

Jotackbra

Av: Sophie Löfberg

”Jotackbra”

Det som hör till det gängse vardagssnacket, är fraserna “hur mår du?” och “undra vad det blir för väder?” Men hur många är egentligen intresserade av att veta hur man egentligen mår? Testa får du se. Lagg märke till kroppsspråket, blicken, rösten och tonfallet hos den som just ställt dig den frågan en dag när du mår riktigt risigt och du uppriktigt börjar svara på frågan. I dagens samhälle har väldigt få tid, ork och möjlighet att genuint intressera sig för hur andra egentligen har det. Det är för jobbigt. Inte minst för att ett ärligt svar river upp för många surdegar hos en själv. Och så har vi det andra populära samtalsämnet, “undra vad det blir för väder?”. Märkligt att folk som tillbringar en så stor del av sin tid på att stressa runt på sin arbetsplats inomhus är så oerhört intresserade av att älta väder och vind. Svaret är givet. Det är enkelt. Man dödar tid snabbt och lätt utan att komma in på för känsliga frågor. Dessutom slipper man leva i nuet och kan oro sig för morgondagen istället, vilket är så mycket lättare. Att vädret är som det är har sin naturliga förklaring. Att människor är som dem är finns det också en bakomliggande orsak till. Vädret kan mig veterligen ingen mänsklig varelse påverka, men däremot är det möjligt att förstå och hjälpa sig själv och sina medmänniskor.

Om folk i gemen vågade lämna vädersnacket och istället har kurage nog att se och acceptera varandra för den de egentligen är så skulle vi vara en god bit på väg att lösa delar av den problematik som omfattas av begreppet psykisk ohälsa. Det känns någonstans inte ärligt när man på frågan hur mår du svarar “jo tack, bra” med ett leende fast det roterar en klump fylld med känslor av olust och ångest inombords. Genom att våga fråga och våga lyssna skulle vi vara på väg att skapa ett bättre samhälle, utan att avvakta politiska utredningar eller vetenskapliga studier. Med detta enkla medel menar jag inte att en schizofren person plötsligt blir kärnfrisk, men däremot kan en stor del av det vi inbegriper i slaskbegreppet “utbrändhet” härledas till sin rätta källa och kallas vid sitt rätta namn.

Någonstans långt inom många av oss sitter en sedan länge död man och pyser ut en fras som etsat sig fast i märgen; “The survival of the fittest”. Han hette Darwin och irrade runt på några öar i mitten av 1800-talet. En grundläggande del av hans synsätt bygger på att de starkaste i varje ras överlever, resten dör ut. Och vem vill egentligen tillhöra “klabbet”? När jag växte upp i Göteborg spelade vi en hel del brännboll. ”Klabbet” var ett uttryck vi använde när man valde lag till brännbollen, de som blev kvar när

dem bästa plockats ut kallades "klabbet". När det gäller psykisk ohälsa måste vi våga glömma Darwin och tillåta både oss själva och våra medmänniskor att må dåligt, man tillhör inte "klabbet" för det. Det är inte skamligt att själen är i obalans och behöver tid för rehabilitering.

Det är oundvikligen mycket traumatiskt och omvälvande när en nära och kär inte är sig lik och man inte kan se vad det är för fel. När det går en propp i proppskåpet hemma famlar man runt i ovisshet ett tag, men sedan kan man lätt åtgärda felet. Statistiken säger att det förr eller senare kommer att gå någon form av "propp" hos många i vår omgivning, närmare bestämt hos fyra av tio svenskar. Det kan till exempel röra sig om en överbelastning eller överhettning i systemet. Men tillskillnad från det elektriska proppskåpet är felet inte lika lätt att lokalisera, trots att vi är utrustade med både mun och tunga.

I princip vem som helst från vilken familj som helst kan hamna i någon form av kris som kan utvecklas till en psykisk sjukdom. Man blir faktiskt aldrig för gammal för att drabbas av depression, panikångest eller överbelastningspsykos. Men strunt samma vad för slags diagnos som ställs. När krisen väl slår till är det individen som är viktig och här kan vi alla hjälpas åt genom att våga fråga och våga lyssna.

Inget lyxproblem. Ibland har jag hört att folk antar att psykisk ohälsa är ett lyxproblem, det vill säga att det bara finns i utvecklade länder med hög levnadsstandard. Detta är fel. Statistik från Världshälsoorganisationen, WHO, visar att det är lika vanligt med exempelvis depressioner i I-världen som i U-världen.

Samhället är liksom termen utbrändhet ett välkänt slaskbegrepp. Ibland pratar folk om samhället på ett sådant sätt att man får uppfattningen att alla andra utom just den personen tillhör samhället. Men vi är alla en del av det. Visst finns det en hel del som behöver förbättras inom psykvården och som ligger på staten och landstingens bord, men varje individ har ett ansvar för sitt liv. Våga värna varandra. Se till att du förstår hur du fungerar och vad du behöver så kommer du också ha lättare för att hjälpa din närmsta omgivning. Vänta inte på att det så kallade samhället ska komma till undsättning, du är en del av det och kan hjälpa dina medmänniskor genom att först förändra din syn på psykisk ohälsa.

Nåväl. Jag har valt att skriva denna bok utifrån individens perspektiv, med anledning av att jag instämmer i det som Alice Miller sagt: ”Det är offrens berättelser, inte akademisk forskning som kommer att kunna väcka större medvetenhet, insikt, ansvar och medmänsklighet i framtidens samhälle.” Samtidigt vill jag passa på att understryka vikten av att det bedrivs kvalificerad forskning inom området psykisk ohälsa även i framtiden, för hjärnan är en makalös manick.

Varför jag skriver denna bok

Redan 1997 bestämde jag mig för att skriva en bok om det svenska samhällets syn på psykisk ohälsa. Mitt intresse för frågan väcktes när min yngre bror Peter blev psykiskt sjuk. Läkaren på Danderyd ställde diagnosen "schitzoaffektiva störningar" och han ordinerades Lithium. I februari 1997 tog Peter en överdos sömnmedel och dog endast 23 år gammal. Jag upptäckte att det fanns mycket fördomar och en enorm rädsla för psykiska sjukdomar, inte bara i min omgivning utan även hos mig själv. Därav mitt intresse att avliva myten om psykiska sjukdomar.

Bokens syfte är att öka acceptansen för psykisk ohälsa och få varje läsare att lägga ifrån sig boken och känna att det här kan hända vem som helst, i vilken familj som helst.

Sophie Löfberg, Hjärnarp, Skåne den 20 juli 2001.

Ett mäktigt högtryck över södra Sverige rör sig något norrut. Det medför fortsatt torrt och soligt väder och det blir ännu något varmare. Över landets norra del passerar molnområden österut och ger nämnvärt regn, främst i västra Lapplandsfjällen. Under resten av veckan fortsätter det varma vädret i större delen av landet och från helgen börjar vädret bli ostadigt även i södra Sverige.

Kapitel 1

- **Pengar, pengar, pengar, skriker Klas i korridoren på avdelningen för psykiatrisk rehabilitering vid Danderyds sjukhus.**

Klas hade just fått frågan: vad är viktigast i livet? Händerna skakade kraftigt, det snurrade i huvudet och andningen var häftig. Kroppen gick på högvarv, han kunde inte att sitta still en sekund.

- Den enda tanken i mitt huvud var att allt går åt skogen, flickvännen kommer att göra slut och jobbet går åt helvete.

Glimten i ögat. Atletiskt. Välbyggd. En snygg och trevlig kille med tjejtjycke. Klas är uppvuxen i Djursholm och tog studenten vid Enskilda Gymnasiet. Hans fritid har alltid varit innehållsrik. Loven var fyllda med aktiviteter: skidresor till alperna, dykning, golf och segling. Materiellt sett har Klas haft mycket av det som många drömmer om. Men hans liv har även varit innehållsrikt på andra plan. 1980, när Klas var elva år, hängde sig hans far i garaget.

- Jag förstod inte riktigt vad som hände den där sommardagen när vi kom hem från stranden. Pappas självmord var inget vi tog tag i, utan livet gick mer eller mindre vidare. Det föll sig naturligt att jag på ett eller annat sätt tog på mig ansvaret som familjens överhuvud.

Klas gick igenom högstadiet och gymnasiet utan problem. Men sedan kom en vändning, under loppet av några år inträffade en rad traumatiska händelser: bästa kompisens begick självmord, Klas flickvän var otrogen med hans bästa kompis varpå hon försökte begå självmord, han fick en bandyklubba i ögat och fick ligga en vecka i mörkrum. Han var bara någon tiondels millimeter från att bli blind. Inte lång tid därefter körde han på en berusad cyklist, som för ett kort ögonblick verkade ha blivit dödad.

- Alla dessa erfarenheter hade jag fått innan jag fyllt 25. Jag känner idag att jag upplevt lika mycket som många gjort när de är 60 år.

Trots all dramatik gick Klas ut som kursetta på Maskinlinjen vid Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm 1994.

- Jag var enormt bra på att fokusera och stänga ut allt annat när det verkligen gällde. Trots att jag suttit hela natten på akuten med min flickvän som försökt begå självmord kunde jag gå upp på tentan och skriva en fyra.

Fram till Klas var 24 år hade han inte haft några psykiska problem. Oron och stressen kom krypande när Klas skulle slutföra sina studier genom den avslutande uppsatsen, ex-jobbet.

Sommaren 1994 arbetade Klas och hans kursare på ex-jobbet. Dem slet dag och natt. När det inte var plugg, så var det fest. På hösten -94 drog Klas iväg till Finland trots att ex-jobbet inte var klart. Han hade aldrig påbörjat något utan att avsluta det och vetskapen om att en oavslutad uppgift låg hemma och väntade vilade som en plågoande över honom. Klas blev successivt allt sämre. Prestationsångesten blev allt påtagligare. Kompisarna hemma i Sverige hade börjat jobba, men själv var han fortfarande inte klar med sina studier.

- Jag minns att jag låg i sängen och det kändes som en klump roterade i magen. Jag kunde inte påverka det själv, utan det var helt utanför min kontroll. Efter 2-3 månader mårde jag alltför dåligt, så jag åkte hem från Finland för att avsluta ex-jobbet på KTH.

När ex-jobbet var klart åkte han tillbaka till flickvännen i Finland.

- Hela livet har jag haft en flickvän, jag har egentligen aldrig kunnat vara själv. Detta om något är ett tydligt tecken på att jag varit osäker på mig själv. Jag har helt enkelt behövt en partner för att känna mig bekräftad.

Väl tillbaka i Finland var han uppe i varv och började leta lägenhet. Ångesten och oron låg och malde.

- Jag hade ångest hela dagarna och kände mig oerhört stressad. Till slut hittade jag en lägenhet, men jag stannade bara ett kort tag. Min styvfar Gunnar kom över och hämtade hem mig från Finland för gott. För första gången i mitt liv började jag äta anti-depressiv medicin.

I två månaders tid låg Klas och sov, tittade på TV, läste böcker och umgicks med familjen. I takt med att han började må bättre sökte han jobb. Klas erbjöds anställning på de båda internationella konsultföretagen Accenture

och SAP. Klas valde att börja arbeta på SAP. Och ganska snart började ett krävande och intensivt arbete.

- Mitt behov av att vara omtyckt gjorde att jag byggde luftpastejer. Jag trodde inte att jag var tillräckligt duktig och att folk inte tyckte att jag var bra. Jag hade ett oerhört behov av bekräftelse och kunde bli nojig om någon inte hälsade eller tittade snett på mig. Genast trodde jag att det var personligt.

Så fort Klas fått bekräftelse mådde han bra i ett par timmar sedan var han direkt igång med ett nytt projekt. Tempot blev hela tiden högre och högre.

- I skolan fick man alltid någon form av bevis på om man lyckats eller inte, till exempel genom tentaresultatet. I arbetslivet finns inte facit på samma sätt. Det går inte att mäta vad som är rätt eller fel. Den självklara vägen framåt fanns inte längre. Det var nog ganska svårt för mig att anpassa mig till denna nya vardag.

Planering. Att aldrig leva i nuet och ständigt söka den optimala vägen, var utmärkande för Klas. Han kunde inte handskas med faktumet att inte veta vad som stod för dörren. En intensiv och engagerad person. Med en turbomotor som var påslagen 24 timmar om dygnet.

- När jag kom in på Mastersutbildningen vid Handelshögskolan i Stockholm var jag lättad. Nu var mitt liv planerat i ytterligare två år.

Första gången Klas åkte in akut var 1996 när han drabbades av panik ångest. Han var inte inne mer än en vecka. Sedan stressade han sig själv att komma tillbaka till jobbet och väl tillbaka la han i en ännu högre växel. Han ville visa att han dög och kunde prestera. Det gick bara tre veckor sedan var det akutläge igen. Denna gång stannade Klas på sjukhuset i två veckor. Trots stöd från sin arbetsgivare och omgivningen ville Klas absolut inte stanna på sjukhuset. Han gick till psykolog några gånger, men kände sedan att detta inte var något för honom.

Klas ville visa omvärlden att han var en fighter. Det var en tärande och segsliten kamp. Han åt olika mediciner och försökte dölja för sin flickvän vad som pågick. Klas konsumerade stora doser snus och alkohol.

- Jag minns att jag satt på restaurang Stolen på Östermalm och drack 4-5 öl. Det fick mig att känna mig lugn och jag tänkte högt för mig själv, ”tänk om jag kunde må så här hela tiden”.

Allt skulle vara som vanligt i Klas värld. Vid några tillfällen kom ett så kallat mobilt akutteam hem till hans familj för att ta med honom till sjukhuset. Ibland följde han med, ibland vägrade han. I januari 2000 rämnade mariken helt. Till slut kunde Klas inte prioritera någonting. Alla problem kändes gigantiska. Han vankade av och an i timtals mellan köket och vardagsrummet.

- Jag minns inte mycket från den här tiden. Det var som om några säkringar gick i proppskåpet. Ångesten var extrem. Min största rädsla var att min dåvarande flickvän skulle göra slut om jag la in mig. Jag vet att jag kom in på Danderyd och skrek pengar, pengar, pengar. Sedan minns jag att allt svartnade. Jag kommer bara ihåg vissa fragment och att jag upplevde att det inte gick att andas. Du kan försöka sätta dig in i känslan genom att föreställa dig att du lever med en ostkupa över huvudet och att du samtidigt har en pistol riktad mot tinningen. Du vet att avtryckaren kommer att gå av, men vet inte när. Du är fångad i dig själv.

Klas låg inne till och med juni och fick under denna period elva elbehandlingar. Han levde mer eller mindre helt isolerad från omvärlden i fyra månader. Stora delar av denna tid minns han som i ett töcken. Hans mamma kom varje dag vid lunchtid och varje gång trodde han att det var första besöket.

Läkarna ställde diagnosen ”agiterad depression”, det vill säga depression med ångest.

Väl ute från sjukhuset började Klas på allvar ta tag i sitt liv. Han säger själv att det han framför allt lärt sig är att säga nej. Relationen med släkt och vänner har blivit djupare. Hans familj och kompisar har ställt upp och brytt sig. De pratar idag mer om känslor.

- Problemet är att man är orolig vad folk ska tänka. Men min erfarenhet visar att ju mer öppen och ärlig man är om hur man mår desto mer respekteras man.

I januari 2001 kontaktades Klas av en headhunter som erbjöd honom ett jobb på det välkända konsultföretaget Accenture. Vid intervjun valde Klas att vara rak och ärlig och berätta hela sin traumatiska historia utan censur. Han blev erbjuden jobbet med en månadslön på 45 000 kronor. Klas valde dock att tacka nej och arbetar idag kvar på SAP.

Klas går idag regelbundet i terapi på St Lukas Stiftelsen och mår bättre än på länge. Han äter fortfarande anti-depressiv medicin. Livet ser han på med andra ögon, han är mer ödmjuk och tar inget för givet.

- Vi människor kallas "human being" på engelska, vilket fritt översatt betyder människa vara, men så som vi lever idag borde vi snarare kallas "human doing". Vi bedöms i allt högre utsträckning efter vad vi gör och presterar och inte vem vi är. Istället för att ställa frågan vad gör du till folk jag träffar så frågar jag numera vem är du?

Växlande vind. Klart eller bara lätt molnighet men under efternatten och morgonen dimma eller dimmoln på en del håll och lägst omkring 10 grader. Fram på dagen 25-30 grader, närmast kusterna och på Öland och Gotland lite lägre.

Kapitel 2

“Det finns ingen drog i världen som slår det tillstånd en manisk person befinner sig i. När det är som värst ringer hon i telefon hela nätterna.”

För 18 år sedan blev Johans fru blev mano-depressiv. Det skedde straxt efter det att deras första - och sista - barn föddes. Johans fru Ingela var då 27 år. Efter förlossningen hade hon självmordstankar och blev allmänt deppig. Johan la själv inte märke till dessa tecken, men personalen på sjukhuset anade att allt inte stod rätt till och lät henne ligga kvar för observation. Det visade sig att deras misstankar var berättigade. Under tio års tid har sedan Johan fått åka många turer ut och in på sjukhus.

- Det går inte att hantera Ingela hemma för de maniska sidorna gör att hon inte sover utan är igång dygnet runt. Hon ringer vänner och bekanta nätterna igenom och hon slutar att äta. Lyckligtvis är vi förskonade från inköpsmani, detta tack vare att vi bor en bit ut på landet.

Under de senaste åtta åren har sjukdomen gått att hantera hemma så pass väl att Johan inte behövt åka in med Ingela till sjukhuset, men lagom till jul år 2000 blev återfallet så pass allvarligt att dem fick åka in.

- Det kändes på sätt och vis som en stor besvikelse och ett nederlag att få åka till akuten igen. De var som om alla timmar vi lagt ner på samtal för att bygga upp hennes självförtroende var som bortblåsta.

Ingela blev utskriven innan jul- och nyårshelgen på villkoret att Johan kunde vara hemma och ta hand om henne. För att klara av att vårda Ingela i hemmet och fira jul tillsammans fick Johan sjukskriva sig från sitt arbete. Han är heltidsanställd elmontör på ett kommunalt energibolag.

- Det finns inget annat sätt än att sjukskriva sig för att kunna hantera en sån här situation, man är helt bunden 24 timmar om dygnet. På detta området skulle samhället kunna göra en insats och ge dem anhöriga mer resurser att ta hand om sina egna. Det skulle vara bra om man kunde bli deltidsanställd av samhället under den svårare tiden av sjukdomen.

Sjukdomen har inte helt oväntat påverkat familjens ekonomi negativt även på andra sätt. Medicinen kostar, även om det finns ett högkostnadsskydd.

Och mellan varven har det varit kämpigt att leva i villa på landet med bara en inkomst.

Johan fick tidigt lära sig att leva tidslöst. Han växte upp på Dalarö där hans morfar hade egen smedja. Saker och ting fick helt enkelt ta den tid det tog. En nyttig erfarenhet visar det sig.

- Sjuka vill bli fort bra. Tidspressen är ett hinder. Den som drabbas av sjukdom känner att den snabbt måste bli frisk, vilket gör det ännu svårare att må bra. Det är viktigt att komma ihåg att det inte finns ett tidsbegrepp i samband med psykiska sjukdomar. Allt måste ta den tid det tar.

Ingela arbetade tidigare i storkök: på restauranger, i skolor och på daghem. Hon är uppvuxen med tre systrar i en familj som driver egen rörelse. Sedan två år tillbaka är hon sjukpensionär. Hennes vardag är stillsam, hon målar, badar i den lokala simhallen och får hjälp av hemtjänsten.

Visst är Ingela samma kvinna som Johan gifte sig med. Men hon är ofta trött och seg av medicinen. Hon äter Lithium och går i terapi varannan vecka. Rutiner måste hållas. Om mönster bryts och tider förskjuts kan det inverka negativt på Ingelas tillstånd och få oönskade följder.

På arbetet har Johan varit öppen mot de närmsta kollegerna, men eftersom Ingela inte varit akut sjuk på länge så känner de nyanställda inte till Johans privata situation. Även grannar känner till Ingelas sjukdom och tar det med ro. Inom släkten finns det mycket skuld känslor på Ingelas sida. Väldigt många tycker mycket och samtalen med Ingelas släkt är ofta lösningsorienterade. Hennes släkt tar gärna på sig mamma eller pappa rollen och kommer med allehanda förslag. Det finns en försiktighet, ingen vågar ställa direkta frågor.

- Ingelas släkt har inställningen att vuxna barn ska sköta sig själva. Till saken hör också att frugans far varit stelopererad under stora delar av sitt liv. Han vill gärna därför ha monopol på att andra i familjen ska tycka synd om honom.

Johan har själv varit nära kollaps. I perioder lever han på gränsen till det han själv orkar med. De första sex månaderna efter att sonen föddes var tuffa. Han fick ta hand om allt själv och dagligen åka upp till Ingela på sjukhuset för att mor och son skulle få den kontakt dem behövde. Johan har tagit med

sig sin 18-åriga son till BUP, barn och ungdomspsykiatriska mottagningen, av rädsla för att han fått men för livet i och med hans trassliga spädbarnstid. Men det verkar ha gått vägen. Sonen mår bra och har en lovande karriär i musikbranschen framför sig.

Ett högtryck över södra Skandinavien och Östersjön rör sig något åt nordost. Det medför fortsatt torrt och soligt väder. Ett regnväder kommer i kväll in över södra Lapplandsfjällen och fortsätter sedan åt nordost och förstärks under natten.

Kapitel 3

Mormor är så konstig, hon pratar inte med oss

Margaretha "Lillan" drabbades 1997 av en svår depression. Den som möter Margaretha idag anar inte att det är samma kvinna som bara för några år sedan satt orkeslös, apatisk och deprimerad hemma i vardagsrummet. Men Margarethas historia började långt tidigare. När hon insjuknade hade nästan 40 år gått sedan hennes bror Åke sköt sig hemma i hallen. Elva månader efter broderns självmord, i september 1959, dog även hennes tvillingbror Hans. I cancer.

- Under årens lopp har jag förträngt en del. Till slut blev det nog för mycket. Svåra saker måste förr eller senare ur kroppen.

Margaretha uppfattas som mänsklig, varm och energisk. Hon har pigga intelligenta ögon och ger ett ungdomligt och vaket intryck. 1954 vann Margaretha tävlingen "Nyköpings vackraste talröst". Hon är mycket intresserad av samhällsutvecklingen och följer gärna TV-debatter med ett brinnande intresse. Under årens lopp har såväl Olof Palme, Ingvar Carlsson som Astrid Lindgren och Jarl Alfredius fått ta del av hennes åsikter och synpunkter per brev.

Margaretha bor i Nyköping. Nyköping var under Margarethas barndom något av ett mecka för den svenska textilindustrin. Hennes far arbetade som beredningsmästare på Svenska Yllekoncernen och Margarethas mor var anställd på tvättmedelsföretaget Sunlight. Hela familjen hade på ett eller annat sätt intresse för sömnad och textilier. Hon gifte sig tidigt och fick sin första dotter när hon var 19 år.

Hon trivdes med att vara hemma med barnen, men bestämde sig för att utbilda sig till undersköterska. Margaretha älskade sitt jobb. Dessvärre fick hon lämna yrket redan 1985 för att hon led av svår handeksem. Det var en svår tid.

- Jag kände mig nere för jag älskade mitt jobb. Men det var helt enkelt omöjligt att fortsätta eftersom det ställs höga krav på hygien inom sjukvården. Mina händer klarade helt enkelt inte av att jag tvättade dem så ofta.

Men detta var som sagt inte den första törnen. Redan i unga år gick Margaretha igenom en svår period.

- När jag var 12 år kom jag ihåg att min bror Åke ofta hade ont i huvudet. I alla fall var det så mina föräldrar uttryckte det. Men jag tänkte inte så mycket på det, det gjorde man inte på den tiden. I familjen var vi mest ledsna för att Åke inte var sig lik.

Åke blev successivt sämre. Efter examen vid Östra Skolan i Nyköping fick han gå som lärling på Konditori Bern. Några år senare ryckte han in i lumpen i Söderhamn. Där blev han förtjust i en flicka som det sedan aldrig blev något med. Efter den misslyckade uppvaktningen blev Åke allt konstigare.

- Vissa dagar var han oerhört glad, så där jätteglad och uppåt. Sedan kunde han sitta i dagar och vara avstängd, i en helt annan värld. Han läste mycket och snabbt. Han bläddrade och bläddrade i böckerna. Jag minns att han hade lätt för att lära.

Efter värnplikten anställdes Åke på Konditori Princess i Nyköping, men efter en kort tid började han att blanda konstiga degar och fick sluta sitt arbete. Även körkortet blev indraget strax därpå. Efter en tid tog föräldrarna kontakt med psykiatriska avdelning på S:t Anna och Åke fick ett vårdintyg. Under flera års tid åkte han ut och in. Föräldrarna var förtvivlade. Åke bodde hemma mellan varven och hade inget jobb.

- Personalen på St:Anna var förvånade över att jag kom och hälsade på honom, det var ovanligt att någon kom på besök. Än idag så kan jag återkalla ljudet av skramlande nycklar och tunga dörrar. Minnena finns där någonstans långt inne. Det var ett hemskt ställe, nästan bara gamla gubbar - och så min unga bror Åke.

Åkes kamp mot sin psykiska sjukdom blev snart alltför svår. Han sköt sig med faderns hemvärnsvapen hemma i farstun den 1 oktober 1958. Kvällen innan hade han setts vandra upp på Kråkberget i Nyköping. Folk som mött honom sa att han verkat glad. Margaretha vet inte vilken slags diagnos läkarna gett Åke. Hon funderar emellanåt på om han skulle kunnat leva ett drägligt liv i dagens Sverige. Och om han kunde blivit hjälpt med dagens metoder.

Hans, Margarethas tvillingbror, dog elva månader efter Åke i cancer. Läkarna förstod inte förrän det var för sent vad för slags sjukdom Hans led av. Margaretha minns också att det var mycket mer hysch-hysch kring Åkes sjukdom.

- Det var inte aktuellt att familjen skulle söka hjälp efter den svåra tiden. Man skulle klara ut situationen själv. Att gå till psykolog var det inte tal om. Inställningen på den tiden var att det som har hänt, har hänt. Det var bara att gå vidare. Idag är inställningen en helt annan med krisgrupper och sånt.

Margarethas depression utlöstes straxt efter ett läkarbesök i februari 1997. Dit gick hon för att undersöka sina smärtor i magen. Läkaren genomförde gastroskopi och sa:

- Du har inflammation i en tjocktarmsficka. Men, det kan vara något annat också.

De magiska orden” det kan vara något annat också” fick Margaretha att tro att hon fått cancer precis som tvillingbrodern. Hon var säker på att hon skulle dö. Smärtor i bröstet och halsen, ångest och gråt präglade Margarethas liv de närmsta månaderna. Hon gick ner fem kilo och tappade all ork. Det fanns varken energi till att gå ut, laga mat eller duka. Hon ägnade all tid och alla tankar åt att förbereda sig själv och sin familj inför hennes stundande död. Barnbarnen som så ofta kom på besök hade svårt att förstå sin mormor. Dem ville inte längre övernatta hos sina morföräldrar.

- Mormor är så konstig, hon pratar inte med oss, hörde hon hennes barnbarn säga.

Trots att Margaretha hade skakningar, grät och kände ångest hade hon inga självmordstankar. Hon tyckte dock att hennes man Calle inte förstod någonting. Under den svåraste tiden var hon inbunden och tyckte inte att något var roligt. Hon satt en stor del av tiden och stirrade framför sig i en fåtölj i vardagsrummet. Matlagning var det inte tal om. Det blev på sin höjd risgrynsgröt. Vännerna som kom förbi trodde att hon var dödssjuk. Hon var späd redan innan, men efter att ha tappat fem kilo blev Margaretha väldigt tunn och blek.

- Det var en oerhört jobbig tid. Jag försökte få henne att tänka positivt, men hon hade tappat livsgnistan helt och hållet säger hennes man Calle.

Efter tre månader fick Margaretha besked att hon inte led av cancer. Men trots det positiva beskedet gick det ytterligare tre månader innan hon blev fri från sin depression. I sammanlagt sex månader var hon sjuk. Hon gick i terapi fyra gånger innan hon ordinerades anti-depressiva medel.

Nu har det fyra år gått och Lillian njuter av livet och stunderna med barnbarnen.

- När man varit sjuk och blivit frisk så uppskattar man livet varenda dag. Det är så skönt att slippa den oerhörda ångesten. Min inställning till depressioner har ändrats, jag hade aldrig kunnat föreställa mig att det var så fruktansvärt. Idag är jag nog en ödmjukare och starkare person. Jag har insett att livet varken är svart eller vitt, varken ja eller nej.

Vind omkring väst, inatt något ökande sydvästlig. Växlande molnighet och fram på dagen mellan 16 och 22 grader. I natt halvklart till mulet och främst i Lappland regn eller regnskurar, lokalt med åska och 10-15 grader.

Kapitel 4

Läkarna säger att jag är utbränd

De sista sju åren av sitt liv låg Viola Wahllöf hemma och läste Fantomen, utan någon kontakt med omvärlden. Hon dog i bukspottskörtelcancer vid 72 års ålder. Under långa perioder av sitt liv led hon av psykoser och depressioner. Viola dog till slut fridfullt. Hennes dotter Gudrun berättar:

- På många sätt var min uppväxt härlig. Det var mycket känslor, fantasier och kramar. Men också örfilar. Min barndom var fylld av liv och dynamik. Mamma var relativt osvensk mycket beroende på att hon i unga år bott i USA. Min uppväxt var säkert speciell, men jag har försökt att ta fasta på det positiva i att ha växt upp med en mano-depressiv mamma.

Familjen var väldigt öppen med sin situation gentemot omgivningen. De levde ett bohemisk, nästintill anarkistisk liv. Det var en udda familj som bejakade det originella. Föräldrarna saknade konventionellt umgänge.

- Försoning och förlåtelse var viktigt i min uppfostran. Det var viktigt att inte låta solen gå ner över sin vrede.

Idag är Gudrun 55 år gammal och bor i Uppsala. Sedan ett år tillbaka är hon sjukskriven. I samband med en kurs i bildterapi hamnade hon 1998 i något som påminner om en psykos. Läkarna har inte ställt någon diagnos utan säger att hon är utbränd. De menar att hon är allför självständig för att kunna kallas något annat.

- Personligen tror jag att det var åratals av tillbakahållen ilska som till slut fick utlopp. Jag hade kommit in i en ny fas i livet där barnen var utflugna och jag kom in i klimakteriet. Dessutom sov jag dåligt. Jag hade gått igenom två skilsmässor, hade en cysta på äggstocken, fick tandlossning och led av någon form av hepatitmitta. Till råga på allt blev jag arbetslös och fick sämre ekonomi. Kroppen sa helt enkelt stopp och var beredd att möta den inre smärta som lagrats.

När Gudrun var två år blev mamma Viola psykotisk. Hon arbetade vid denna tidpunkt med atomfysik och kärnfysik på Fysicum och Kemicum i Uppsala. Gudrun minns att läkaren på ett tidigt skede sa till hennes far att behandlingen kommer att ta lång tid. Viola behandlades sedan med både

neuroleptika och elchocker. Hon levde i långa perioder utan att känna igen sin familj. Hon bytte arbete och började på en skrivbyrå och gick efter en tid i förtidspension. Vid samma tidpunkt som Viola insjuknade började Gudruns far gradvis få nedsatt hörsel. Han blev ganska snart döv och lämnade skrivbyrån för att börja arbeta som korrekturläsare på Almqvist & Wiksell. Stora delar av sin uppväxt levde således Gudrun med en mano-depressiv mor och en döv far.

Gudrun själv har varit gift två gånger och fött fyra barn, varav tre lever. Det fjärde barnet dog ett dygn efter förlossningen på grund av en hjärnskada.

Hon har studerat i både Uppsala och Örebro och har en Fil.kand i litteraturkunskap. Konstvetenskap, drama och tyska är andra ämnen som legat henne varmt om hjärtat. Gudrun har arbetat inom landstinget, inom den kommunala sektorn och på olika Studieförbund. Första jobbet hade hon på Åhléns, men har därefter främst arbetat inom vården. Senast arbetade hon med ett ALU-projekt för handikappade. Hon har egentligen aldrig stannat någon längre tid på något av sina arbeten, utan har i princip bytt jobb vartannat år.

Hennes liv har varit vilt. Hon har haft många älskare och säger att hon varit en dålig mamma. Men hon har aldrig tagit droger. På äldre dagar har hon även slutat dricka kaffe. Sedan flera år tillbaka lever hon som vegetarian.

- Jag har ibland nästan varit paranoid och känt att hela Uppsala måste vetat vilken dålig maka och mor jag varit. Visst har jag bedragit och begått många misstag. Men jag har också älskat.

Gudrun älskar Italien och är en hängiven Fellini anhängare.

- I Sverige ska man hela tiden vara lagom, ej gråta offentligt eller skratta för mycket. I Sverige ska vi ha kontroll. Jag trivs bra i Italien, där är toleransen mycket större. Där tycker ingen jag är konstig.

Gudrun ger ett intryck av att vara lugn, verbal, insiktsfull, men är också oerhört teoretisk och distanserad till sin situation. Det märks att hon har ett intresse för psykologi och dess olika teorier. Hon ställer sig skeptisk till psykvården och många former av terapi. Det som avskräckt henne är vetenskapen om hur hennes mor behandlats.

- Hela mitt 55-åriga liv har jag intresserat mig för sambandet mellan kropp och själ. Jag har bland annat jobbat inom vården, prövat konstnärliga och alternativa metoder för att försöka förstå vad som hände min mor.

Gudrun har aldrig velat äta psykofarmaka för att lindra sina psykiska besvär. Hon började gå i terapi, men slutade efter sex gånger. Gudrun är dock positivt inställd till vissa former av terapi, men måste avstå från detta på grund av kostnadsskäl. Terapeuten sa bland annat att ett av Gudruns problem var att hon hade för stora krav på sig själv. Något hon håller med om.

- Jag minns att jag fick ta emot ett stipendium vid 8-9 års ålder. Jag har alltid haft för stora krav på mig själv. Trots mammas sjukdom har det gått bra för mig. Jag har velat visa mig stark, inte visa min sårbarhet och mina känslor. För att inte oroa min sjuka mor har jag hämmat mig själv. Det var på sätt och vis som om allt kretsade kring den sjuka och att det var hennes roll. Att inte oroa den som är sjuk med sina egna problem har någonstans präglat hela min familjestruktur.

Gudrun tycker att samhällsklimatet har hårdnat. Folk sätts in i boxar och vård ska helst inte kosta pengar.

- Inte minst Försäkringskassan har ett klart attitydproblem. Som kund där kan man lätt uppleva att de anställda ser på den sjukskrivna som ett kולי, ett problem. Det finns en tydlig vi och dom inställning.

Gudrun säger sig ha svårt med alltför ytliga relationer och har sagt upp bekantskapen med vissa vänner långt före det att hon hamnade i sin egen kris. Hon menar att det kändes som om det fattades något i relationen. De vänner hon idag umgås med har liknande erfarenheter är liksom Gudrun sökare.

- Jag känner att jag har en bättre relation med mina barn. De tar mig för den jag är. Det har varit viktigt för mig att skydda barnen och inte utsätta dem för samma ansvar som jag själv fick bära. Samtidigt känner jag en skyldighet att upplysa dem om hur jag drabbats av sjukdomen så utifall dem hamnar i en kris senare i livet så förblir det inte ett mysterium, utan att dem vet vad det handlar om och vad jag gått igenom.

Ekonomiskt har Gudrun haft det skralt på sistone. Hon lever på kredit på ICA och Konsum och är inte helt skuldfri. Hon är van att vända på slantarna

eftersom hon levt med fattiga föräldrar under hela sin uppväxt. Gudrun menar att pengar inte är så viktigt, utan vad hon gör av situationen och säger:

- Freedom is what you do with what is being done to you.

Ett mäktigt högtryck över södra Sverige rör sig något norrut. Det medför fortsatt torrt och soligt väder och det blir ännu något varmare. Över landets norra del passerar molnområden österut och ger nämnvärt regn, främst i västra Lapplandsfjällen. Under resten av veckan fortsätter det varma vädret i större av delen av landet och från helgen börjar vädret bli ostadigt även i södra Sverige.

Kapitel 5

Få av de personer som mött den 26-åriga undersköterskan Johanna anar säkert inte att hon tillbringat fyra och ett halvt år inne på olika psykinstitutioner. Som patient. Ett 30-tal gånger har hon överdoserat tabletter. Hon har tappat räkningen över hur många gånger hon skurit sig i handlederna. Idag har hon tagit revansch i samhället. Hon har både högskoleutbildning och ett kvalificerat arbete.

Johanna är uppvuxen i Hudiksvall. Hon kommer från en utåt sett hyfsat normal Svensson-familj. Pappa arbetar som lastbilschaffis, mamma inom vården och brorsan försörjer sig som VVS-ingenjör. Lillasyster pluggar i Umeå.

- Jag har aldrig hållit på med vare sig droger, sprit eller rökning.

I 15-års åldern uppfattades Johanna som stökig. Hon var omotiverad i skolan. Titt som tätt gick hon och pratade med kuratorn om allt möjligt, mest små besvär. Men hon kom aldrig till pudelns kärna, utan försökte skylla på annat. Magont till exempel.

- En dag i skolan var jag rejält uppgiven och frustrerad, så jag tog en kraftig överdos Alvedon. Jag var nära att dö. På skolan hotade man med att skicka mig till BUP, Barn och Ungdomspsykiatri. En dag fick jag nog och bönade och bad själv om att få bli körd dit. Jag orkade helt enkelt inte mer. Men på BUP hände inget speciellt. Jag fick varken terapi eller psykofarmaka. Det rörde sig snarare om en tillfällig förvaring eller översyn.

Hon spenderade vid detta tillfälle sex veckor i BUP:s omsorg. När hon kom tillbaka till skolan undrade kamraterna om hon varit med om samma upplevelser som i filmen Gökboet. Denna inställning fick Johanna att bestämma sig för att aldrig mer prata med omgivningen om hennes kontakter med psykiatri.

Tonåren och högstadiet förblev kämpiga för Johanna. Hon tog sabbatsår och arbetade som lärarassistent och inom äldreomsorgen. I olika omgångar slogs hon med sina psykiska besvär. Hon gick inte ut 9:an förrän i juni 1993, det vill säga samma år hon som hon skulle fylla 18.

Under många år lyckades hon dölja sin väl bevarade hemlighet. Först 1996 när Johanna kom till vårdhemmet Kristinebo krackelerade fasaden, hennes förflutna uppdagades och fallet polisanmäldes. Hon hade då i elva år hållit tyst om att hennes mormors sambo under fyra års tid, från det att hon var tio år till dess att hon fyllde fjorton, utsatt henne för sexuella övergrepp. Första gången han förgrep sig på henne var när hon följde med till hans hemtrakter i Lofoten. Sista gången övergreppen skedde var när hon bodde med honom i hans husvagn när han arbetspendlade till Uppland 1989.

Anmälan har splittrat släkten. Johanna och hennes familj pratar inte med släkten på mammas sida eftersom de inte tror på Johannas berättelse. Johannas mamma och pappa kommer från samma lilla samhälle i Västmanland, vilket gör att även byn splittrats.

Hudiksvall. Söderhamn. Gävle. Bollnäs. Mora. Är några av de orter där Johanna vårdats. Behandlingshemmen har hetat Kristinebo, Furulund och Nyckeln. Göran, Gunilla och Assar är några av "änglarna" i Johannas liv. Hon är besviken på sina föräldrar, men har ändå lärt sig att leva med det faktum att dem inte går att förändra.

- Jag har alltid känt att det som hänt var mitt fel. Under alla de år jag vårdats på institution har familjens sammanlagda besökstid max varit en vecka. De orkar helt inte se sanningen utan väljer att stänga av. Det är lättare så.

Minnena från övergreppen har gjort sig påmind vid ett antal tillfällen. Hon vet också att hennes mamma varit utsatt på ett eller annat sätt av mormors sambo, men att hon valde att stänga av och inte se vad som pågick med Johanna. Detta har under många år fått Johanna att känna bitterhet. Nu har hon kommit till den punkt att hon accepterat att hennes mamma är som hon är. Och att hon inte kan ändra på varken henne eller det förflutna.

- Mamma fick mig när hon var 16 år. Jag tror att allt var en flykt för att kunna flytta hemifrån och komma ifrån alla hemska minnen.

Johanna visste under lång tid inte var det var för fel på henne. Varken hon eller hennes föräldrar kände till hennes diagnos. Det var först när hon kom till Bollnäs som hon fick veta att läkarkåren sedan en lång tid tillbaka ställt en diagnos, borderline personlighetsstörning.

Det har varit några tuffa rättegångar för Johanna, både i tingsrätten och hovrätten. Målet togs upp första gången i tingsrätten våren -93. Johanna fick utstå ett och samma polisförhör tre gånger på grund av att bandspelaren inte funkade vid ett tillfälle och att hon förhörts av en polisman som hon inte kände förtroende för den andra gången. Hon ville minsann visa omvärlden att hon inte knäckts av det som hänt och ställde därför själv upp och vittnade.

- Till hovrätten tog mormors sambo med sig massor av vänner och bekanta som intygade att han var en snäll och rekorderlig man. Men det hade jag aldrig förnekat utan redan på ett tidigt stadium erkänt. Annars skulle jag överhuvudtaget inte umgått med honom.

Men Johanna menar att rätten även skulle se att han har en annan sida som ingen kände till. Mormors sambo fälldes i både tingsrätten och hovrätten. Han överklagade till HD, men fick avslag. Hovrättens dom stod fast, vilket innebar att han fick 20 månaders fängelse och att skadestånd skulle utbetalas till både Johanna och hennes syster.

Johanna har haft flera relationer och varit både sambo och förlovad. Idag lever hon ihop med sin pojkvän i en småstad i Närke. De träffades i slutet av år 2000 via en chatsajt på Internet. Även för honom har hon dolt stora delar av sitt förflutna. Det har varit en tuff resa tillbaka till ett så kallat normalt liv.

- Jag har inte så många vänner i min egen ålder. Flera av dem jag lärt känna under min tid på institution är idag döda. Min rädsla att bli avvisad och övergiven finns kvar, vilket gör att jag inte riktigt vågar knyta nya kontakter. Det finns en tjej på jobbet som verkar trevlig, men jag har inte vågat bjuda hem henne än. Tänk om hon inte vill!

Johanna är medveten om att hon inte har bearbetat klart den tid då hon utsattes för övergrepp.

- Jag orkar inte jobba mer med det just nu. För att jag ska bli helt bra krävs det att jag backar bandet helt och orkar gå igenom biten med övergreppen.

Familjen har gått i familjeterapi, men det gav inte så mycket. De har aldrig haft lätt för att prata om känslor och bekymmer. Men har trots allt kommit varandra närmare. Johanna flyttade nyligen från Söderhamn till en

mellansvensk stad. Där har hon ännu inte fått kontakt med någon terapeut. Hon har dock regelbunden kontakt med hennes tidigare vårdare.

- Just nu mår jag bra, men som regel åker jag in två gånger per år, vår och höst. En gång om året brukar jag ta en överdos. Mina återfall kommer ofta när jag känner mig övergiven. Som till exempel den gången den läkare som behandlade mig i Bollnäs åkte på semester.

Johanna har insyn i den svenska sjukvården både som patient och anställd. Hon har med egna ögon sett och upplevt hur lite den vanliga öppna vården vet om psykiska sjukdomar. Det finns idag ett stort kunskapsglapp mellan somiatrik och psykvård, det vill säga mellan vården för kropp och psyke.

- Och jag som trodde dem hängde ihop.

Hon menar att bilden inom sjukvården är snedvriden och att det finns en viss rädsla för att ta in psykkonsulter när det kommer in akuta fall.

- Jag ser en stor fara om den obligatoriska tjänstgöringen inom psykvården utesluts för blivande läkare i läkarutbildningen.

I Götaland, Svealand och sydostligaste Norrland ger ett högtryck fortsatt soligt och mycket varmt väder. En kallfront har kommit in över Lapplandsfjällen och fortsätter vidare ner över norra och mellersta Norrland, där det på en del håll blir en betydande sänkning av dagstemperaturen jämfört med i går. I luftmassan en bit framför fronten har det under natten förekommit lokalt kraftiga åskskurar, Vilhelmina har fått hela 31 mm. I natt har kallfronten i försvagat skick nått sydligaste Norrland och nordligaste Svealand där den stannar upp.

Kapitel 6

- Birgitta Törn ombedes kontakta polisen i Katrineholm. Meddelandet hördes i riksradien i mitten av juli 1993. En släkting hörde uppmaningen och kontaktade Birigta på hennes semester i Finland.

- När telefonen ringde och jag fick besked om att ringa polisen förstod jag omedelbart att Alexander var död.

Alexander hade vid det laget redan varit död en vecka. Denne 24-årige kille hade kört ihjäl sig i en trafikolycka på väg till Schack-SM i Lindesberg. Olyckan skedde genom en frontalkrock med en mötande lastbil. I tidningen kunde man läsa att ”bilen av okänd anledning kom över på fel sida av vägen”. Men Birgitta har pratat med chauffören och förstått att det rörde sig om ett självmord. Sju månader tidigare var Alexander helt frisk och nu han hade avsiktligt beslutat sig för att sluta leva. Sex veckor tidigare hade han försökt ta sitt liv genom att äta en överdos tabletter i hemmet. Vid trafikolyckan fanns dock inga spår av medicinska preparat i hans unga kropp.

Alexander var en 192 cm och vägde 90 kilo. Han var lång, atletisk och välbyggd. Birgitta beskriver honom som oerhört begåvad, men också sökande. Livsåskådningsfrågor var av stort intresse liksom österländsk filosofi och kvantfysik. Han gick ut gymnasiet med toppbetyg och antogs både på Psykologlinjen och Idrottshögskolan, GIH. Han valde att börja läsa på Psykologlinjen. Alexander spelade fotboll och fiol. Seglade och dansade. Och för att dryga ut sina studielån arbetade han extra som spärrvakt i tunnelbanan. I övrigt var han väldigt hälsosam, han varken rökte eller drack och levde som vegetarian. När han fyllt tjugo år flyttade han till egen lägenhet på Bergsundsgatan på Söder i Stockholm.

Alexander visade de första tecknen på psykisk ohälsa julen 92-93. Han var vid det tillfället med Birgitta i Finland för att göra en bouppteckning. Mitt i natten steg han upp ur sängen alldeles vit i ansiktet. Svetten rann, hjärtat bankade och pulsen var hög. Enligt Birgitta var det helt uppenbart att han fått panikångest. Hon kände igen symptomen eftersom hon i unga år drabbats av detta. De gav sig iväg till akuten i det lilla finska samhället. Där de gav honom lugnande. Men Alexander ville se en specialist redan samma natt. Birgitta och Alexander gav sig därför av till Wasa, 100 km bort.

- Miljön på psykiatriska avdelningen på sjukhuset i Wasa var fruktansvärd. Det var nästan så jag fick kalla kårar utmed ryggraden. Hela interiören var kall och opersonlig, genomgående inrett i rostfrittstål. Finland hade på den tiden inte kommit lika långt med reformering av psykvården som Sverige hade.

I Wasa skedde enligt Birgitta det första stora misstaget, den första felbehandlingen. Alexander behandlades för psykos istället för panikångest. Personalen ville att han skulle stanna kvar där i eget rum vilket Birgitta accepterade och rörde sig tillbaka hemåt, till det lilla finska samhället.

Den 2 januari 1993 åker Birgitta tillbaka till Sverige. Hon hade kontakt med Alexander per telefon varje kväll. När hon ringer på trettondagen säger personalen att han inte finns kvar på sitt rum. Det visar sig att han krossat fönstret i sitt rum med en stol och därefter rymt. Alexander har under natten lyckats ta sig till Åbo och hoppat på morgonbåten. Han ringde till Birgitta från båten och hon mötte honom i Stockholms hamn.

- Det var så hemskt. Han kunde knappt tala. Tungan var svullen och hela han var stel. Min atletiske son hade bara på några dagar förvandlats.

Anledningen var att man på sjukhuset i Wasa hade gett Alexander massiva doser neuroleptika, vilket kan ha lobotomistisk inverkan på kroppen. Birgitta menar att det utan tvekan rörde sig om en medicinförgiftning och att neuroleptikan utlöste Alexanders psykos.

Väl tillbaka i Stockholm åkte Birgitta raka vägen till ett av Stockholms större sjukhus. Där fortsatte behandlingen mot psykos – och inte panikångest. Under flera månaders tid fortskred sedan missförstånd, felbehandlingar och medicinska experiment.

Birgitta är idag bitter och förtvivlad. Hon anser att hennes enda son blivit utsatt för övergrepp av den svenska psykvården. Han fick neuroleptika med lobotomistisk verkan. Hon har gått igenom alla journaler och skrivit en omfattande rapport om hennes syn på behandlingen som hon överlämnat till Socialstyrelsen.

- Min sorg är obeskrivlig. Ansvarig läkare gjorde medicinska experiment på min son. Han fick alltför stora doser av fel sorts medicin. Han behandlades

helt enkelt för fel typ av sjukdom. Han kom in med panikångest, men på grund av slarv och ignorans blev han stämplad som schizofren.

- Med facit i hand ångrar jag att jag inte sjukskrev mig och tog ett större ansvar för Alexanders tillstånd, att jag gav vika för min okunskap och lät den svenska sjukvården behandla och vårda min son på det sättet. Jag skulle litat på mig själv i större utsträckning.

En kallfront har passerat hela landet och regnet över ostligaste Norrland drar bort. Ett ganska djupt lågtryck på Norska havet rör sig åt nordost. Det medför i dag i Götaland och Svealand frisk byig västlig vind. I natt tilltar över de norra fjällen en kylig nordvästlig vind som ökar till hård med risk för stormbyar och i högre terräng blir det inslag av snö. Vinden avtar tillfälligt fram i veckan och det blir mest uppehåll och tidvis soligt i landet. På fredag kommer ett regnväder in över sydvästra Sverige och fortsätter under helgen åt nordost upp över landet och det blir blåsigt på nytt.

Kapitel 7

Mikael har lyckats med det som av många anses omöjligt, att bli fri från schizofreni.

Mikaels barndom är speciell. Mycket speciell. Att Mikael utvecklade schizofreni kan vem som helst förstå när man får höra hans livs historia.

- Mitt minne sträcker sig inte längre tillbaka än till sexårsåldern. Från den tiden, och fram till den dag då jag strax efter min trettonårsdag flydde från mamma, levde jag i ett makabert inferno som varken hade början eller slut; det pågick oavbrutet.

Mikael är född och uppväxt i Ångermanland. Hans mor förbjöd honom att umgås med några kamrater, han tvingades dela sovrum och säng med henne och tvingade honom att utföra en mängd märkliga ritualer. Hela hans barndom gick ut på att ge sin mor trygghet, omsorg och omvårdnad. Hans alkoholiserade pappa blev utmanövrerad ur bilden. Mor och son bildade en slags pakt mot honom.

- Min mamma misshandlade mig utstuderat och systematisk, både fysiskt och psykiskt; både aktivt och passivt. Fram till tretton års ålder tvingades jag att sova i hennes säng, med henne naken bredvid mig, trots att jag hade egen säng. Nätterna var värst. När som helst kunde mamma bestämma sig för att få ett vansinnesutbrott, och då slet hon upp mig ur sängen och sömnen och misshandlade mig till tidig morgon. Detta kunde bero på att hon kände ett veck i lakanet, vilket jag då inte hade ordnat till innan vi lagt oss! Eller så hade jag inte rabblat hennes ramsa tillräckligt länge eller ordentligt. Vi hade en ramsa som jag fick upprepa hundratals gånger varje dag; en total nonsensramsa, vars innebörd jag inte ens tror att hon själv kände till, men jag förstår idag att det var en trygghetsfaktor för henne.
- En annan av våra galna ritualer, var att jag ständigt skulle ha ett brett leende på läpparna. Detta leende hade ett speciellt namn, precis som vi hade påhittade namn på de flesta normala och mindre normala företeelser i livet. För att lugna mamma, när hon stod närmast kataton och tycktes meditera på något sätt, och medan jag var tvungen att hålla min hand på hennes nakna bröst, var jag tvungen att anlägga detta konstlade leende.

- Jag kommer ihåg, att när mamma misshandlade mig som värst, brukade jag låtsas att jag var skådespelare i en film, och att det satt TV-kameror runt om i rummet, och att jag bara spelade en roll; det var inte *jag* som blev misshandlad. Metoden var också ett sätt att bemästra den fysiska smärtan, precis som det har berättats att tortyroffer har kunnat kliva ur sig själva och inte känna någon smärta.

Redan som nioåring kom Mikael i kontakt med psykiatrin. Det skedde i samband med att hans mamma skulle fly iväg med honom till utlandet. Polisen på Arlanda stoppade dem strax innan de skulle stiga ombord på planet. I sex månader satt han sedan på barnhem innan han kom tillbaka in i mammas garn.

När han fyllde tretton fick han nog. Mikael gick till socialkontoret i sin hemstad och bad om att omedelbart få bli omhändertagen och placerad på barnhem i grannkommunen. Utan minsta tvekan uppfylldes hans önsningar. Det visade sig att socialtjänsten sedan länge känt till Mikael's miserabla hemförhållanden. Han stannade en kort period på barnhemmet och placerades sedan i en fosterfamilj.

- Jag tillbringade fyra år i fosterhemmet, isolerad på mitt rum, där jag levde i en fantasivärld av musikidoler, mitt eget författarskap och måleri. Jag vågade inte ens gå till toaletten, utan kissade i blomkrukorna för att inte störa familjen. När jag nu, 15 år senare, har talat med mina fosterföräldrar, framkom det att de aldrig skulle ha tagit hand om mig ifall de hade vetat vad jag verkligen gått igenom innan jag kom till dem; myndigheterna hade inte informerat dem om detta, och de håller idag med om att de var högst olämpliga för mitt speciella fall. Jag har dem ändå mycket att tacka för, eftersom jag fick en glimt av vad den så kallade sanna verkligheten innebär, kontra det liv jag hade levat tidigare i min uppväxt.

1980, vid sjutton års ålder, flyttade Mikael till egen lägenhet. Därefter spenderade han i omgångar mycket tid på mentalsjukhus. Det har ofta rört sig om tvångsinläggningar med tillhörande tvångssprutor. Under en tid tog han artistnamnet Mike Arrow och flyttade till Stockholm där han försörjde sig som kompositör och musiker.

Räddningen, det som gjort Mikael hel igen, kom 1986.

- 1986 råkade jag se ett TV-program med Barbro Sandin, och ganska omedelbart konstaterade jag jublande att "Där är hon, där är hon, hon som ska rädda mig!" Sedan inledde jag en lång process av påtryckningar för att få komma på intervju till Barbro, vilket slutligen skedde 1989. Hon ansåg att jag var adekvat för behandling vid Walla vårdhem, men tyvärr var det lång väntetid.

Först 1993 blev Mikael inskriven på Walla vårdhem i Ludvika där Barbro Sandin verkade. Fram tills dess gick han i poliklinisk gruppterapi. Väl inne på Walla behandlades han sedan under fem år med hjälp av bland annat: individuella terapier; bildterapi; gruppterapi; idrottsverksamhet samt snickeri. Parallellt med detta åt han medicinska preparat.

- Om schizofreni skulle orsakas av biokemiska störningar i hjärnan, då borde man lämpligtvis kunna bota sjukdomen enbart med hjälp av kemi. Detta är logiskt. Detta har dock aldrig skett. Psykofarmaka kan endast dämpa och lindra mer dramatiska symptom, men den schizofrena grundproblematiken förblir alltid. Att schizofreni däremot kan botas med hjälp av kvalificerad terapi är jag ett levande exempel på.

Sedan 1998 bedöms Mikael vara symptomfri. Men han menar att det inte är lätt att vara botad från något som anses vara obotligt. Folk vill gärna fortfarande betrakta honom som sjuk. Han bor i egen lägenhet och klarar sig helt själv, men är per definition sjukpensionär. Den som träffar honom möter en intelligent och klarsynt person full av vitalitet, kreativitet och engagemang.

Mikael blir ofta upprörd över hur medierna förvanskar bilden av sjukdomen. Inte sällan blir våldsbrott och bestialiska handlingar sammankopplade med schizofreni, men han menar att det bara är en del av sanningen.

- Den allmänna vanföreställningen om den schizofrene som yxmördare förstärks gång på gång. Denna bild har flitigt underbyggts av media, inte minst genom artiklar i kvällspressen och genom usla Hollywood-produktioner. Gärningsmannens bakgrund och familjeförhållanden nämns inte med ett enda ord i artiklarna. De faktiska omständigheterna kring en schizofren människas liv och handlingar förblir för läsaren ett mysterium och det är därför lätt som läsare att nöja sig med den slutsatsen att "schizofrena är yxmördare".

Mikael målar, skriver musik och engagerar sig i samhällsdebatten. Det märks att han är nyfiken på hur det fungerar ute i arbetslivet.

- Jag brukar läsa platsannonser och där står det ofta att man ska vara social, glad, utåtriktad, fungera bra med andra människor och kunna hålla många bollar i luften. Det låter inte som en värld för mig.

Mikael är idag 38 år och har åkt ut och in på psykiatriska behandlingshem under mer än 20 års tid. Hans mamma lever än, men har aldrig genomgått en psykiatrisk undersökning eller vårdats på psykiatrisk klinik. De två har ingen kontakt. Däremot träffas Mikael och hans far.

* Berättelsen är delvis baserad på ett utdrag ur ett icke utgivet kompendium skrivet av Mikael Sjödin.

Bilaga

Vad gör man om någon mår dåligt?

Råd och tips till anhöriga, vänner, arbetskamrater och bekanta:

Alla individer är olika och i många fall även det individuella lidandet. Det finns i själva verket ingen allt-i-ett guide som ger alla svar. Följande tips baseras på råd från de intervjuade i boken och från en sjuksköterska på psykiatriska avdelningen vid ett av Stockholms större sjukhus.

Allmänna tips om någon i din närhet verkar må dåligt:

- Våga fråga. Våga lyssna. Se personen, såtillvida att du är närvarande och öppen för att höra det denne vill säga och inte det du själv vill höra.
- Visa respekt för personens tillstånd och känslor. Försök inte att gaska upp personen eller säga att denne måste skärpa sig.
- Sätt dig själv och dina åsikter åt sidan. Gör det ej till din egen grej på så vis att du själv framstår som offret när det i själva verket är den som mår dåligt som lider.
- Låt inte den som mår dåligt känna tidspress, det vill säga att han eller hon måste skynda sig att bli bra.
- Uppmuntra inte den som mår dåligt att använda droger, till exempel genom att säga gå du hem och ta ett glas vin så ska du se att det känns bättre imorgon.
- Ställ inte krav.
- Bekräfta personen, säg att du älskar denne och att han eller hon är viktig för dig.
- Förskjut inte den som mår dåligt.
- Fråga om personen funderat på att begå självmord.

- Be hellre om råd och hjälp en gång för mycket än en gång för lite. Inom psykvården finns mobila team som gör hembesök.

Om läkare har ställt en diagnos:

- Läs på om sjukdomen och inhämta kunskap
- Prata om sjukdomen med den sjuka
- Tabubelägg inte sjukdomen genom att till exempel göra omskrivningar av verkligheten. Kalla saker vid dess rätta namn.
- Ring gärna doktorn och fråga

Kom ihåg

Att man som medmänniska bara kan hjälpa till en viss gräns. Individen har ett ansvar för sitt eget liv och viljan att bli frisk. Någon som saknar sjukdomsinsikt, inte ser ett behov av att bli behandlad och ser självmord som den enda lösningen är i det långa loppet svårt att hindra från att ta sitt eget liv.

Lästips:

Skrifter

”Vad göra om man är deprimerad och har självmordstankar”, skrift utgiven av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa.
”Om livet känns hopplöst – stöd till självmordsnära medmänniskor”, ges ut av Folkhälsoinstitutet.

Böcker

”Prozac, min generations tröst”, Elizabeth Wurtzel, Leander Malmsten
”Finns brevid mig, om ensamhet vid depression och självmord”, Jan Beskow och Kristine Loranger, Natur & Kultur
”Tokfursten”, Elgard Jonsson, Dualis
” Glaskupan”, Sylvia Platin, Trevi Förlag
”Ut ur mörkret, en bok om depressioner”, Miki Agerberg, Norstedts Förlag
”Orden som befriar”, Marie Cardinal, Trevi Förlag

Filmer:

Stulna år (Girl Interrupted), om borderline personlighetsstörning

Livet från den ljusa sidan (As good as it gets), om tvångstankar

Kontakta RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, telefon 08-772
33 60

Eftertanke

På livets smala stig

Okunnighetens förtätande mörker
hindrar medvetandets ljus från
att upptäcka visdomens outtömliga skattkammare.
Inte samlad i praktfulla marmorsalar
utan utspridd längs med livets prövosamma stigar.
Alltid nära men ändå långt ifrån.
Endast den som söker kan skapa sin samling av unika stenar.

Peter Löfberg 1973-1997

Mitt tack

Med hela mitt hjärta vill jag tacka alla ni som tagit er tid att träffa mig och låtit mig ta del av några av era innersta tankar. Jag är glad att få vara megafon åt alla er samt åt alla tysta själar som varken haft kraft eller möjlighet att dela med sig av sina vändor och kval. Ingen nämnd ingen glömd. Även Tommy Engman med flera på RSMH är värda en tacksamhetens tanke för stöd och råd.

Sist men inte minst tackar jag ljuset, universum samt alla mina vänner och ledsagare för att ni tror på mig och stöttar mig.

Sophie