

# INBLICK

Nyheter om Inre Rum och bidrag från deltagare

## Du håller i din hand det allra första numret av INBLICK, ett informationsblad från Inre Rum i Göteborg.

Inre Rum är ett nystartat projekt av och för människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa i olika former. Det är tänkt att bli ett nytt kunskaps- och informationscenter med egen lokal i centrala Göteborg. Tanken är att ge människor som är eller har varit brukare av psykiatri ett ansikte utåt och en egen röst i samhället.

Inre Rum har fått pengar för tre års verksamhet från Arvsfonden. Två grupper har varit verksamma under våren – en utställningsgrupp och en informations- och mediagrupp. Nyligen har även en formgivning-grupp bildats, som ska arbeta med formgivning av utställningarna,

exempelvis textlayout, monter-ritningar och färgsättning.

När centret väl öppnar hoppas vi även kunna inrätta ett kafé med referensbibliotek, samt anordna föredrag, seminarier, workshops och filmvisningar.

Vem som helst som är eller har varit brukare av psykiatri kan delta i projektet. Man kan vara med i en grupp i Göteborg eller delta på distans var man än bor i Sverige. Mer information finns på hemsidan: [www.inreum.com](http://www.inreum.com)

Är du intresserad av Inre Rum, kontakta gärna handledarna: Annica på 0707 - 69 61 22 eller Kjell på 031 - 80 89 99. Det går också bra att skicka ett e-mail till: [info@inrerum.com](mailto:info@inrerum.com)

Vill du vara med och utforma innehållet i Inblick?

Du kan bidra med följande:

- Intervju eller reportage
- Krönika
- Fotografi: på temat "så kan man må"
- Näring för själen: tips, råd och inspiration.
- Tyngdpunkten: saker som tynger, t ex. ilska, sorg mm.
- Bilden: en ritad/målad bild
- Poesi
- Vändpunkten: texter om återhämtning.

Du får vara anonym, men lämna gärna kontaktuppgifter. Mer information på hemsidan: [www.inrerum.com](http://www.inrerum.com).

## AKTUELLT

om projekt Inre Rum

Efter en vår med massor av kreativt arbete och många givande möten tar Inre Rum semester under juli. Den som ändå vill göra något under sommaren kan läsa på hemsidan om uppgifter som går att göra på distans.

I augusti drar de olika grupperna igång igen. Några studiebesök är redan planerade, bland annat en resa till Sätters psykiatriska sjukhus i Dalarna. Under hösten planeras det även för flera kortare workshops, exempelvis om medieträning, ljud, film och intervjuteknik.

Karin Lindh

### REDAKTIONSRTA:

Nyhetsbladet INBLICK produceras av Inre Rums informations- och mediagrupp.  
 Redaktion: Helene Johansson, Christian Linde, Karin Lindh och Fredrik Mattsson.  
 Ansvarig utgivare: Linda Weichselbraun

## FOTOT

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



utanförskap  
att inte passa in

Text och foto: Helene Johansson

# AKTUELLT

Från utställningsgruppen

Inre Rums utställningsgrupp har under våren träffats varje onsdag. Hittills har vi ägnat oss mycket åt brainstorming, för att komma upp med bra idéer för utställningarna.

Den ena utställningen är tänkt att vara permanent och ska handla om psykiatrins historia, den andra blir en tillfällig utställning på temat Återhämtning.

För att få inspiration har vi gjort olika studiebesök. En dag besökte vi medicinhistoriska muséet i Vänersborg, en annan dag gjorde vi en utflykt till Borås, där vi besökte både medicinhistoriska muséet och textilmuséet. Vi har också varit på Bohusläns museum och även fotograferat de målade kulvertarna på Lillhagen.

Till hösten kommer vi fortsätta att träffas varje onsdag, och arbeta bland annat med att ta fram manus för utställningarna. För att få inspiration och mer kunskap kommer vi att fortsätta besöka olika museer, leta föremål och berättelser till utställningarna samt forska i olika arkiv.

C. L

# TYNGDPUNKTEN

llska. Klagomål. Förtvivlan. Rädsla. Här får det existera.

## Förvaringsfunktionen

**Många som har legat inlagda på en psykiatrisk avdelning en längre eller kortare tid har gjort samma erfarenhet: dagarna går utan att det egentligen händer någonting.**

Anhöriga till psykiskt sjuka tror ofta att den som är inlagd får massiv professionell vård och hjälp, t.ex. psykoterapi och dagliga samtal med kuratorer, sjuksköterskor och läkare.

De tror att ett helt team av professionella står till patientens förfogande i arbetet med att försöka bli frisk igen. Men så är det inte överallt! Vid många psykiatrisavdelningar ges i allmänhet ingen vård förutom mediciner. Patienterna lämnas att fördriva tiden på egen hand i dagrummet eller i korridorerna.

En psykiatrisavdelning kan således uppfattas som en enhet som fyller en förvaringsfunktion för människor som mår psykiskt dåligt. Kanske kan man jämföra med förvaringen av barn på dagis och i skolor eller av våra gamla på ålderdomshemmen.

Mycket av tiden går åt till att patienterna tjarar om att överhuvudtaget få träffa en läkare. I allmänhet beviljas ett enda möte i veckan med läkaren. Och detta är den behandling som ges: femton till tjugo minuters samtal med en läkare en gång i veckan.

Mellan varje sådant ”kvartssamtal” ska patienten klara sig i en hel vecka utan någon egentlig behandling. Som sagt: den enda behandling som ges är den dagliga utdelningen av mediciner vid frukosten.

Livet på en psykiatrisavdelning kretsar alltså inte främst kring ens behandling, utan i första hand kring maten och medicinen som serveras. Dagens stora måltider – frukost, lunch och middag – bildar höjdpunkterna i dagsrytmen. Andra regelbundet återkommande inslag är medicinutdelningen på morgonen, ett antal rök- och kaffepauser, samt TV-tittandet på kvällen. Den som har frigång kan också ta sig en daglig promenad.

C.L

## NÄRING FÖR SJÄLEN

Inspiration, tips och råd för att må bättre

Jag ser mig själv, med shorts, t-shirt och basker ståendes i en gunga i ett vackert fruktträd.

Livet är en kris. Den jag älskar har lämnat mig.

Ovanför mig finns en blå himmel, och solen skiner över en strand vid ett hav med lite fiskar i.

Det ligger sjöstjärnor vid strandkanten.

Jag hänger i gungan nyfiken på vad som finns i livet framför mig. Hoppet finns kvar.

Karin Lindh

Bara i dag ska jag räkna mina välsignelser och inte mina problem.

Bara i dag ska jag vara glädjefylld i det jag gör.

Bara i dag ska jag känna kärlek och tålmod mot dem jag möter.

Just nu... finns bara i dag.

Karin Lindh



**När Åsa Pehrsson 17 år gammal blev inlagd i psykiatrins slutenvård, fick hon veta att hon förmodligen inte skulle bli kvar mer än tre veckor. Dessa tre veckor blev till hela åtta år.**

– Man trodde länge att jag hade hörselhallucinationer och under de flesta åren var det schizofreni som var min diagnos. Jag trodde också att jag var schizofren, det var en sån enkel förklaring. Men diagnosen var felaktig, säger Åsa.

Åsa har nu en egen hemsida, ”Enligt Patienten”, där man kan läsa om henne och de föredrag hon håller, baserade på erfarenheter från åren inom psykiatrin.

– Anledningen till att jag började hålla föredrag är att jag är trött på att det är tabubelagt att prata om psykisk sjukdom. Folk blir rädda bara man nämner det. Jag känner inte att jag har något att skämmas för eller att någon av de patienter jag träffat är farligare än gemene man.

Åsa vill ta bort skrönorna kring psykisk sjukdom, och istället försöka ge en mer realistisk bild.

– Kanske är det enda sättet att få folk att sluta stänga ute psykiskt sjuka från samhället att göra psykisk sjukdom mindre exotiskt och spökligt.

Åsa vill inte gå något korståg mot psykiatrin, hon vill bara berätta vad som hände och hur hon kände kring det.

– Den psykiatriska delen av vården går på knäna i personal- och platsbrist. Det är svårt att anklaga dem för det som går fel, med tanke på vilka redskap de har att arbeta med.

Åsa blev inlagd 1995 för att hon slutade äta och började skada sig själv.

– Jag försökte rädda livet på mig själv, genom att visa att jag höll på att dö.

Efter många år tog Åsa sig ur slutenvården.

– Jag fick slutligen psykoterapi, något jag inte fått tidigare eftersom det inte sågs som någon idé att ge en schizofren patient det. Det tog två år av arbetsamma samtal, sedan kunde jag skrivas ut.

## VÄND- PUNKTEN

ETT REPORTAGE OM  
ÅSA PEHRSSON

av Helene Johansson  
Inre Rum

### FAKTA:



**NAMN:**  
Åsa Pehrsson

**ÅLDER:**  
29 år

**FAMILJ:**  
Sambo

**AKTUELL FÖR:**  
Diagnosfri efter 8 år  
inom slutenvården.  
Driver hemsidan  
”Enligt Patienten” på  
[www.asapehrsson.se](http://www.asapehrsson.se)  
Håller också föredrag.

Hon menar att det finns bra så väl som dåliga sidor inom psykiatrin.

– Bra var att många försökte hjälpa mig. Dåligt var systemets fixering vid att patienten skall få exakt rätt diagnos och att hela behandlingsprocessen avstannas om det inte lyckas. Man är också alldeles för inriktad på att eliminera olika störande symtom, istället för att försöka se en helhetsbild av varför symtomen uppkommer.

Åsa är inte mot mediciner, men upplever att de används för slentrianmässigt och i för stora doser.

– En öppenhet och en diskussion kring vad jag själv som patient tyckte passade mig bäst, är något jag ofta saknade. Det mesta verkade skötas över mitt huvud. Eftersom de gjorde så, antog jag att jag var inkompetent och inte klarade av någonting och med den inställningen blir man aldrig frisk.

Eftersom Åsa befann sig så lång tid inom den psykiatriska slutenvården fick hon inte den uppväxt som ungdomar brukar få, och hon har präglats av de åtta åren i slutenvård.

– Jag har vant mig vid att inte få ha någon som helst integritet, vilket gör att jag inte respekterar mig själv och mina gränser så bra. Är man i slutenvården länge påverkas givetvis också ens relationer. Jag förlorade alla vänner, det fanns helt enkelt ingen möjlighet att vara social. Jag hade inga kompisar när jag kom ut, det var fruktansvärt. Nu blev det plötsligt helt uppenbart hur ensam och isolerad jag var. Det var en chock.

Hon hade inte fått lära sig hur man lever utanför vårdavdelningar och gruppboenden. Mycket var svårt när hon kom ut och skulle klara sig själv. saker som andra ser som enkla, att betala räkningar, tvätta eller handla mat.

– Fast ensamheten och utanförskapet var ändå det värsta.

Det viktiga för Åsa i dag är sambon och psykologen, folk som stannar kvar hos henne. Numera känner hon sig mycket mer stabil i sitt psykiska mående. Hon läser till socionom, tränar karate och sysslar med keramik.

– Det hjälper så oerhört att ha kommit in i ett nät av pojkvän, vänner, skola, aktiviteter och psykolog. Att få krav och förväntningar på sig. Jag har något att svara upp mot, någon som behöver mig. Det känns viktigare att orka fajtas en rond till nu.

# BILDEN

Konst, färg, form och känsla. Från själen.



Jag har gjort hus som skrattar och moln som skrattar.  
Jag målar för jag vill göra samhället lite mer positivt.

Jan Nettelbladt, konstnär

# POESI

Sätt ord på det som vill ut...

98 sekunder

På 98 sekunder hinner du sänka mig totalt  
Med din erfarenhet  
Av sådana som mig  
Men inte av mig

På 98 sekunder  
hinner världen förvandlas till kaos  
Spindlar kryper ur väggarna  
Moln tornar upp sig inomhus  
Och ni förgiftar mig

På 98 sekunder  
Kan jag förlora kontakten med er verklighet

Ibland trivs jag  
I ungefär 98 sekunder

Helene Johansson

# KRÖNIKAN

"Lyssna på barn och ungdomar som mår dåligt.  
Då slipper de kanske hamna inom vuxenpsykiatri..."

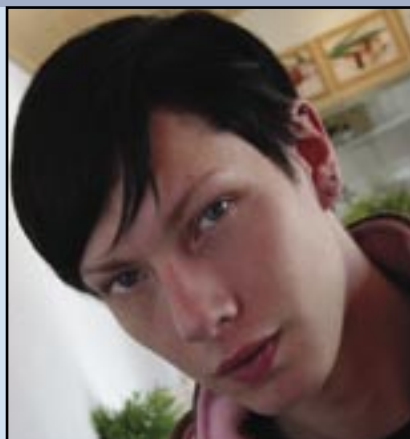
**Hur är det att under en uppväxt med mobbing och övergrepp inte klara av att hantera alla känslor? Att som barn inte må bra och hamna inom psykvården?**

Ja, för mig var det varken fantastiskt eller underbart. Från att jag var 4 år har jag haft återkommande kontakter med psyk. I 20 års tid haft en eller flera psykologer. Vad har de sagt?

Jo - jag har haft anpassningsproblem. Varit osäker över min sexuella identitet, klängig mot mamma och skadat mig för att få uppmärksamhet. Haft aggressionsproblem. Problemet var alltid jag, det satt i mig. Så tyckte dom. Föräldrar, lärare och psykvård.

I själva verket fick jag ångest redan innan jag visste vad ordet betydde. Förstod inte utan vände känslan inåt. Skadade mig själv. Ville inte leva. Slutade äta. Lät mig utnyttjas.

När jag var tonåring hamnade jag på behandlingshem i 18 månader. När



jag kom dit tänkte jag "äntligen", men jag fick inte den hjälp de sa att jag skulle få. I början fanns det inte ens en behandlingsplan. Det kändes mest som förvaring.

En psykolog satte diagnos på mig efter två träffar. Fast det berättades aldrig för mig, det läste jag senare, när jag begärde ut journalerna. Diagnosen var en märkning, en stämpel. Inte ett hjälpmedel för behandling, som den borde vara.

Jag kan skriva i timmar om hur felbehandlad jag och mina

medpatienter blev. Men det jag vill belysa är att det går att bli frisk. Lyssna till din inre glöd och låt den inspirera dig såsom den har gjort det för mig. Jag är långt ifrån där jag vill vara, men jag är på god väg.

De flesta av mina framsteg har jag gjort helt själv. Med lite jävlar anamma har jag bestämt mig för att nu får det vara bra.

I dag är inte mitt enda mål att avsluta mitt liv. Jag kan se ljusare på min framtid. Jag har fortfarande kontakt med psykvården, men har nu fått ett bra team som jobbar kognitivt med mig och de problem jag har i min vardag.

Men jag tror aldrig jag hade behövt hamna så många år inom psykiatri om bara en enda människa hade lyssnat på riktigt på mig när jag var barn. Och frågat mig hur jag egentligen mädde.

Peter Mattsson, 23 år