

Anneli, 40, trodde hon var en häst

"I dag mår jag bra, och jobbar för att ge psykiskt sjuka en röst i samhället"

För tio år sedan gick hon barfota ut från huset och lämnade man och barn och flyttade in i en bil. Det slutade på en sluten psykiatrisk avdelning. En kvinnlig psykolog, en oväntad kärlek och Salvador Dali hjälpte Anneli Jäderholm tillbaka till livet.

– Jag var nere på botten och vände, säger hon.

Allt såg så bra ut på ytan. Anneli Jäderholm, som då var 30 år, jobbade heltid på ett stort företag i Trollhättan, var fackligt och politiskt intresserad, spelade golf på fritiden, samtidigt som hon var småbarnsförälder.

– Jag levde på bekräftelse och trodde att kärlek och beundran var samma sak, säger hon. Jag arbetade väldigt mycket och hade svårt att sätta gränser och säga nej.

Kaos i hjärnan

Till slut gick filtret sönder.

– Jag orkade inte längre, det blev kaos i min hjärna. Jag hamnade i en psykos, säger hon.

Anneli tog sin portfölj och lämnade jobbet, satte sig i bilen och

körde hela natten. Hon stannade till vid kyrkogårdar och pratade med de döda.

Hon mätte allt sämre och till slut blev hon tvångsintagen på en psykiatrisk avdelning på sjukhuset i Trollhättan efter att ha försökt flyga på en sopkvast utanför polisstationen i Trollhättan. Psykosen ledde till tvångsföreställningar och när det var som värst trodde Anneli att hon var en häst.

– Gnäggande galopperade jag in på psyket och började äta på en blomma som stod i en kruka i fönstret.

Tunga mediciner

I drygt två månader var hon tvångsintagen innan hon skrevs hon ut och blev sjukskriven från jobbet. De tunga medicinerna gjorde att hon ofta sov 17 timmar per dygn. Ett år senare drabbades Anneli av nya vanföreställningar och blev inlagd igen.

Efter några månader skrevs hon ut. Hon flyttade från sin man in i en liten lägenhet i Trollhättan.

– För att lindra kaoset som var både i lägenheten och i mitt hu-

vud skaffade jag en massa väskor. En av dem döpte jag till betaling. Där lade jag alla räkningar. Det var helt crazy, men samtidigt ett sätt för mig att få kontroll. Trots att hon mätte fruktansvärt dåligt fortsatte hon att hålla en polerad fasad utåt.

Psykologen blev lurad

– Jag hade alltid nystruken skjorta, kostym och min bruna portfölj när jag skulle träffa min psykolog. På grund av en omorganisation i landstinget fick hon byta psykolog vilket skulle få stor betydelse för Anneli.

– Jag fick höra att min gamla psykolog sa till min nya att det inte var något problem, att jag var ett lätt fall.

Men efter några månaders samtal blev hon ifrågasatt av sin nya psykolog på ett sätt som hon inte var van vid.

– Jag har alltid varit väldigt vältalig och har kunnat prata omkull folk. Den här gången gick det inte. Psykologen sa till mig att jag måste sluta med mitt intellektuella dravel. Om jag ville fortsätta gå hos henne var jag tvungen att lära mig känna, säger hon. ▶

"JAG ORKADE INTE."

Anneli Jäderholm hade småbarn, karriär och massor med fritidsintressen. En dag sprack bubblan, hon klappade ihop totalt och blev tvångsintagen på en psykiatrisk avdelning. I dag har hon kommit tillbaka till livet.

Foto: LENA BRONVÄLSSON

fakta

Psykos kan drabba vem som helst

En psykos kan beskrivas som ett allvarligt psykiskt tillstånd då man upplever verkligheten på ett annat sätt än andra. En person med en psykotisk sjukdom vet ofta tidvis vem och var hon är. Däremot blir gränsen mellan henne och omgivningen oklar. Hallucinationer och vanföreställningar gör att till exempel föremål eller händelser får en speciell, ofta symbolisk, betydelse eller innebörd som är verklig för den som är sjuk, men som andra inte förstår.

De flesta som drabbas av psykos för första gången är mellan 16 och 40 år, men sjukdomen kan förekomma under hela livet.

Varje år drabbas 1 500 – 2 000 personer i Sverige av en psykos.

De första tecknen på en psykos kan vara att personen drar sig undan, blir alltmer isolerad och får svårt att arbeta eller studera. En psykotisk person kan ofta sakna sjukdomsinsikt, det vill säga att hon inte själv upplever sig som sjuk.

Alla kan i princip få en enstaka psykos. Det kan ske om belastningen blir tillräckligt stor, till exempel vid för lite sömn i kombination med någon annan belastning, vid livskriser eller som en följd av alkohol- och narkotikamissbruk.

Källa: Katja Öster, Vårdguiden



MÅR BRA I DAG. Nu lever Anneli Jäderholm med sin kärlek, har bra kontakt med sina barn och ett deltidsjobb. "Jag var nere på botten och vände."

Foto: LENA BRYNSELSSON



fakta

Inre rum vill sprida kunskap

Inre rums syfte är att påverka samhällets attityder genom att sprida kunskap om psykisk ohälsa.

Inre rum arbetar bland annat med föreläsningar och utbildningar. Ca 25 personer arbetar i projektet. För flera innebär projektet ett mellansteg på vägen mot arbetsmarknaden. Det ges möjlighet till arbetsträning och olika anställningsformer.

Läs mer om projektet på www.inrerum.com

"Ibland måste man hitta nya vägar i livet – då kan det bli bättre"

► Det var en riktig käftsmäll för Anneli som sällan fick någon kritik.

– Jag fattade ingenting. Mitt liv var styrt av mitt intellekt. Jag blev inte arg, men väldigt paff. Samtidigt som det var tufft var det ett uppvaknande för mig. Det var precis vad jag behövde höra.

Anneli beskriver det som om psykologen födde henne i en ny person.

– Det kändes inte som om jag fanns själsligt när jag var hos henne, det var bara min kropp som var där.

En smärtsam uppväxt

Tillsammans med psykologen började hon gräva i sin smärtsamma barndom för att försöka hitta orsaken till hennes problem.

Anneli tror själv att hennes

uppväxt i en psykisk labil familj, där hon själv utsattes för övergrepp, har spelat stor roll för att hon själv blev sjuk.

– Psyket orkar inte förtränga saker hur länge som helst. Barn är väldigt bra på att förtränga saker. Men psyket åldras också. Man kan inte hålla det inom sig för länge. Till slut var jag tvungen att deala med det, säger Anneli.

I samma veva som hon började hos den nya psykologen gick hon på en aktivitetskurs i måleri. Där kom hon för första gången i kontakt med den surrealistiske konstnären Salvador Dali.

– Jag köpte hela hans inifrån- och utifrån-tänk och började måla som jättemycket. Det var ett bra sätt för mig att få ur mig min ångest. Jag höll även på en del med teater. Kreativa övningar tror jag är något som samhället

borde satsa pengar på som en behandling för psykiskt sjuka människor.

En tid efter att Anneli blev sjuk skilde hon sig från sin man och träffade en ny oväntad kärlek. Hon blev kär i en annan kvinna, som hon i dag är sambo med.

"Ett fantastiskt stöd"

– Nancy har varit med mig under större delen av min resa och har varit ett fantastiskt stöd. Det är inte lätt att leva med någon som är så sjuk.

Nancy tog ett friår från jobbet och var hemma med Anneli under ett helt år.

– Hon tyckte aldrig synd om mig, vilket var bra. Hon säger alltid att jag inte ska dra nytta av att jag var sjuk. Jag minns speciellt ett tillfälle när hon skulle åka iväg med några kompisar

över helgen. Jag kände mig dålig och ringde henne. Hon sa att; Anneli, du har ju bara fått en liten panikångest. Det är väl ingen fara.

I dag, 10 år efter att hon vandrade barfota ut från hemmet, mår Anneli bra.

Hon bor kvar i Göteborg med Nancy och har en bra kontakt med sin dotter och son.

Anneli är fortfarande sjukskriven på deltid och föreläser för ett projekt som kallas inre rum. Projektet försöker öka kunskapen hos befolkningen i Sverige om psykisk ohälsa.

– Jag vill ge de psykiskt sjuka en röst i samhället. Ibland måste man hitta nya vägar i livet och de kan till och med bli bättre än det som var innan, säger Anneli Jäderholm.

Caroline Stenman