in mig i en låda  
men jag behöver vara som luften

Fri, vid, otämjd  
och utan era föroreningar

Helene Johansson  
Läs mer om Helene på sidan 4.

## 92 år ung och med massor att berätta!

Inre Rum har varit på föredrag med Sture Linnér, professor i det grekiska språket och litteraturen och även känd diplomat.

Sture har arbetat inom FN och Röda korset i många år, bland annat tillsammans med Dag Hammarskjöld, som var FN:s generalsekreterare 1953 - 1961.

Föreläsningen kom att handla om allt ifrån antiken till anekdoter ifrån hans eget liv då han bott utomlands till exempel i Kongo och Grekland. Sture Linnér är 92 år gammal, men det märktes inte på hans framträdande.

Vid föreläsningens slut fick publiken lov att ställa frågor, och då passade Inre Rum på att fråga om synen på människan och psykisk ohälsa genom historien och framför allt under antiken.

Detta var en alltför stor fråga för att besvara kort tyckte Sture och bad att få återkomma med svar. Inre Rum fick lämna mailadress och svävade sedan ut på lätta fötter lite klokare och lite gladare!

### Lästips:

Sture Linnérs senaste bok *Ingen människa är en ö* där han berättar om människor och möten han har haft genom livet.

**Boktips!** *Wisdom* heter en bok som Florence Scovel Shinn har skrivit och som handlar om andliga lagar och tankens skapande kraft på många områden.

Jag har läst boken i många år och lär mig lite i taget om hur man spelar livets spel. Det här är en känd bok i USA och man kan söka den på internet. Sök på författarens namn.

Karin Lindh

## Fotot

Färg, form & känsla. Inifrån.

Vad är det egentligen som händer när en människas liv slås i spillror trots att det ser lyckligt och framgångsrikt ut från utsidan? Vad händer inuti en människa?

Är det rätt att låsa in människor, som tappat bort sig själva, på en låst avdelning med massvis av andra förvirrade själar? Hur många blir friska av det?

De starkaste överlever!  
Lyckligtvis var jag en av dem.

De andra då? Jag kämpar för dem.  
Från utsidan.

*Anneli Jäderholm  
överlevnadskonstnär*

Se fler av Anneli Jäderholms målningar på [www.overlevnadskonstnar.dinstudio.se](http://www.overlevnadskonstnar.dinstudio.se) eller [www.inrerum.com](http://www.inrerum.com) under sidan "Nätgalleri"



"The Scream" av Anneli Jäderholm. "Jag har så mycket att säga som är svårt att förstå ens med alla ord i världen. Med konsten når jag fram och i skapandet fylls mina lungor med syre".

## Krönikan "Att få en diagnos var en befrielse!"

Jag har alltid varit upp och ner i humöret. Men det tog många år innan jag förstod att humörvariationerna gick över gränsen för vad som var normalt.

Det var en aprildag för fem år sedan som jag fick min diagnos. Jag minns att jag kände mig oerhört lättad. "Äntligen" hade jag fått en beskrivning av mina problem. Jag hade en bipolär sjukdom. Det var därför jag pendlade mellan att vara uppåt och sedan neråt. Mest var det faktiskt neråt dvs. depression. Mani hade jag inte så länge innan jag åkte kana ner i den mörka depressionen.

Men som sagt visst hade jag manier. Full fart framåt, eller rakt upp i solen. Omgivningen på jobbet försökte stoppa mig, men det gick inte.

Jag brukade vakna sent på söndagsmorgonen. Det var ofta då jag kände att jag inte mätte bra. Allt kändes grått och trist. Jag inbillade mig att jag hade cancer eller någon annan livshotande sjukdom. När ytterligare en söndag äntligen var slut beställde jag en tid på vårdcentralen.

Distriktsläkaren hittade inga fel på mig, rent fysiskt. Däremot frågade hon hur jag mätte psykiskt. Jag sa som det var, att jag var deprimerad. Han föreslog då att jag skulle vända mig till psykakuten på Sahlgrenska.

Jag åkte dit direkt och sex timmar senare fick jag träffa en läkare. Det var av henne jag fick veta att jag hade en bipolär sjukdom. Inte just då, utan efter att jag hade legat inlagd ett par dagar. Det var en ganska skön känsla att det fanns en sjukdom som passade till mina symtom.

Jag fick börja med att äta psykiatriska läkemedel. En del var väldigt jobbiga att vänja sig vid. Biverkningarna var svåra och jag fick mycket ångest. Men när jag jämförde mig med de sjukaste på avdelningen förstod jag att jag kunde ha det värre.

Efter ett tag fick jag gå på kortare permissioner. Det var en härlig känsla när dörren låstes upp och jag fick gå ut!

Så småningom blev jag utskriven. Det enda som påminner om den tiden är ett badrumsskåp fullt med mediciner. Annars mår jag riktigt bra idag. Mitt mentala tillstånd är sk. normalt. Men man vet aldrig...

*Håkan Eneström  
journalist på Inblick Inre Rum*