



ATT HÄMTA MIG ÅTER

sanning blir verklighet

ATT HÄMTA MIG ÅTER -JAG ÄR EN VAS

Tack

Jag vill tacka alla som var och fortfarande är stöd på min väg. Alla har bidragit att jag är den jag är. Med andra människor har jag hittat mig själv. Det är i mötet med andra som utvecklingen sker. När jag kan tillåta att studera mig själv i andras ögon kan jag upptäcka delar av mig hos den andre. Att blivit sedda på riktigt är stärkande och hjälper att ta ansvar för den jag vill vara.

Livet kan drabba en hårt men människan är inte sin sjukdom. Sjukdomen är ett stresstillstånd och det går att hantera stress och att hitta sin Må Bra Kraft. Det är att värna om kärleken till varje medmänniska, att odla samförstånd och att ingen ska behövas dömas. Bemötande är som essensen för att vilken metod som helst ska kunna hjälpa. Det är bemötande i att se människan och inte sjukdomen som gör skillnaden för att en människa i kris kan utveckla sig.

Återhämtning är en livslång läkningsprocess med många faktorer som den egna självbilden eller ömsesidig relationer. Ibland behövs det stöd och möjlighet att orientera sig i livet. Jag är så tacksam för allt stöd som jag fick i olika situationer i mitt liv. Jag vet att mina erfarenheter att vara mig själv i min kropp är värdefull och jag är tacksam för att jag nu kan ge stödet vidare till andra för att hämta sig själv åter med sin Må Bra Kraft.

Brigitte Austrup
www.mabrakraft.se

ATT HÄMTA MIG ÅTER -JAG ÄR EN VAS

INNEHÅLL

SIDAN 6-8

Livsresan börjar

SIDAN 10-11

Resan in i vuxenlivet
med sprickan

SIDAN 12-13

Utmaning i livet med
sprickan

SIDAN 14-15

Gamla mönster
fungerar inte längre

SIDAN 16

Att se med nya ögon

SIDAN 17

Insikt genom smärtan,
vändning

SIDAN 18-20

Att sätta ihop bitarna
av sig själv med de nya
insikterna

SIDAN 21

Att leva livet

ATT HÄMTA MIG ÅTER -JAG ÄR EN VAS

LIVSRESAN BÖRJAR

Min vas var vacker och fylld av vatten när jag föddes.



Jag kunde inte se det då jag var upptagen med att känna hur det var att vara i min nya omgivning. Jag var beroende av andra vaser som tog hand om mig och jag glömde hur vacker jag var. Det jag lärde mig med andra vaser var att se mig bara från utanför.

Livet kändes inte tryggt. Jag hade svårt att hålla balansen och jag var mycket rädd. Min far var alkohol och läkemedelsberoende och jag minns hans känslökallhet och våld. Han var som en vulkan och vi visste inte när det var dags för nästa utbrott. Jag är uppvuxen med fyra syskon och vi barn var bara belastning för honom. Som flicka upplevde jag en stor skakning och kaos i mig. Det gjorde ont inom mig och jag kände förtvivlan. Jag kunde inte röra mig av skräck. Det kändes som att min vas hade fått en spricka. Jag förlorade vatten och det kändes som att gå sönder. Smärtan var omvälvande och jag kände mig maktlös. Jag minns att jag inte ville leva och jag försökte ta livet av mig. Men familjens hund räddade mitt liv då han var närvarande och lämnade mig inte en sekund. Jag kunde känna trygghet i hans närvaro och han gav mig motivation för att fortsätta med livet.

Min mor gick med mig till en läkare och jag fick medicin. Det kändes som att min vas omhöljdes med bomull och efter ett tag kändes smärtan inte längre. Min storebror var bollplank för min fars vrede och han blev efter en bilolycka drogberoende och också oförutsägbar. Tillsammans med min fars aggression blev hemmet ett minfält. Senare fick han en drogutlöst psykos och var tvångsinlagd i många år. Min storasyster utvecklade också en psykos. Jag vet inte om hon har upplevt det samma som jag. Det jag minns är barndomens tystnad och skam över psykisk sjukdom i familjen. Att vara psykisk sjuk var det värsta i min barndoms tänk. Det var ett tabu att prata om sina känslor och det som hände i familjen. Jag önskade att jag kunde berätta hur jag egentligen mådde.

Men istället lärde jag mig att låtsas att må bra och framförallt att vara på vakt. Jag började glömma sprickan i min vas och upptäckte att det var bra att vara osynlig när jag var tyst, snäll, duktig och hjälpsam. För att skydda mig riktade jag all min uppmärksamhet till min omgivning. Det tog mycket kraft att försöka orientera mig i denna omväxlande atmosfär.

Livet kändes omskakande och det var som berg och dalbanan i känslorna. Jag blev en skräckslagen överlevare och var nervös inombords, tankspridd och rädd.

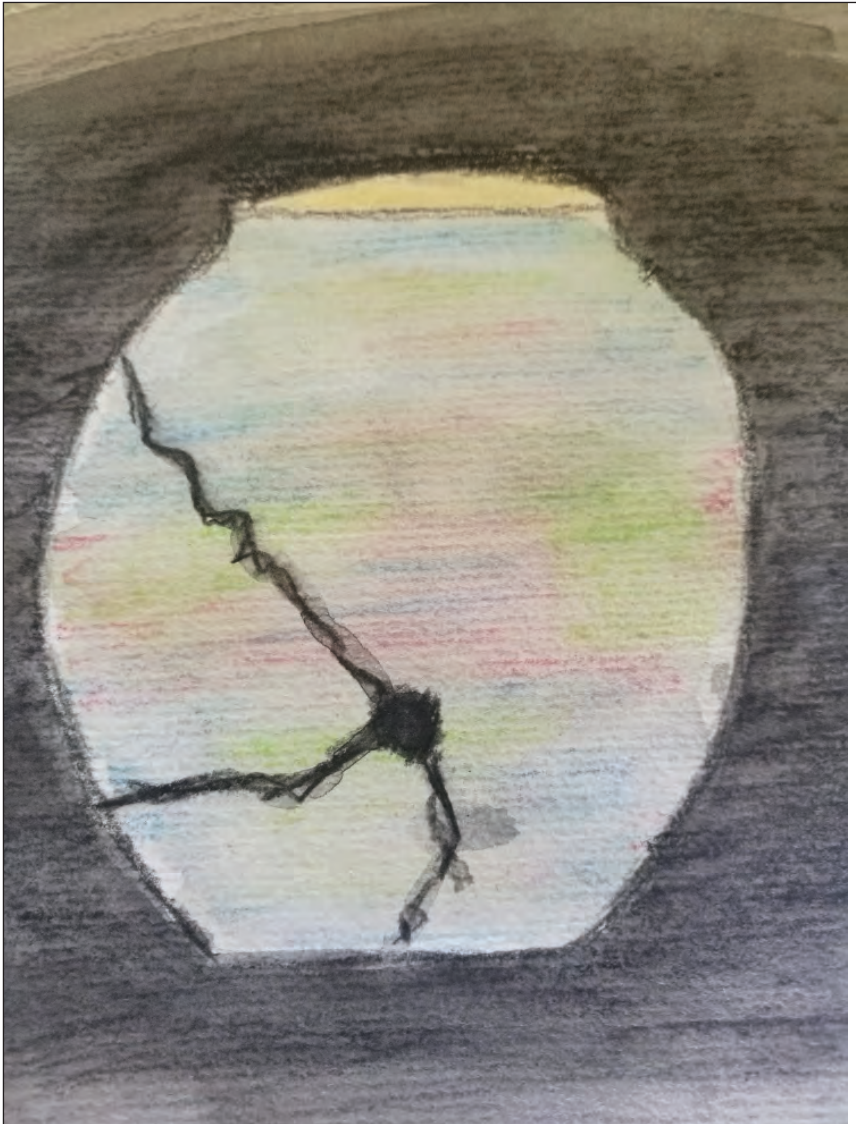
Med tiden kände jag inte mer att min vas förlorade vatten. Jag kände inte heller att det tog mycket kraft att vara en duktig vas. Jag upplevde mycket ansvar för andra och hittade mening med livet när jag kunde hjälpa andra. Då fick jag en känsla av värde och jag glömde mina behov. Det förde med sig att jag tömde min vas så att jag hamnade i utmattning. Jag hade svårt att hålla balansen.

Men som barn hade jag en tro på en omfamnande Gud och det hjälpte mig att stå ut med ett omskakande liv. Jag fick också stöd från andra människor som betydde mycket för mig. I flera år gick jag till ett centrum för ungdomspsykiatri. Där lärde jag mig att prata om mina känslor och att det var bra att be om stöd. Jag lärde mig hur jag kunde slappna av med autogen träning. Det fanns viktiga människor i min uppväxt som sa mig och trodde på mig. En sådan människa var min lärare på högstadiet och med hennes stöd klarade jag min examen. Det stärkte min självförtroende och jag vågade mer synas. Som flicka var jag tjock då jag tröstade mig med godis. Men som tonårig började jag spela volleyball och jag kände hur jag mådde bättre. Därför valde jag att bli sjukgymnast.

PLATS FÖR DINA REFLEKTIONER

ATT HÄMTA MIG ÅTER -JAG ÄR EN VAS

RESAN IN I VUXENLIVET MED SPRICKAN



Jag var nyfiken att lära mig hur jag kunde hjälpa andra människor med rörelsens verkan. Jag blev bra på att känna av andra vasers mående och hjälpte dem att fungera bra. Det kändes som glädje och jag sökte mer kunskap. På en kurs, där jag lärde mig att lösa upp spänningen i muskulaturen kom jag i kontakt med mina känslor och insikten landade i mig att kropp och psyke hänger ihop.

Med träningen fick jag en bra kroppshållning men samtidigt mådde jag mer och mer psykiskt dåligt. Det tog mycket energi att upprätthålla mina träningsmål och jag orkade inte längre. Min kropp visade sina själsliga sår. Känslominne av trauma hade fått fäste i kroppen med spänningsvärk och andra fysiska problem. Det kändes nu jobbigt att anstränga mig så mycket och jag var mycket orolig för framtiden. Jag behövde mycket beröm och kunde ändå inte ta åt mig beröm när jag fick det ibland. När jag fick kritik mådde jag fruktansvärt dåligt. Då tappade jag balansen och min vas fick en ny spricka.

Det kändes som att smärtan kom tillbaka med känslan av förtvivlan. I olika situationer utlöste ibland en liten sak symtom som yrsel och illamående. Något som kunde trigga var att en annan vas luktade efter alkohol som gjorde att jag mådde dåligt. Det satte igång mycket ångest i mig och jag var väldigt osäker inom mig. Jag ville skydda mig och jag kämpade hårt. När jag fick panikångest orkade jag inte mer och sökte stöd hos en psykolog. Det var en lättnad att kunna prata men jag förstod inte varför det gjorde så ont inom mig. Jag hade svårt att se mig och mina behov.

UTMANING I LIVET MED SPRICKAN

Livet rullade vidare och jag träffade en annan vas som jag älskade. Jag fick små vaser som jag älskade och jag var upptagen att säkerställa deras behov. Jag ansträngde mig att vara en duktig mamma. Det tog mycket kraft och jag hade kroppsliga symtom som migrän. Jag fick stöd när min läkare tolkade mina kroppsliga symtom till själens rop om hjälp och jag fick möjlighet att göra en helhetsorienterad kroppsterapi. Då lärde jag mig med övningar att kunna sätta gränser och jag klarade bättre att vara mamma till små livliga vaser. Vi fick en hund som jag längtade efter och med hunden kunde jag utveckla min förmåga ytterligare. Hunden gav mig och hela familjen en upplevelse av trygghet och värme.

Men livet utmanade mig och min familj när min äldsta son insjuknade i en hjärntumör. Jag upplevde igen en skakning och stor oro. Jag kämpade som ett lejon för min lille vas.

På sjukhuset hade jag svårt att hantera hans aggressionsbeteende i samband med smärta och hormonbrist i kroppen och ibland kände jag mig som att vara en liten vas igen. Min son var nära att dö och jag hade en upplevelse att vara utanför min kropp. Då fick jag stöd med målterapi och efter sjukhusvistelsen kunde hela familjen delta på ett pedagogiskt kunskapscenter. Jag fick ett pedagogiskt recept och kunde bättre hantera min sons sjukdom.. Vår hund var ett otroligt stöd till min son och hela familjen. Dessutom sökte jag kunskap i komplementär medicin och kände mig bättre. Men livet kändes annorlunda nu.

Vi semestrade under många år i Sverige och naturen upplevdes som hälsokälla för hela familjen. I Sverige kände vi oss hemma och vi önskade att bo på landet nära naturen.

Min man och jag bestämde oss att flytta till Sverige. Här fick vi igen stöd på ett centrum för forskning och kunskap för att leva med sonens sjukdom. Det var bra att kunna prata med andra familjer i liknande situation. Här öppnade min son sig och visade sitt ärr. Han var otrolig mental stark och han var övertygad om att kunna växa utan att ta hormoner varje dag. Han visade att **Allt Är Möjligt** då hans hjärna plötslig producerade egna växthormoner. Det gav mig kraft och hopp. Med min son lärde jag mig vad stress är. Han visade mig att min stress inte var hans stress. Jag hade dödsångest då hans hjärna inte producerade stresshormoner. Han hade med sig nödmedicin om en olycka skulle hända. Det var en stor daglig oro och sen hände det som jag var så rädd för.

Lilla vasen dog i en olycka och livet stannade!

Ur min vas försvann all kraft. Jag kunde inte längre röra mig och gick in i mörkret. Jag var sjukskriven och allt kändes tungt. Jag hade ett band i huvudet med olyckshändelsen och min kropp hade mycket värk. I olika situationer fick jag panikångest med förlamningssymtom. Hunden var igen ett stort stöd för att klara sorgen. En dag satt jag mig framför min spinnrock och försökte koncentrera mig att hålla tråden i mina händer. Då klipptes bandet i huvudet och jag kände en motivation att kämpa på för min andra lille vas. Med stor ansträngning kämpade jag mig tillbaka till ett fungerande liv med arbete och familj.

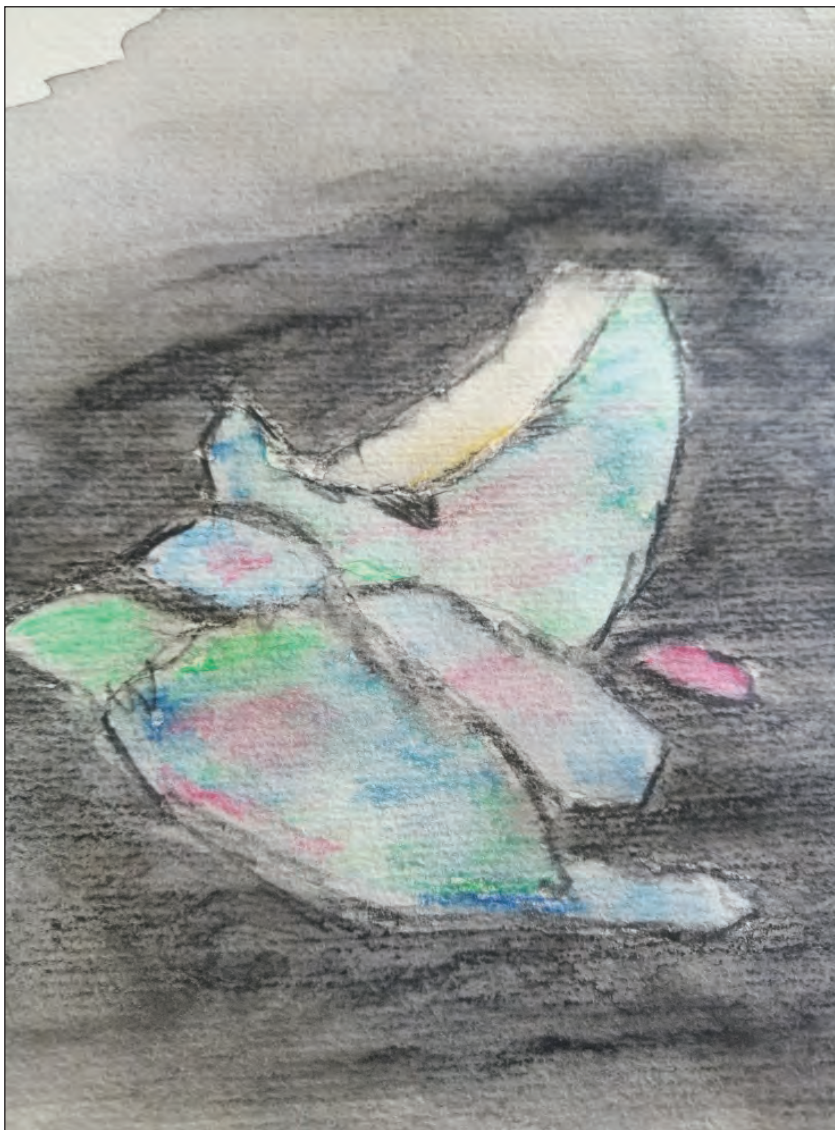
GAMLA MÖNSTER FUNGERAR INTE LÄNGRE

Men nu kände jag läckagen i min vas. Det var som att mitt hjärta hade spruckit och jag började förstå att det jag gjorde med kampen blivit en börda. Det som fungerade bra i min uppväxt gjorde nu att sprickorna blev större. Jag behövde mening med mitt liv och sökte mig till nya uppgifter på mitt arbete. Men orken fanns inte mer och det fungerade inte längre att anstränga mig. Jag upplevde en tung arbetssituation och kände mig otillräcklig. Jag sökte mer kunskap för mitt arbete med psykisk sjuka människor och fick möjlighet att lära mig mer om kroppskänedom.

Det jag mötte var ett förhållningssätt och att använda kroppen som ett verktyg för att hitta trygghet i sig själv. Det var en upplevelse! Plötslig kände jag mitt behov och jag gick själv i terapi. Jag kände, för att kunna hjälpa andra behöver jag först hjälpa mig själv. Det var otrolig värdefull med erfarenheten att bli lyssnad och sedd med en närvarande person som stöd. Jag vågade uppleva mig själv och här började jag med att åter hämta mig själv.

Det kändes som att jag kom in i min kropp och jag upplevde hur kropp, tankar och känslor påverkar varandra. Det var som att skapa ett tryggt rum till mig själv och steg för steg kunde jag återfå tilliten till min kropp. Andningen var dörren till mina känslor och jag lyssnade inåt. Jag kände mina fysiologiska och emotionella överlevnadsmönster där kroppen ständigt är uppvarvad och i beredskap för nya hotfulla situationer. Jag upplevde hur min kropp går in och vill skydda mig med spänningen i muskulaturen för att försvara eller fly. Jag kände hur jag höll in anden, andades fortare och att hjärtat slå snabbare. När det inte gå att fly eller när hotet kändes övermäktig spelade kroppen död med depressiva symtom som handlingsförlamning. Att bli medveten om mina kroppsliga försvar gav mig möjlighet att själv reglera reaktionerna och jag kunde bättre hantera ångesten och spänning i kroppen.

Men på mitt arbete upplevde jag mycket modstånd med mitt sätt att visa hur duktig jag var. Jag hade bara önskan att bli sedd och att få uppmärksamhet och förståelse. Det var svårt för mig att se mitt värde i mig själv och jag sökte bekräftelse från min omgivning.



I en situation klarade jag plötslig inte längre hålla balansen. Jag upplevde att jag styrdes av något som ligger bortom min kontroll. Det kändes igen som att jag var en liten vas med känslan av förtvivlan och maktlöshet. Men nu tappade jag kontrollen och gick sönder. Jag såg mig liggande i många skärvor och nu fanns det ingen kraft att hålla ihop mig.

ATT SE MED NYA ÖGON

Det var smärtsamt att titta på mina skärvor. Nu var barndoms skräcken för psykisk sjukdom plötslig realitet. Jag kom ihåg hur min bror blev så förändrad med medicinens biverkningar när jag som ungdom besökte honom på sjukhuset. Saliven som rinner okontrollerad ur munnen på honom och armarna som skakades så att han vill stoppa dem i armhålorna för att få still på dem. Det var skräcken som jag burit med mig och som med full kraft visade sig nu. Jag kände hur jag förnedrade mig med att vara psykisk sjuk och då var det smärtsamt att möta människors attityder angående psykisk sjukdom.

Men jag hade börjad med att använda min kropp som verktyg och med andningen kunde jag gå in i min vaskropp och möta mina känslor och tankar i ett tryggt rum. Jag började se utifrån ett annat perspektiv på mig och lärde mig att betrakta mig själv utan att värdera. Så kunde jag titta på varje bit av min vas med tillåtande, utforskande och icke dömande ögon.

INSIKT GENOM SMÄRTAN, VÄNDNING

När jag tillåt mig att ligga sönder i olika bitar och se på mig med acceptans fick jag plötslig insikten. Jag hade ett skräckfullt uppvaknande och fick visheten om händelsen i min barndom, när jag fick sprickan som liten vas. Det gav mig ett sammanhang. Att veta var smärtsamt men jag fick förståelse för mig själv. Jag var en liten vas och det jag gjorde var ett skydd för min överlevnad. Men nu är jag vuxen och jag kan ta hand om mig själv.

När jag var vittne till mig själv och kunde tillåta allt att komma fram blev jag medveten om mina bakom liggande orsaker till mina fysiska och psykiska besvär. I övandet med min kropp väcktes känslor, tankar och kroppsliga reaktioner. Som liten vas kändes det övermäktigt och hjärnan kopplade av minnet. Jag saknade medvetet minne som vuxen vas. Men nu tillåt jag att bortträngda minne kom fram och jag kunde betrakta mig och kunde känna smärtan utan att drunkna i mina känslor. Då landade insikterna och jag upplevde medvetenhet.

Det kändes som att det jag trodde att jag var med mina tankar, känslor och min vaskropp var jag inte. Inte heller var jag det hur andra bedömde mig. Jag upptäckte att jag dömde mig själv och jag sa mina negativa tankar om mig själv. Det ledde till att jag drunknade i känslor av skam och skuld. Jag kunde känna hur min vaskropp mådde och jag kunde se mina svårigheter att ta hand om mig själv på grund att jag inte gav mig en berättigande existens. Jag hade skapat en bild av mig hur jag skulle vara. Jag identifierade mig bara med det jag gjorde och när det inte blev bra eller när jag inte kunde visa hur duktig jag var kom känslan av värdelöshet. Det satt igång smärtan om och om igen och det var lidande.

Bit för bit tog jag skärvorna i mina händer och betraktade varje skärva med sin kant. Jag vände om skärvan och sa plötslig färgen. Skärvan var som färgade glas och jag kunde se igenom. Det var som att betrakta mig inifrån med ett inre öga. Jag upptäckte att jag speglade mig själv med mina rädslor i andra människor.

ATT SÄTTA IHOP BITARNA AV SIG SJÄLV MED DE NYA INSIKTERNA

Det var ett nytt perspektiv och då bestämde jag mig att sätta ihop mig själv bit för bit. Med acceptans kunde jag känna avslappning i min vaskropp. Jag började träna acceptans i olika situationer med att säga till mig själv ”det är som det är”.

Då fick jag insikten att kampen var lidande och jag bestämde mig att sluta med att kämpa med mig själv. Men hur hålla jag ihop mig utan att behöva anstränga mig? Det kändes fortfarande att kraften inte längre fanns. När jag betraktade mig med förståelse och kärlek till mig själv upptäckte jag att jag hade guld i mig eller vad jag själv guldets?

Jag tog en skärva och målade guld på kanten och satt den på sin plats. Det behövdes tålmod att vänta till guldets fastnade och skärvan kunde stanna på sin plats. Det hände att jag gjorde som jag gjorde innan. Jag var otålig och dömande igen. Då ramlade skärvan ur min vas igen. Men när jag betraktade vad som hände och vad jag gjorde kunde jag bättre känna med kärlek. Då gick det bättre och jag kunde fortsätta med att sätta ihop mig med mitt guld, med min kärlek.

Det var som att jag omfamnade mig själv med min kärlek och det kändes som min omfamnande Gud från min barndom i mig. Det var en känsla av förkroppsligande kärlek i mig och att vara skyddad och älskad. Jag upplevde en anknytning med mig själv eller med min själ. Med mina övningar kände jag mig förankrade i min kropp och jag kunde bättre och bättre leda mig själv in i nuet. Jag fortsatte att möta det som skett tidigare, att känna att det inte sker här och nu längre och att släppa hotet. Jag hittade lugnet i mig själv och upplevde mer och mer medveten närvaro. Det kändes på alla nivåer i kropp och psyke.



Med återvunnen till till min kropp tillägnade jag mig resurser och ett existensberättigande till varon. Jag hade hopp till min process ” att hämta mig själv åter” och det gav mig kraft att bli medveten och släppa dåliga tankemönster så att tankesnurret kunde sluta. De starka skamkänslorna ersattes mer och mer med självtröst och självuppskattning. Jag var på upptäcksfärd och upplevde en ny kroppshållning med vrede som var nytt för mig. Då tillät jag vrede att komma fram och det gick över så att försoningen bröt sig fram med tryggheten att vara sig själv.

I mitt arbete som fysioterapeut kom jag i kontakt med ett projekt om återhämtningsinriktad psykiatri. Många års stress, oro och sorg kom i fatt mig när psykisk sjukdom bröt sig in.

Jag har upplevt hur svårt det är att förstå för omgivningen som inte har vetskapen. Med mina smärtsamma erfarenheter med stigma och intolerans kände jag en motivation att vara ett redskap till förändring i psykiatrisk vård. Jag bestämde mig att vara med i projektet som PEER(person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa).

Det hjälpte mig mycket i min egen återhämtning. Jag kände mig inte mer så ensam och upplevde stöd och stimulans att vara tillsammans med andra vaser som tittade med varma ögon på mig och hade förståelse. Plötslig hade jag mod att sluta dölja sprickorna i min vas och vågade visa dem. Det var en befrielse när jag vågade berätta om min psykiska ohälsa. Det hände något i mig och en förståelse började sprida sig.

ATT LEVA LIVET

Med ett accepterande förhållningssätt och en ödmjukhet kan insikter falla på plats och ett liv i balans utvecklas. Min förmåga att medvetet sätta ihop min vas med mina skärvor och att hitta mig själv ger mig en trygghetskänsla så att jag kan fylla vatten i min vas. Jag kan acceptera min sårbarhet men behöver fortfarande tålamod. När jag känner att det behövs vatten så fylla jag på det med vila för att hämta kraften. Jag känner när jag befinner mig igen i gamla mönster och jag kan ta ur mig.

Jag vet att tankar och känslor är som molnen på himlen och att solen alltid skiner i mig.

Men jag är inte mer den jag var innan min vas gick sönder, ” Jag är den jag är ” och jag är tacksam för det. Nu ser jag med värme på min ros i min vas. Jag tränar med min vas varje dag att se med mitt inre öga och att hålla balansen. Min kropp vägleder mig. Det känns som att min kropp är som ett berg, min andning är som havet och hjärtat är som himlen. Det ger mig kraft att vara här och nu igen och igen.

Min resa fortsätter och jag hämtar mig själv åter med mina verktyg för att må bra. Jag upplever mer och mer trygghet i mig och det ger mig tillit att uppleva det okända, att våga leva livet. Jag rensar allt gammalt skräp och låter det nya underbara infinna sig i mitt liv. Ingen annan än jag själv kan göra mig lycklig. Kärleken till mig själv är grunden att älska alla andra och att vara en del av allt som finns. Tron att allting löser sig för mitt bästa ger mig tillförsikt och ödmjukhet för varje ögonblick. Jag behöver inte längre mening med allt då livet är mening i sig själv.

ATT HÄMTA MIG ÅTER -JAG ÄR EN VAS

PLATS FÖR DINA REFLEKTIONER

Vill du veta mer om hur Kommunal utveckling, en utvecklingsplattform för länets 13 kommuner, i samverkan med Region Jönköpings län arbetar med återhämtning? Mer information finns på

<https://utveckling.rjl.se/vad-pagar/en-aterhamtningsinriktad-psykiatri-i-jonkopings-lan/>

<https://www.facebook.com/aterhamtning>

