

Inblick

i Inre rum

Nyheter om Inre rum och bidrag från deltagare
Nr. 3 - 2007

- **TEMA MEDIA**
- **Om Bipolär sjukdom Sid 8**
- **Inre rums galleri på internet. Sid 7**

Här kommer julnumret av Inre rums tidning Inblick. Julen är ju en tid av glädje och gemenskap. Men så är det tyvärr inte för alla.

I samband med psykisk sjukdom kan vi människor lätt hamna i ensamhet och isolering. Man har kanske få kontakter med släkt och vänner. För den som lider av psykisk ohälsa kan julen därför ofta vara en extra svår tid på året.

Men som tur är finns det några vattenhål. Många aktivitetshus och brukarföreningar anordnar julfester. Och i Göteborg håller till exempel Johanneskyrkan öppet över både jul och nyår. Dit kan man gå och träffa människor och få nya vänner.

Temat för det här numret av Inblick är media. Hur skildras psykisk ohälsa i media? Så här står det i boken *Bakom vansinnet*: ”Psyiskt sjuka framställs mer eller mindre som en samhällsfara, utsläppta från mental-sjukhusen och lämnade vind för våg.” Medias rapportering tycks inte stämma överens med verkligheten.

Inre rum bevakar media och arbetar för att motverka fördomar och förändra bilden av psykisk ohälsa i samhället. Inför nästa år är tanken att Inblick skall utkomma med fyra nummer, och temat för nästa nummer är Återhämtning. Vi välkomnar bidrag – både texter och bilder – från människor i hela Sverige.

Efter nyår fortsätter Inre rum som vanligt. Vi planerar en seminariedag och workshops. Tre grupper träffas regelbundet varje vecka: en utställningsgrupp, en formgivningsgrupp och en media- och informationsgrupp. Projektet sätter brukarna i centrum. Vi hoppas på många nya deltagare 2008!

Christian Linde



Visste du att...
50 procent av alla människor
riskerar att drabbas av psykisk
ohälsa någon gång i livet?
Källa: WHO

Fakta Inre rum

Inre rum är ett projekt som verkar för att sprida ökad kunskap om psykisk ohälsa och att ge brukare av psykiatrien en egen röst.

Vi arbetar med att bygga upp ett stort kunskapscenter i centrala Göteborg, dit alla som vill veta mer om psykisk hälsa och ohälsa är välkomna. Här planeras bland annat utställningar, föreläsningar, informationsdisk och mycket mer.

Alla med egen erfarenhet av psykisk ohälsa är välkomna att vara med och skapa Inre rum. Mer information finns på hemsidan www.inrerum.com. Du kan också få veta mer genom att ringa oss, tel: 0707-696122, eller skicka e-post till: info@inrerum.com.

Aktuellt

Från utställningsgruppen

Psykets historia är temat på en av de utställningar Inre rums utställningsgrupp arbetat med under året.

Nu börjar utställningsmanuset ta form, och ämnen som berörs är bland annat synen på psykisk ohälsa under antiken, historiska personer med erfarenhet av mental ohälsa, alternativa behandlingsmetoder genom tiderna och mycket mer.

Under våren kommer utställningsgruppen att börja samla in idéer och material till den nutida delen av utställningen. Temat för denna är *Återhämtning*.

Vi undrar därför - vad är återhämtning för dig? Alla med egen erfarenhet av ämnet är välkomna att bidra med sina berättelser.

Vi välkomnar nya deltagare till gruppen, och det går också bra att delta på distans.

Inblick i historien

I Inre rums arbete med att ta fram manus för utställningen om psykets historia stöter vi hela tiden på intressanta fakta, exempelvis att...

...under 70-talet förekom i Sovjetunionen de psykiatriska diagnoserna "*politiskt vansinne*" och "*politisk villfarelse*". Fick man någon av de diagnoserna spärrades man ofta in på en psykiatrisk klinik som kan liknas vid ett fängelse.

... ordet kris kommer från det grekiska ordet "*krisis*" och betyder avgörande vändpunkt, plötslig förändring, ödesdiger rubbning.

... under Antiken sågs själen eller sinnet som något som låg i händerna på gudarna. Det var de som bestämde om man skulle ha ett sinne i ro eller i uppror.

Inspirerande konferens i Blekinge



Inre rums Linda Wallander höll föredrag på konferensen.

En liten grupp från Inre rum reste i oktober till konferensen *På Väg*, som anordnades i Ronneby Brunn av stiftelsen *Ett helt liv*.

Det var ett stort arrangemang med många bra föredrag. Sammanlagt deltog över tvåhundra människor. Konferensen inleddes av teater-

gruppen Freja, som består av barn och ungdomar med autism eller Aspergers syndrom. Den avslutades dagen därpå av Mikael Stjernvall, som föddes med en cp-skada men som erövrat livet. Däremellan erbjöds ett fullspäckat program av föreläsare, bl.a. David Jacobsson från RSMH i Lund och Åsa Moberg Boije, känd journalist och författare.

I utställningshallen hade Inre rum ett eget bord där vi presenterade projektet och delade ut broschyrer och tidningen *Inblick*. Under konferensens andra dag höll vi också föredrag om Inre rum. Vi berättade även om Projekt Form, ett tidigare brukarprojekt där deltagarna gjorde den konstnärliga utsmyckningen till den nya psykiatriska kliniken på Östra sjukhuset i Göteborg. Vårt anförande blev mycket uppskattat.

Christian Linde

Visste du att...

... Socialstyrelsen anser att landstingen bör satsa på vidareutbildning av psykologer och kuratorer, för att i större omfattning kunna erbjuda samtalsbehandling. Främst rekommenderas satsningar på utbildningar i kognitiv beteendeterapi.

.... Omega-3, en fettsyra som finns i vanlig fet fisk och även som kosttillskott, antas ha en förebyggande effekt mot depression? Nya studier indikerar också att en daglig dos fiskolja till unga kan minska risken att drabbas av schizofreni.

Nyfiken på Inre rum?

Vill du veta mer om vad Inre rum är och vad vi gör är du välkommen att hälsa på oss.

Vi finns i tillfälliga lokaler på Gyllenkrokens andra våning, Garverigatan 2 i Göteborg.

Vill du skriva i Inblick?

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

Inblick ges ut både via e-post och som tryckt tidning. Vill du ha nästa nummer, kontakta oss!

Du når Inre rum på tel: 0707 - 69 61 22, e-post: info@inrerum.com

REDAKTIONSUTA: *Inblick* produceras av Inre rums informations- och mediagrupp. Redaktion nr 3: Håkan Eneström, Elize K, Christian Linde, Karin Lindh. Bildredaktör: Mats H. Ljungberg Redaktör/Ansvarig utgivare: Linda Weichselbraun

Left Is Right - ett företag i medvind

Den 14:e november var Inre rum och lyssnade på en presentation av *Left Is Right*, företaget som "vänder sig till din vänstra hjärnhalva."

Left Is Right anställer folk med Aspergers syndrom. Diagnosen gör ofta att man sällas bort vid jobbintervjuer och hamnar utanför arbetsmarknaden, vilket kan innebära förtidspension och bidragsberoende. Det är synd, för människor med Aspergers syndrom har ofta en stor kapacitet som på så vis förblir outnyttjad. Det är denna som Left Is Right vill ta tillvara.

Även om Aspergers syndrom är ett psykiskt funktionshinder, så finns det positiva aspekter av diagnosen. På företagets hemsida skriver man: "Personer med diagnosen Aspergers syndrom har ofta en ovanlig tankeskärpa, klarsynthet och envishet, vilket gör att de kan utveckla ett specialintresse och bli experter inom ett visst område. Ofta handlar det om områden kring matematik och logik." De kan då "lösa problem betydligt snabbare än personer utan Aspergers syndrom."

Left Is Right arbetar i team om tjugo konsulter (alla med Aspergers syndrom), två coacher och en säljare. Hittills finns en sådan enhet, i Kristinehamn. Inom kort öppnar två till (på okänd ort). 2008 och 2009 tillkommer ytterligare sex stycken per år. Sammanlagt räknar man med att framåt 2010 ha anställt flera hundra personer med Aspergers syndrom – en oerhörd vinst för hela samhället, naturligtvis.

Cheferna för Left Is Right betonade att företaget "inte sysslar med välgörenhet." Tvärtom. "Vi driver det som ett helt vanligt företag och syftet är att gå med vinst." De har helt enkelt förtroende för att deras konsulter gör ett bra jobb.

Left Is Right har blivit en succé. Företages ledare är inbjudna till att sitta i radiostudior och TV-soffor, det skrivs om dem i tidningarna och i bloggar på nätet. Men nu efterlyser de en fortsättning: Om man kan göra vad Left Is Right har gjort för människor med Asperger – varför inte försöka något liknande för människor med andra psykiatriska diagnoser? Det vore väl något för framtida företagare!

Christian Linde

Det kom ett brev...

Hej alla läsare.

Jag vill gärna komma med ett bra tips som hjälper dig som har svårt att sova: ett Bolltäck!

Ja, det heter faktiskt så, och består alltså av ett täcke med insydda bollar.

Själva effekt-grejen är att det ger "tyngd" på din kropp när du lägger dig i sängen med täcket på. På så sätt kan en känsla av trygghet, att vara "kramad", eller att din kropp "ligger på plats" upplevas. Du sover bättre helt enkelt!

Och så det bästa av allt: det finns möjlighet att få det gratis! Du har rätt att ansöka om det, som ett slags hjälpmedel, hos ditt psyk-team, din kurator, arbets-terapeut m.m. Om du vill veta säkert, kan du alltid gå via Personligt ombud.

Khari Chau, RSMH-are i Eskilstuna

PS. Läs också gärna min bok, "A beautiful mind", som finns gratis på: www.aterhamnning.se.

Inblick i psykiatri

Studier av en ny behandlingsmetod har visat lovande resultat när det gäller att öka den sociala förmågan hos människor med schizofreni.

Metoden kallas Social Cognition and Interaction Training (SCIT), och har utvecklats av forskare vid två amerikanska universitet. SCIT-terapi har som mål att hjälpa människor med schizofreni att titta på olika sociala situationer och hitta bra sätt att handskas med dem.

En ganska ovanlig utgångspunkt för terapi är att den ska vara rolig

och engagerande. Man använder sig bland annat av video, datorer och rollspel. Förhoppningen är att terapiformen kommer att underlätta för människor med schizofreni att tolka sociala situationer mer positivt, samt bli bättre på att förstå andra människors avsikter.

Människor med schizofreni kan ibland ha problem med paranoia, svårigheter i kommunikation och socialt samspel. Minnes- och koncentrationssvårigheter förekommer också. Med sådana problem kan det vara svårt att stanna kvar på ett arbete, skapa vänner, eller till och med att existera. Känslor av ensamhet och rädsla är inte ovanliga.

Samhället kräver att man har en förmåga att möta och handskas med människor. Det är positivt om människor med schizofreni kan få hjälp med att vara i sådana situationer på ett sätt där de känner sig mindre stressade.

Forskningen är fortfarande i ett tidigt stadium, men försök som gjorts på 18 personer har visat positiva resultat. Försökspersonerna fick en bättre förmåga att uppfatta känslor och att förstå människors avsikter. Tendensen att tillskriva andra fientliga avsikter minskade, och försökspersonerna blev också mindre benägna att agera aggressivt.

Karin Lindh

Media påverkar det psykiska välmåendet

Men vad kan man göra för att handskas med en skrämmande verklighet?



Utsnitt ut tavlan "Bombernas Afghanistan" av konstnären Jan Nettelblatt. Tavlan kom till som en reaktion då Jan hörde på radion att USA börjat fälla bomber över landet.

För några år sedan genomlevde jag en psykos. Det var ungefär samtidigt som USA invaderade Irak. Media rapporterade direkt från Bagdad om kriget, om självmordsbombare, och om hur Saddam Hussein infångades och avrättades.

Det fick mig att minnas Gulfkriget i början på 90-talet. Även då kunde man följa kriget direkt på till exempel CNN. Och även då mädde jag dåligt av det jag såg och hörde.

En psykos innebär att man under en kortare eller längre tid förlorar verklighetskontakten. Man går in i ett slags "drömvärld" där andra spelregler gäller än i den vanliga, nyktra verkligheten. Man inbillar sig saker och ting och tycker sig se sådant som inte finns. Ofta blir man paranoid. En lyckodröm kan gradvis förvandlas till en mardröm.

Frågan är: Vilken roll spelade media i min psykos? För människor som befinner sig i psykos kan TV och

medias nyhetsrapportering säkert förstärka symptomen. Vid en psykos är det inte ovanligt att man isolerar sig och drar sig undan från släkt och vänner. Ofta kan TV eller radio då bli den enda kontakt man har med omvärlden. Om då det som sänds i media är sjukt – ja, då blir man ju knappast friskare av det.

I min egen psykos fick jag för mig att kriget i Mellanöstern var Tredje världskriget. Jag tyckte mig se något i stil med världens undergång – allas krig mot alla. Men så illa är det ju trots allt inte! Min hjärna överdrev och spelade mig ett spratt. Jag fick hjälp av psykvården och idag är jag frisk.

TV är som ett fönster ut i världen. Vem bestämmer vad som skall visas på TV? Vilka etiska riktlinjer har exempelvis journalisterna på nyhetsredaktionerna? Mycket av det som visas på TV kan ifrågasättas. Ett exempel är alla dessa deckare och skräckfilmer som alltid tycks vara populära. Varför njuter vi av att se TV-serier som handlar om mord? Man borde alltid se allting i relation till psykisk hälsa.

Ännu värre än TV är väl kvällstidningarna och deras löpsedlar. Journalisterna där tycks ofta vara okunniga om psykisk hälsa. Varför skriver de annars om en massa sådant som får en att må dåligt? Värst av allt är bilder. Man kan må jättedåligt av bilder från till exempel ett krig eller ett mord.

När nu inte media tar sitt ansvar får man ta tag i problemet själv. En lösning är att ransonera sitt media-intag. Så gjorde jag. Man behöver ju faktiskt inte se varenda nyhetssändning! Man kan titta bort om det blir obehagligt – eller trycka på knappen och stänga av.

Vad som behövs är en mediastrategi. Man bör hela tiden väga det man ser och hör i media mot hur man mår psykiskt.

Ett tips är att alltid ställa denna fråga: Hur mår jag av det jag ser och hör? Vill jag utsätta mig för detta? Det enda som betyder något är att må psykiskt bra och att hålla sig psykiskt frisk.

Christian Linde

Kunskapsutbyte med ryska journalister

En dag i november fick vi på Inre rum besök av fjorton ryska journalister, som var i Göteborg för en kurs i socialjournalistik.

Mycket av samtalet handlade om likheter och skillnader mellan Sverige och Ryssland när det gäller synen på psykisk ohälsa.

Ryssarna uppfattade Inre rum som ett modernt och progressivt projekt. Att människor som lider av psykisk ohälsa integreras i samhället och börjar ta plats och göra sig hörda

förekommer ännu inte i Ryssland. Istället har man fortfarande stora mentalsjukhus, och de psykiskt sjuka isoleras från samhället. Det finns mycket skam och stigmatisering kring psykisk ohälsa. Psykiatrin har låg status inom sjukvården. Det görs oftast inte heller någon åtskillnad mellan psykiskt funktionshindrade och utvecklingsstörda.

I Ryssland rapporteras det inte särskilt mycket om psykisk ohälsa i medierna. Det anses att man "inte bör rota i psykiatrin". De ryska journalisterna menade till och med att det finns risk att bli

stämnd om man rapporterar om psykiatrin. Liksom här i Sverige uppmärksammas psykiskt sjuka i media tyvärr oftast i samband med våldsbrott.

Från Inre rums sida betonade vi att situationen här i Sverige inte är perfekt heller. Sverige är inget lyckorike, och situationen för psykiskt funktionshindrade är inte idealisk här. Även i Sverige såg det ut som i Ryssland för bara några decennier sedan. Nya reformer krävs ständigt.

Christian Linde

Fotot

I varje nummer av Inblick presenteras ett fotografiskt verk på temat "så kan man må".
Välkommen att skicka in bidrag!



Under Gulfkriget mellan 1990 och 1991 studerade jag på en yrkesfotografutbildning i Göteborg. När amerikanerna angrep Bagdad med sina "smarta" laserstyrda missiler avfyra från högteknologiska stridsplan och effekterna av "Operation Ökenstorm" blev kända (då missilerna inte alltid träffade sina tänkta mål, utan istället skyddsrum fyllde av oskyddade kvinnor, barn och män), så mätte jag psykiskt dåligt. Dag ut och

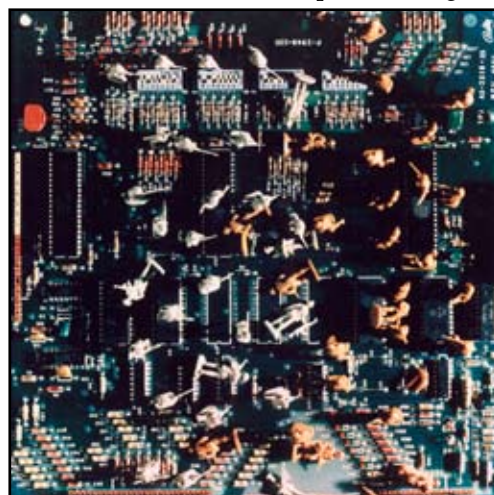


dag in visades dessa nattliga bilder på TV och etsades in på näthinnan. Detta fick mig att besöka Domkyrkan i Göteborg en kväll, där jag kände en samhörighet med andra människor som också led av att se irakier lemlästas av USA:s missiler. Men jag kände att detta inte räckte. Jag fick då en sömlös natt idén att iscensätta kriget med hjälp av små platsoldater utplacerade på gamla skitiga elektroniska kretskort från ett flipperspel jag hittat i en container på stan. Utflippat? Ja, verkligen! Men arbetet med att framställa dessa bilder hjälpte mig att bearbeta det jag såg på TV, hörde på radio samt diskuterade i mina dagliga samtal med andra människor. Med dess hjälp kunde jag stå



ut med – härbärgera – alla dessa jobbiga känslor över att maktlöst stå vid sidan av kriget, se och förstå att människor faktiskt dog och själv inte kunna påverka. Bilderna blev en väg ut ur ångesten och maktlösheten. De hindrade mig från att begå självdestruktiva handlingar. Jag kallar dessa bilder för "Cyberwars" eller "Digitalt krig".

Mats H. Ljungberg
Fotograf



Psykiskt sjuka i media

Det pågår en otäck utveckling när det gäller medias bevakning av personer med psykiska funktionsnedsättningar. Så började den ledare som RSMH:s förbundsordförande Jan-Olof Forsén skrev i det senaste numret av *Revansch*, nr 6, 2007.

Bakgrunden till ledaren var Aftonbladets närmast sanslösa rapportering om en man som när han tog kontakt med vården ska ha uppgett att han tänkte mörda statsminister Fredrik Reinfeldts hustru Filippa. Uppgifterna om detta kom till kvällstidningens kännedom, som under ett stort **EXTRA** basunerade ut den här "nyheten" på åtta helsidor den första dagen, följde upp med tre helsidor nästa dag och även skrev om det på ledarplats.

Efteråt har Aftonbladet dementerat flera av de uppgifter man publicerade. Men den ansvarige utgivaren Anders Gerdin försvarar dock fortfarande den massiva rapporteringen.

Det finns trots allt ett större intresse än tidigare från media att uppmärksamma vården, stödet och hjälpen till personer med psykiska funktionsnedsättningar. Det sker också ofta på ett välbalanserat och inkännande sätt.

Men den bild som allmänheten allt för ofta får från den samlade mediekåren är kopplingen mellan psykiskt sjuka och våld. Detta ges oproportionerligt stor plats i rapporteringen och bidrar till att psykisk ohälsa förknippas med våld.

RSMH:s medieprojekt som pågick under tre år och som avslutades tidigare i år har lett till att det kommit igång en ordentlig diskussion och debatt om den här frågan. Så sent som någon vecka före Aftonbladets rapportering om mannen som uppgav att han tänkte ta livet av Filippa Reinfeldt, anordnades en debatt om bilden av psykiskt sjuka i media i samband med psykiatriveckan i Stockholm.

Medverkade gjorde bland annat RSMH, Dagens Nyheter, Svenska Dagbladet och Expressen. Men inte Aftonbladet, och det är inte

första gången som de uteblivit i liknande sammanhang. Kanske inte så konstigt då att de nyss nämnda tidningssidorna publicerades i den upplagemässigt största kvällstidningen. För att sälja några tusen lösnummer extra laddade man den stora kanonen och fyrade av. Ekot från den har inte tystnat än. Och vi kommer med all säkerhet att få uppleva det här igen och igen.

Men vi inom RSMH och många med oss kommer att fortsätta ta debatten med media. Det här handlar ytterst om yrkesetik, regler och normer, som alla oavsett yrke har att följa. Även om objektivitet och opartiskhet, som ska vara alla journalisters ledord, är svårt att leva upp till så är det ändå upp till varje enskild journalist att ta sitt ansvar.

Jag vill därför ta tillfället i akt och uppmana alla mina kolleger i yrket att vara självkritiska, nyanserade och framför allt dra ner ordentligt på de förstärkande adjektiven.

*Östen Hannmyhr
Journalist, Revansch/RSMH*

Näring för själen – tips och inspiration för att må bättre.

Mitt inre rum

Jag har ett inre rum som jag kan fylla med vad jag vill. Regniga dagar kan jag känna solen skina, se vackra blommor och känna dofter av gräs och grönska. Jag fyller rummet med konst ibland, och med vacker musik. I mitt inre rum är ingenting omöjligt.

Jag ser en inre vision, har mina egna drömmar och mål. I rummet finns allt jag behöver för själen och sinnena. Jag kan se havets vågor, känna havslukten och höra fåglarna.

Jag kan höra melodislingor och se datakonst i harmoni med varandra. Inga gränser finns.

När andra drar sig tillbaka och tittar på TV, så går jag till mitt inre rum och upplever saker. Fantasin flödar fritt och jag reser genom tid och rum. Skönhet, harmoni, balans, färgprakt och vackra toner som förgyller mitt inre.

Jag hoppas och tror att alla kan ha sitt eget inre rum, dit man kan gå när livet känns krävande eller stressigt.

Black Beauty

Stilla stunder

Tid för stillhet behövs för att vi ska kunna känna att livet inte bara går ut på att existera utan att det även är en gåva att ta vara på. Kanske känna efter vad som är viktigt.

Några hjälpmedel kan vara meditation, yoga, bön eller bara en daglig stilla stund. Kanske är du så stressad att du inte kan slå dig till ro. Prova då att gå ut och promenera, lyssna till naturen, till vinden, vattnet och fåglarna. Känn livskraften öka.

Karin Lindh

Om tillit till livet och lagen om alltings jävlighet

Som präst tampas Conny Brandell ofta med livets stora frågor. Jag har träffat honom för att prata om tro och tillit.

Prästen Conny Brandell i Göteborg arbetar bland annat på aktivitetshuset Centrum, Östra Sjukhuset, Fontänhuset, Annedalskyrkan och Kyrkans ungdomsmottagning.

– Jag pratar hellre om psykisk ohälsa än om psykisk sjukdom. Om man pratar om sjukdomar så tänker man enbart på mediciner. Mediciner är ibland nödvändiga, men de reder inte ut orsakerna till de egentliga kriserna, säger Conny.

Jag frågar honom hur han ser på frågan huruvida Gud kan hjälpa till vid rädsla för olika saker.

– Gud är för mig den grundläggande tilliten och kärleken till livet. Tror



man på Gud, så är man inte ensam i livet. Man har ansvar för sitt liv, men är inte helt utlämnad åt sig själv, svarar Conny.

Han talar också om att den djupaste rädslan kan vara att inte vara älskad. Är den grundläggande tilliten skadad, kan tilliten till andra människor och till en själv också vara skadad. Då är det lätt att tro att livet vill en illa.

– Tron på Gud handlar mycket om att ha en grundläggande tillit till livet och att livet inte vill mig illa, säger Conny.

Han berättar vidare att hans erfarenhet av samtal med människor i kris visat att många människor upplever just att livet är emot dem, att livet vill dem illa, att någon är ute efter dem eller att det inte finns något gott i livet. Denna livssyn brukar kallas Murphys lag eller ”lagen om alltings jävlighet”.

– Tron på Gud är insikten eller hoppet om att det finns något grundläggande gott i livet. Om jag befrias från rädsla att det inte finns något gott i livet kan jag kanske också underlätta för andra människor att älska sig själva och att finna tro och tillit i sina egna liv.

Karin Lindh

Poesi Sätt ord på det som vill ut...

Om Förändring

Förändring är egentligen Livets gåva.

Men förmågan att medvetet leva i osäkerhet är något vi kan arbeta oss fram till och behöver öppna oss för.

Det kräver villighet. Och tillit.

Stillhet och meditation kan vara till stor hjälp, att få närma sig stillhetens hav och upptäcka att allt detta är en själv.

Det kan upplösa ängslan och oro. Öppna upp för hoppfullhet och helande.

Då kan rädslan för det okända omvandlas till upplevelsen av kärlekens frid.

Karin Lindh

Galleri på nätet

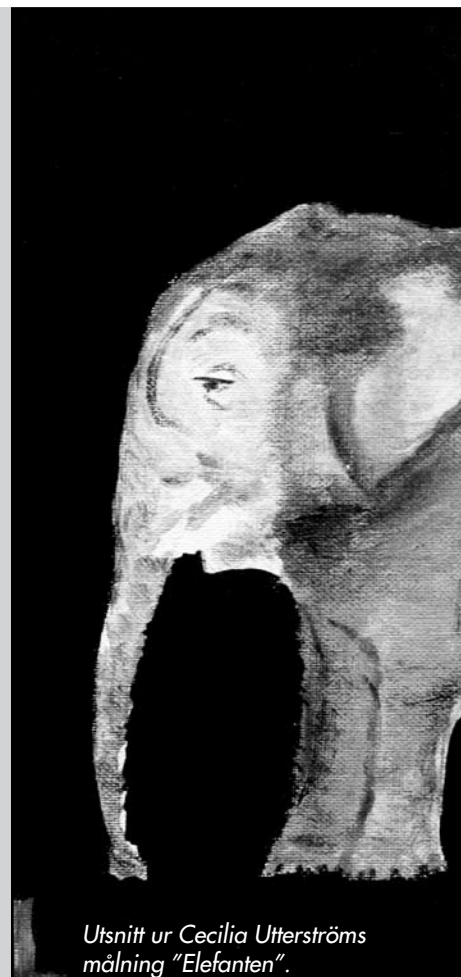
När Inre rum öppnar i nya publika lokaler under våren 2009 är det tänkt att konstnärer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa skall kunna ställa ut sin konst i ett galleri.

Men redan nu finns det ett virtuellt konstgalleri på internet. Gå in på www.inrerum.com och klicka på Nätgalleri.

Varje månad presenteras en ny konstnär. Bilderna visas under tre månader. Tre konstnärer åt gången ställs alltså ut parallellt.

Först ut är november månads konstnär Cecilia Utterström, som ställer ut 10 målningar som för tankarna till andlighet och schamanism. Decembers konstnär Sven Nordström bjuder i sin tur på originell repetitiv konst.

Vill du ställa ut? Ring Annica på: 0707-696122 eller e-posta till: info@inrerum.com.



Utsnitt ur Cecilia Utterströms målning "Elefanten".



Teckning och positiv tanke av Karin Lindh

Bipolär sjukdom

en vanlig förekomst i Sverige.

Inom sjukvården räknar man med att cirka 5 procent av befolkningen är drabbad av någon form av bipolär sjukdom. Vi har träffat en av dem, Bo Andersson, som arbetar som copywriter på en reklambyrå.

– Jag hade inte en aning om att jag var sjuk, tills en höstdag för drygt 6 år sedan, berättar Bo.

– Vi hade mycket att göra på jobbet, men jag kände mig stark och kreativ och tyckte att arbetet flöt på bra. Jag varvade upp så hårt att jag glömde äta och levde på kaffe och frukt.

Att arbetsdagarna inte slutade förrän bortåt midnatt kändes helt okej.

– Jag kunde ändå inte sova, så mycket upp i varv var jag, förklarar Bo, som kände att många av hans arbetskamrater hade svårt att hänga med i alla nya idéer och projekt.

Bo minns en söndagsmorgon när han vaknade och ”upphumöret” plötsigt var borta. Istället kände han sig ledsen. Ju längre tiden gick desto mer deprimerad blev Bo. Mot slutet av veckan fick han en tid på vårdcentralen, sedan besök hos en psykiatriker.

– Det var då det gick upp för mig att jag var sjuk på något vis. Trots tabletter var jag lika deprimerad som den där söndagsmorgonen när det hela började. Numera förstår jag att utbrottet på min bipolära sjukdom kom när jag varvade upp mig på jobbet och inte kunde bromsa.

Hur mår du idag?

– Tack, ganska bra! Mina mediciner är inställda för att passa mig och nu känner jag mig ganska ”normal”. Inte för uppåt och inte deprimerad, säger Bo.

– Om jag ser tillbaka så var nog det jobbigaste de två veckor jag låg inlagd på Sahlgrenska. Jag fick nästan panik när jag märkte att avdelningen var låst! Det var också jobbigt att se dem som var sjukare än jag. Tänk om det hade varit jag.

Håkan Eneström

FAKTA

Bipolär sjukdom

Bipolär sjukdom - också känd som manodepressivitet - innebär att man har ett stämningsläge som svänger på ett sådant sätt att det är jobbigt både för individen och omgivningen.

Perioder av mani och depression avlöser ofta varandra, men sjukdomen har många skiftande ansikten. Man talar därför idag om ett spektrum av olika bipolära variationer.

För en del är manierna så svåra att man helt tappar verklighetsuppfattningen och gör saker som man ångrar i efterhand. För många är manierna mildare – så kallad hypomani.

Vissa upplever att det är de svåra och djupa depressionerna som är det största problemet. För andra är det de snabba och tvära kasten som är svårast att hantera. Sjukdomsperioderna varierar från flera år till bara ett par dagar.