

Till mina barn, min älskade och mina föräldrar

Tack för allt ni gjort för mig

Lever du?

Publicerat den 1 februari 2020

Det började med frågan om vad vi undviker – och jag svarade bryggor, det jobbiga.... Genom att inte göra bryggor slipper jag ta itu med det som varit, minnen som lossnar när höfterna böjs. Bryggor kan vara kraftfulla - sätta igång saker vi inte klarar hantera.

Eller så började det redan vid första middagen när bordsgrannen berättade sambons självmord.

Eller så var det textsamtalen igår där en mormor berättade om sorgen efter ett älskat barnbarn som tagit sitt liv. På skrivkursen är det många som bearbetar närståendes självmord.

Medan vi skakade i yogan höjde jag händerna mot taket, duschade av mig skammen gång på gång, böjde mina höfter häftigt, som att få det förgångna att lossna på samma sätt som i bryggorna. Och plötsligt fanns det ett ljus. Jag sträckte upp händerna som för att fånga ljuset i min famn, välkomna det. När musiken tystnade kramade jag mig själv, hårt, hårt - som om jag aldrig ville släppa mig. Inom mig viskade en röst om kärlek, kärleken till mig själv, att jag aldrig mer ska överge mig.

Inför övningen efteråt var jag förvirrad. Bordsgrannen från igår rullade ut yogamattan på golvet och jag fick lägga mig på magen. Min uppgift var att bara andas. Hennes uppgift var att massera eller bara lägga händerna på min kropp medan hon viskade "Annika du lever" varvat med "Annika lever du".

Tårarna rann - och på något konstigt sätt förenades tre
upplevelser- nuet, eftermiddagens text och en massage för flera år
sedan då jag flög upp mot ljuset och aldrig ville återvända. Det
drömska mellanrummet mellan liv och död.

Den starkaste upplevelsen var när vi bytte plats. I hennes kropp
fanns alla dem jag varit så nära att lämna. Mina händer blev ett
ordlöst förlåt. Kärleken strömmade genom dem tills de glödde. Och
jag grät - herregud vad jag grät. Genom rummets låga viskningar
hördes mina snyftningar fastän jag försökte hålla tillbaka sorgen.
Det var som om hennes sambo var jag, som om jag återvänt från
dödsriket. Händerna viskade om den kärlek jag kände, bad om
förlåtelse. Jag var han och han var jag men vår sorg och kärlek till
dem vi älskade var den samma. I handflatorna brann ett förlåt till
alla dem som lämnats kvar fulla med obesvarade frågor.

Omtumlad hämtade jag jacka och skor för en promenad till bastun.
Marchaller, vattenblänk och vass. Tårarna gick inte att stoppa.
Förvirrad var jag på rummet och bytte till badkläder. Vålgörande
bastumörker. Andas. Inte ensam men i egna tankar. Avbrutna av
kalla dopp. Pirrande liv i huden.
Jag lever!

Aldrig mer ska jag överge mig själv.

För alltid ska jag minnas kramen med mig själv efter skakyogan.

Annika - lever du?

Annika - du lever!

Sätta punkt.

Publicerat den 3 februari 2020

Jag vet inte var jag ska börja.

Jag har sökt efter orden länge nu, men de är lika väl dolda som ristningarna i Kiviksgraven en gång var.

I mer än sex år har jag ätit sertralin, gått i samtal – först KBT sedan psykodynamisk analys.

Ändå har jag flytt ifrån det jobbiga.

Vissa saker har jag klarat att bearbeta – som det där med skilsmässan, saknaden efter barnen. Jag har lärt mig hantera konflikterna i mitt liv. Lärt mig älska mig själv – se mig som värdefull.

Ändå är det något som skaver.

Jag vet det, har vetat länge.

Innan jul talade med psykologen och vi bestämde att jag skulle försöka närma mig.

Du ska veta att jag verkligen försökte. Jag bokade SPA för mig och barnen. En förhoppning om att det skulle lossna, att jag skulle få mitt undermedvetna att inse att det var dags att släppa nu.

Och jag försökt med kameran. Gick på långpromenad med den som sällskap. Pratade in i den – kunde se filmerna efteråt. Men motståndet kändes fysiskt – orden undflydde mig.

Fyra dagar av midvinterskriv fick det mest förbjudna att bubbla.

Och i en mörk bil söderut kom orden. De körde mig ända hem till Cykelhandlaren.

Som ett litet barn kröp jag upp i hans famn. Han höll om mig, strök mig över ryggen och lyssnade utan att tala tills alla tårarna var slut. Just då i alla fall.

Fönstret är öppet, utanför tjattrar gråsparvarna. Under täckets värme närmar jag mig nattens drömmar.

Går runt dem

Iakttar dem från olika vinklar.

Tar ett steg tillbaka.

Ännu en gång närmar jag mig det brännande.

Jag har en titel.

Det är möjligt att med väldigt liten arbetsinsats och investering publicera den viktiga boken. Den som jag vill ge mina närstående. Den jag vill ska förklara det oförklarliga.

Blogginlägget "Lever du?" berörde helgens kursdeltagare när jag läste upp det. På bloggen har jag samlat textfragment från åren då jag letat ord.

Kan jag göra utan att tänka, utan krav och prestation?

Jag har försökt i sex år.

Inte tänka – bara göra.

Inga prestationskrav.

Ingen redigering.

Japp – jag har snabbt mellan tanke och handling.

Psykiatriska kliniken

Publicerat den 17 februari 2014

När telefonsvararen satte igång la jag på
Vad skulle jag ha sagt?
Jag ville ju bara gråta
Jag ville bara hitta förlåt
och en lösning – framåt
Jo, jag har gjort fel
– så in i helvete fel!
Alla säger att jag måste sluta titta bakåt
I natt vill jag sova
femte natten
snart en vecka – och inget har hänt
Första behandlingen på onsdag
Evigheters evigheter
Ibland vill jag bara somna in
Bli en ängel
Då skulle jag vaka över barnen
– alltid

När det förflutna skaver

Publicerat den 4 februari, 2020

Nattens drömmar minns jag inte, kanske var de en fortsättning på dem igår.

Igår klarade jag inte skriva om dem.

Idag ska jag försöka.

I drömmen blev jag kontaktad av klienter som ville ha min hjälp. Och det fanns en sorg när jag svarade att jag inte längre var advokat. Det finns en sorg i mig över det jag lämnat – och en skam inför dem jag hade i mitt gamla liv.

Det dröjde fyra och ett halvt år innan jag klarade jag av att köra genom Hammenhög. Jag stannade bilen på torget med fronten mot mitt gamla kontor. Äppelträdet var borta, skylten nedplockad, men fönstren var de samma. En liten bit av mig kommer alltid finnas kvar i det röda tegelhuset på torget.

Aldrig har jag kunnat göra något lagom – det är allt eller inget som gäller. När jag skulle byta fönster lade jag ett gigantiskt engagemang i det – och det blev bra. Likadant med skylten – den var en prydnad för byn och min stolthet. Den var tänkt att sitta länge. Nu blev det inte så – och det skäms jag för.

I går bearbetade jag nattens drömmar genom att leta mig tillbaka i gamla blogginlägg, försökte försonas med det som varit. Hittade guldkorn som jag sparat när jag tvingades rensa datorn – men även kommentarer från missnöjda klienter. De sista hugger i bröstet – och jag får en glimt av förståelse för hur det kunde gå som det gick. Än är jag alltför sårbar.

Tulpaner på psykiatriska kliniken

Publicerat den 19 februari 2014

Likt bordets vissnade tulpaner hänger de. Tysta stirrande på den kaneldoftande havregrynsgröten, mackor med ost och skinka, marmelad.

"Får jag en smörgås till" – det ständiga malandet från mannen i rullstol.

"Får jag en smörgås till", "Jag har inte fått min medicin", "Jag behöver röka", "Ingen har bäddat min säng", "Det är tid att röka nu", "Flytta rullatorn". När alla önskemål är tillgodosedda slår han till TV:n. Damen i den urtvättade mjukiskostymen reagerar som alltid omedelbart. De svarta lackskorna smattrar mot linoleummatten när hon går bort till de tre sjukvårdarna som småpratande står vid frukostvagnen.

"Säg till att han stänger TV:n. TV:n ska vara frånslagen när vi äter."

När ärendet är utfört linkar hon tillbaka till sin plats bredvid rullatorn. De glänsande skorna hasar mot golvet, den alltför stora koftan hänger slappt över hennes framåtböjda kropp.

I den rostfria vasen hänger resterna av de röda tulpanerna som sattes in i fredags – alla hjärtans dag – min första morgon på avdelningen.

Bladens toppar börjar övergå i svagt gult innan den mer normala gröna tar över. Stolt reser sig ståndarna på de tulpaner som släppt både kronblad och pistiller. Det är som om kronbladen och pistillerna drar blomman mot bordsskivan. Djupast hänger de som ännu inte börjat släppa taget.

Är det samma sak med oss människor? Är det våra bördor som drar ner vårt humör? Måste vi tömma ryggsäcken för att orka resa oss mot ljuset?

När orden försvinner

Publicerat den 5 februari, 2020

Ännu en morgon vaknar jag alltför tidigt. Varför gör jag det här? Varför förflyttar jag mig till den jobbigaste delen av mitt liv? Klumpen i bröstet har nått upp i halsen, gör det svårt att andas. Orden är borta som alltid när jag försöker prata med psykologen om det här. Är det bara Bob Hanssons meditationer som kan krossa alla murar jag byggt upp?

Jag vet inte.

Men jag går upp fastän det är kolsvart utanför fönstret, slår till datorn och väntar på ljudet, ser mailfönstret berätta om alla mail, men jag öppnar inte mailboxen. Istället väntar jag på att Internet ska starta, på att jag ska kunna skriva. Inte för att jag har några ord – utan för att jag väntar på orden. Längst ner i magen växer ännu en sten – en växande sten? Den blir större och större. Men jag måste igenom det här ... vill igenom det här ... vill sätta punkt.

Ok – gå bara rakt på och skriv om det som är värst. I sex år har jag grubblat över vad det var som fick mig att vilja lämna dem jag älskar. Det måste ha varit någon specifik händelse. Hur tänkte jag? I helgen kom insikten – plötsligt bara visste jag. Det handlade inte om vad jag ville eller tänkte. Det handlade om att jag var sjuk, att min hjärna slutat att fungera. Öppenheten och tryggheten i gruppen fick mig att tala om det.

”Har ingen sagt det till dig?” Hon arbetar med suicide och berättade om forskningen. Att det inte alls handlar om vad individen vill – utan att en punkt nåtts när tankarna inte är friska.

Det är svårt att acceptera att jag pressade mig så långt att hjärnan fullständigt la av – men tyvärr är det den enda förklaringen.

Det finns inget annat.

Jag kan sluta leta, sluta grubbla – för det handlade inte om vad jag tänkte eller kände. Det handlade om att hjärnan lagt av.

Samtidigt gör insikten mig rädd. Hur kunde jag driva mig så hårt att hjärnan la av?

Kan jag göra det igen?

Eller var min hjärna bräckligare än andras?

Jag har inga svar.

Jag har inte fler ord.

Hatar administration

Publicerat på Ambassadörsbloggen sommaren 2012

Djävlar vad jag hatar all administration!!!

Som advokat är jag lysande... ständigt får jag klienternas bekräftelse. Som föredragshållare, idéspruta, projektledare... ja, jag älskar de rollerna. Men jag är riktigt dålig på två saker – att göra saker som jag tycker är tråkigt (t ex att fylla i arbetsgivarintyg, följa upp att det skickas betalningspåminnelser, gå igenom fakturor) och att rekrytera rätt personal.

Åh, jag skulle kunna skriva hyllmeter om alla mina misstag jag gjort!!!

Förra veckans semester reducerades till en dag. Och den här veckans light-jobbade... tja... igår satt jag till kl 23.30 och nu är klockan 19.34. Solen skiner utanför... Längtar bara ut....

Vad gör jag??? Papper om årsstämmoprotokoll. Papper om lönebidrag. Jag var schysst tyckte jag och hjälpte tre personer in på arbetsmarknaden. Idag är två sjukskrivna men jag sitter med alla dessa förbannade papper.

En sak har jag lärt mig – att vara snäll har man inte någon tack för! Vem drabbar det? Jo, mig själv. Vid sjukdom och ledighet är det jag som sitter där.

Jag har lärt mig en sak till – att aldrig, aldrig spara in på kvalificerad rådgivning. Idag har jag kontakt med en riktigt duktig advokat på arbetsrättens område. Dessutom anlitar vi en riktigt duktig rekryterare (som jag faktiskt träffade på en ambassadörsträff i Stockholm.)

Just nu ångrar jag bittert att jag en gång startade företag. Ja, det vore mycket enklare att inte ha en enda person anställd. Då skulle jag kunna ligga och slappa på stranden istället för all denna pappersadministration.

Jo, jag vet – man kan anställa personer för detta också. Jag har försökt och begått så många misstag att jag snart inte minns dem längre. Idag är vi kräsna.

Vet du någon duktig ekonomimänniska som kan ha helhetsansvaret för den administrativa verksamheten, personalfrågor, avtal och dessutom vill bo och verka på Österlen. Hänvisa dem till mig! Vi letar – men den här gången är vi förbannat kräsna! Inga fler felrekryteringar – tack!

Varför?

Publicerat den 6 februari, 2020

Den frågan har jag ställt mig miljontals gånger.

Hur kunde det gå så långt att jag var beredd att avsluta mitt liv?

Bara några veckor innan hade jag fått en ring med inskriptionen "Älskar dig oändligt." Hur kunde jag tvivla på att jag var älskad?

Att förflytta mig till det som varit är jobbigt. Jobbigare än att förflytta mig till 1600-talets fängelsescener. Jag mår fysiskt illa av att befinna mig där. Jag kände mig som en stor lögn, en lögn som när som helst skulle avslöjas. På ytan var jag framgångsrik men bakom fasaden av fransk manikyr och välsittande kostymer fanns bara ett svart hål. Om nätterna kom ångesten ifatt mig. Det hände att jag sov på kontoret, skrek ut min ångest i mörkret. Gång på gång drömde jag om min livlösa kropp som hängde från takbjälkarna.

Tröttheten bodde i varje por – ändå kunde jag inte sova. Högarna med arbete som skulle göras växte. Långt in på nätterna satt jag där, men det spelade ingen roll hur mycket jag ansträngde mig – för jag fick inte hjärnan att fungera. Texten flöt ihop och jag kunde inte läsa. Jag var allvarligt bekymrad. I flera månader hade jag varit sjukskriven på deltid. Jag hade tvingats skära ner företaget, trodde det skulle gå att rädda. Men så kom insikten. Jag hade sökt projektmedel för min vision. Nu användes inte längre fastigheten på det sätt som det stod i projektansökan. Det skulle innebära att jag skulle bli återbetalningsskyldig för beviljade projektmedel.

Det var bara en av frågorna som förde mig mot avgrunden. Andra var ett möte på försäkringskassan. Skatter och avgifter som skulle betalas. Det var så oändligt många jobbiga beslut att jag inte minns bråkdelen av dem. När jag lyckats uppbåda kraft att ta mig förbi ett hinder fanns genast ett nytt på min väg. Gång på gång på gång.

Orken var slut. Att ta mig upp på morgonen var en kraftansträngning. Jag kämpade mig igenom morgonpromenaden, drog på mig masken, hittade kraft i steget. I allt snabbare takt slukades min energi.

För att rädda företaget slutade jag köpa tjänster – skulle göra mer själv. Minns en kväll när jag dammsög kontoret och skrek ut min ångest tills halsen värkte.

Ingen normal människa gör så. Insikten bekräftade att jag var sjuk i huvudet – antagligen alltid varit sjuk i huvudet. Genom åren hade jag hört de orden från andra. Nu förstod jag att de sagt sanningen, att jag bara spelat teater i alla år. Det var verkligen något fel på mig. Och vad skulle hända när omgivningen insåg det. Vad skulle min älskade göra? Skulle han lämna mig? Skulle jag låsas in på någon klinik? Skulle jag bli en belastning för mina anhöriga resten av mitt liv? Framför mig såg jag människor med alzheimers. Från sommaren i hemtjänsten hade jag upplevt dem. Var det vad som höll på att hända? Vilka alternativ hade jag?

Antingen kunde jag erkänna det som höll på att hända – att min hjärna hade lagt av, att jag var sjuk, låta mig låsas in, bli ett kolli. Eller så skulle jag kunna avsluta mitt liv här och nu. Min älskade och mina barn skulle sörja – men så småningom skulle de glömma och gå vidare. Det andra alternativet var att se mig förfalla till ett kolli, en som behöver hjälp att äta, gå på toa och som så småningom bara sitter där och stirrar ut i tomma intet. Det var nog det som höll på att hända.

Jag hade hört talas om människor som mist förståndet – blivit elaka och oregerliga. Det var något annat som kunde hända.

Om nätterna grät jag. Jag var övertygad om att jag höll på att bli knäpp. Ingen vettig människa skriker ut sin ångest om nätterna, skriker halsen sårig medan hon damsugar. Dessutom hade jag börjat höra röster. Det började på morgonpromenaden vintern 2012. Då var det inte så ofta – den senaste tiden hade de börjat igen. Det hade hänt att jag lagt mig rak lång på marken på morgonpromenaden – all ork var slut. De gångerna det hände brukade telefonen ringa – alltid min älskade. Som om han var min skyddsängel.

Det allra värsta var sveket mot honom – att han älskade mig. Att jag inte berättat för honom om hur knäpp jag var, att jag hörde röster och inte ville leva. Att inte berätta om min dödslängtan blev också som ett svek. Det var som om jag levde i en lögn. Fast just när jag var med honom var jag lycklig. Han tog hand om mig, bäddade ner mig, serverade frukost på sängen, såg till att jag fick sova. När jag fick hög feber körde han mig till sjukhus så att jag fick dropp. Han konsulterade privata läkare per telefon som skrev ut penicillin när urinvägsinfektionerna återkom. Han körde mig till läkare som kunde tappa ut vätska ur mina armbågar. Gång på gång bedyrade han hur mycket han älskade mig. De nätterna smekte han mitt hår som om jag var det ömtåligaste han ägde. Hans kärlek tvivlade jag inte på – men jag tvivlade på att han skulle älska mig om han visste vem jag var längst inuti.

I ensamheten grät jag över att behöva lämna mina barn. Så här i efterhand går det knappast att förklara, men jag hade redan passerat det stadium när jag var övertygad om att jag var sjuk i huvudet. Jag hade vänt och vridit på de två alternativen – dö eller leva vidare och bli sämre och sämre. Hur många år skulle jag behöva sitta inlåst på ett hem? När skulle hjärnan lägga av helt? Jag ville verkligen inte vara den bördan för barnen.

När döden kommer vet vi inte. Jag skulle kunna dö av en obotlig sjukdom, i en bilolycka. Bäst vore det om döden kunde se ut som en bilolycka. Jag funderade mycket över det – hur jag skulle konstruera min död så att det såg naturligt ut – så att de bara kunde få sörja den friska, den som syntes på utsidan.

En morgon när ångesten var värre än vanligt – när det var mer jobbiga saker som hänt. Då bestämde jag mig. Om en vecka. Då skulle jag ha hunnit göra undan så att det inte var så mycket för dem att reda ut. En vecka måste jag vänta – de fick inte förknippa min död med alla hjärtans dag. Ingen skulle få veta om mina planer. Jag hade en vecka på mig att bestämma hur det skulle gå till. En vecka att ta farväl. Det var ändå så mycket bättre att själv kunna styra över döden än om det kom som en oväntad bilolycka. Som vanligt talade jag med min älskade den morgonen. Som vanligt höll jag mina hemska tankar för mig själv. Gick min morgonpromenad. Körde till kontoret. På kontoret fick jag ännu

ett jobbigt besked – vad det var minns jag inte, men jag minns hur världen rasade. Hur klumpen i halsen växte så att jag knappast kunde andas. Det gick inte att tänka en enda vettig tanke. Jag gick upp på ovanvåningen, letade upp en halsduk, testade tyngden i takbjälkarna – men halsduken var för kort, för mjuk. Rotade fram ett par strumpbyxor – jodå – de höll. Klockan 14.00 var det dags. Då skulle min sekreterare vara på läkarbesök, sedan skulle hon komma tillbaka. Då skulle hon hitta ett brev innanför dörren. Där skulle det stå att hon inte skulle gå in – att hon skulle ringa till polisen.

Kvar på min to-do-list fanns att formulera några brev. Hur många visste jag inte än. Brev till min älskade, brev till mina barn, brev till mina föräldrar. Mina förlåt, att jag inte orkade – men inget om den psykiska sjukdom som sakta tog över min hjärna. De skulle minnas mig som den jag var, som den fasad jag byggt upp.

Sol

Publicerat den 13 mars 2014

Åh, denna läkande sol!

En lång promenad i morgonljus till fågelkvitter och porlande vatten jagade bort de surrande tankarna.

Under äppelträdet kala grenar, inlindad i en filt, kunde jag åter hitta min andning.

Även idag har alla mail, sms, meddelanden – och inte minst den fina blomsterbuketten – varit till en oerhörd hjälp.

Ja, jag har fokus på att vila – men samtidigt är skrivandet mitt sätt att läka. Sedan 2002 har jag skrivit regelbundet. När jag lämnade kontoret tog jag med mig alla lådorna med skrivböcker. Oj, oj, oj... Finns det verkligen någon mening med att spara alla dessa anteckningar.

När jag skilde mig gav jag mig ett år att sörja och satte upp en målbild med en härlig 40 års fest. Det är lockande att sätta en tid för att läka. En målbild pockar på att bli tydlig – ett mingel i parken denna sommar – och sedan tid för arbetsträning. Det finns redan en del idéer. Men jag håller tillbaka. Försöker stanna i nuet istället för att gasa som jag gjort så många gånger förr.

Egentligen har läkandet pågått en längre tid. Sedan i maj 2013 har jag gått i KBT (kognitiv beteendeterapi). Tillfrisknandet har liksom legat på lur likt en förkylning och bara väntat på att bryta ut när allt omkring mig lugnat ner sig.

Igår träffade jag konkursförvaltaren och lovade att göra en kortfattad sammanställning över pågående ärenden. Hur sorgligt det än är med konkursen så duschas jag då och då av en lättnadskänsla. Samma känsla som min sjuka hjärna trodde att jag behövde dö för att uppleva igen. Den ligger där som en tidig

morgondimma. Ni vet en sån som får vattendropparna att pärla sig i daggkåpans blad.

Av alla kommentarer har jag uppfattat det som att det är ovanligt att någon delar med sig av hur det är att gå i konkurs. Det är lockande att fortsätta skriva.

Samtidigt är jag medveten om att det kan reta många.

Hm – är det inte dags att jag slutar bry mig om vad folk tycker och tänker om mig? Jag ska inte "ragga" några klienter längre. Jag kan inte bli prickad av advokatsamfundet. Trots allt som hänt har jag aldrig varit mer fri än nu.

Det är en märklig känsla!

Facebook

Publicerat på Facebook den 6 februari 2020

Idag publicerar jag utan att läsa vad jag skrivit. Jag vet att jag inte skulle våga om jag läste.

Det här inlägget är till alla er som förlorat någon eller varit nära att förlora någon genom självmord.

Kanske är detta de jobbigaste meningar jag skrivit - självutlämnande och skamfyllda.

36 personer kommenterade inlägget där jag delade länken till "Varför?" och "Sol". Med tillåtelse av skribenterna har jag nedan delat några av kommentarerna.

...

Hmmm.. du skriver verkligen bra, välformulerat och känslösamt. Jag reflekterar igen över att du återkommer till att du känner skam, varför? För mig är det en fullkomligt naturlig reaktion när man gör våld på sig själv, sin själ, en inre revolt. När man inte är den man är och sann inför sig själv. Kan bara gratulera till ditt mod, styrka och kraft att du gått igenom detta, själens dunkla natt. Som sagt en fullt frisk reaktion på en sjuk situation. Du är frisk och situationen absurd sjuk! ❤️🙄

Cathrin Frisemo

Allt har sin tid.

Jag har en övning jag ibland låtit mina studenter göra som handlar om förlåtelse.

Du skriver brev som du inte skickar, utan mest för din egen skull, men såklart kan det finnas möjlighet att skicka dem om det önskas.

I första steget ska du skriva ett brev som börjar med orden "NN, jag förlåter dig för..."

I det andra börjar du med "NN, förlåt mig för..."

Och det tredje, det absolut svåraste att skriva så gör de andra först: "Jag förlåter mig själv för..."

När breven är skrivna kan man ha en ceremoni när man eldar upp dem eller gräver ner dem. Som en markering att nu lämnar jag detta bakom mig.

Men som sagt. Allt har sin tid. <3

Ingela Steij Stålbrand

Har hela tiden sagt att det är dessa berättelser jag vill läsa. Så intressant vad det är som får oss att gå över gränsen/gå in i väggen/självordstankar. Inget det pratas om. Även de starkaste drabbas - de som tror att det är omöjligt. Styrkekramar

Mia Lindroth

Parkbänken

Publicerat den 12 februari 2012

Skriven december 2001, innan första sjukskrivningen

Att sitta i solen på en parkbänk och njuta
skrovligt trä mot handflatan
I dammen simmar gräsänder omkring i väntan
På bröd
Förbi den tomma bänken irrar människor
Med fyllda lunchkassar
Med mobiltelefoner i örat
Med blicken fäst i framtiden
Och några flanerande, diskuterande
Men bänken i solen är
Och förblir
Tom

Reflektion

I februari 2002 sjukskrevs jag för utmattningsdepression första gången, troligen var det min andra. När jag satt ting 1992 hade jag uppsökt företagshälsovården för panikångest som föregåtts av märkliga utslag på händer, fötter och armbågar. Då talades det inte om utmattningsdepression. Flera av mina notarietkollegor led också av stressrelaterade symtom som magkatarr och märkliga allergier.

Mitt psyke var inte svagare än de andras, jag hade toppbetyg från juridikstudierna och de bästa förutsättningarna för en lysande karriär, men jag hade oturen att hamna i en skarv med extrem arbetsbelastning där jag satt långt ut på nätterna för att arbeta av högarna. Det i kombination med en extrem drivkraft och dålig självkänsla förde mig rakt in i väggen.

Kanske läker man aldrig helt efter en utmattningsdepression. Kanske finns skörheten kvar för alltid.

2002 var det dags igen. Av privata skäl valde jag att gå ner till deltid, men arbetsbelastningen minskade inte. 2004 startade jag juristfirma för att kunna kontrollera min arbetstid. Det fungerade tills jag började anställa personal.

Redan 2012 anades symptomen. Återigen var det drivkraften som fick mig att hålla ut, kämpa tills de sista krafterna var slut. Då hade jag ägnat flera timmar åt KBT. Idag tror jag att det stjälppte mer än det hjälpte.

Enligt Insamlingsstiftelsen Natur och Hälsas hemsida (www.natureandhealth.se) kostar psykisk ohälsa årligen samhället "30 miljarder kronor mer än tobak och alkohol tillsammans".

Vad vare sig jag eller mina läkare visste var att man kan ordinerar naturbaserad behandling.

För att kunna förlåta behöver du förstå

"Min första reaktion när jag fick veta att du var borta var ilska. Hur kunde du vara så egoistisk att du tagit ditt liv? Lämnat oss kvar med skuld, skam och frågor vi aldrig skulle få svar på. Ilskan var tyngre än sorgen att bära och jag förstod att jag, för min egen skull, var tvungen att försöka förstå för att kunna förlåta. Jag behövde förstå att den som tar livet av sig inte är sig själv. Att du inte var frisk. Att du till och med kanske tänkte att det var en välgärning för omvärlden om du inte längre fanns. Så är det aldrig, men insikten om att du kanske hade haft den tanken gjorde det lätt för mig att förlåta."

Ulrica Martinsdotter

Årskrönika 2014

Publicerat den 3 januari, 2015

Det är sällan jag gör skrivuppgifterna som jag får i nyhetsbrev. Ändå kan jag se att mitt förhållningssätt till skrivandet har förändrats av att läsa nyhetsbrev. Det är inte längre så spretigt. Jag sparar på mina ord.

Fångad i en förkylning finns det vare sig ork till promenader eller yoga. Inte ens någon sortering av papper orkar jag med. Istället seglar mina tankar iväg in i skrivuppgiften i senaste nyhetsbrevet.

Skriv din egen årskrönika från i år med viktiga händelser i ditt liv och en lista på saker du vill ska hända 2015.

Det har verkligen varit ett märkligt år som inneburit en hård träning i att orka välja glasögon. Tack alla som medvetet eller omedvetet hjälpt mig slänga av de där svarta. I februari vann författardrömmen striden mot den lutherske advokaten i mig. Som i alla strider blev priset högt. Likt ett sårat djur har jag dragit mig undan för att läka. Där i skuggan fanns inget brus som överröstade fågelsången. Barnet i mig fann glädjen i naturen, växandet – ja i livet! Tack vare yogan började jag andas igen (även om det just nu känns helt omöjligt med igentäppt näsa. Var katten kommer allt snor ifrån egentligen?)

Lärdom

Min stora lärdom i år har varit omväxlingen till ett annat liv – ett liv där inga saker längre äger mig. Ett liv i frihet. Ett liv där orden ska få plats. Ännu så länge kommer orden mest i form sms:ade kärleksdikter till min älskade. Ändå är jag full av tillit till att jag har

startat en process som kommer leda framåt. När och till vad vet jag inte. Just nu finns det inte någon press, inte några måsten. Just nu tränar jag på att vara i nuet – att känna när jag är trött, hushålla med mina resurser, vila.

Gång på gång har jag fått höra att jag är som en urladdad mobiltelefon. När mobiltelefonen är helt urladdad behöver den ligga på laddning ett bra tag – annars klarar den inte ens det kortaste samtal. Just nu tränar jag tålmod i att ligga på laddning.

Vilka förväntningar har jag inför 2015?

Yogan och promenaderna har blivit en viktig del av mitt liv som jag inte vill släppa. Likaså naturen, växandet och odlingen.

Är det något som jag vill ge mer plats i mitt liv är det skrivandet. Redan den 10 mars åker jag upp till Falun för ett besök på Dalarnas museum. Ärligt talat vet jag inte vad jag letar efter. Precis som jag följde impulsen att åka till Älvdalen i maj följer jag känslan att det är dags att åka till Falun. Kanske finns det något kvar från fångelset där Gyris-Marti döda kropp fick ligga kvar för att skrämma de andra häxanklagade till bekännelse.

Medan jag läste rättegångsprotokollen växte bilden av tre starka entreprenörer fram, kvinnor som organiserade tillverkningen av laggkärl och liar i Älvdalen medan deras män och fäder färdades på handelsresor mellan Falun och Norge. Var det deras handlingskraft och makt som skrämde männen? Det är kvinnor som förtjänar att träda fram ur historiens mörka dunkel.

I dessa berättelser förenas mitt intresse för historia med min yrkeserfarenhet.

Det är min förhoppning att jag under 2015 ska kunna presentera åtminstone en novell om dessa oskyldigt anklagade kvinnor.

Tacksamhet

Det är på riktigt nu. Idag kom boken.

Jag låg på alla fyra i trädgården och planterade snödroppar när Cykelhandlaren klättrade över trädgårdsmuren. Tillsammans slet vi upp paketet och bläddrade. Utan Cykelhandlaren hade mitt liv sett helt annorlunda ut.

Dagen innan den inplanerade elchocks-behandlingen fick jag permission från den psykiatriska kliniken för att kunna äta lunch med Cykelhandlaren.

”Inte ska du väl riskera din hjärna, du som alltid drömt om att bli författare. Jag tar hand om dig resten av livet så du kan skriva”, sa han. Tillsammans meddelade vi överläkaren att jag tackade nej till behandling. Flera år av psykodynamisk analys hade läkaren förklarat krävdes. Idag har jag insett att jag aldrig kommer få tillbaka min hjärnkapacitet. Att leva ett ”vanligt” liv är inte att tänka på. Tack vare mina närmaste lever jag i en skyddad bubbla där jag har möjlighet att tillbringa mycket tid i trädgårdar och naturen. Koncentrationen har jag svårt med och hur mycket jag än anstränger mig kan jag inte vara noggrann.

Den enskildes lidande finns inte med i samhällets kostnader ovan.

Idag är jag oändligt tacksam för att min älskade och mina föräldrar räddade mitt liv i februari 2014.

Det har krävts många terapitimmar för att förlika mig med att sjukdomen var orsaken till att mina barn tvingades ta vuxenansvar

alldeles för tidigt. Tack för att ni förlåtit mig för att jag drev mig så hårt att jag blev sjuk.

Kaoset som uppstod med min depression tvingades mina föräldrar reda upp. Tack för allt stöd - utan er vet jag inte vad jag skulle ha gjort.

Hur många gånger min älskade räddat mitt liv kan jag inte längre räkna. Tack för din oändliga kärlek och att du lovat ta hand om mig resten av livet.

Utan alla psykologer, skrivlärare, skrivkursdeltagare och skrivarvänner hade jag aldrig kommit hit. Av hela mitt hjärta
TACK!

Och till sist - tack Syster för allt ditt tjat om att jag borde skriva den här boken. Utan dig hade den inte kommit till.

Billesholm den 14 februari 2020

Annika Andebark