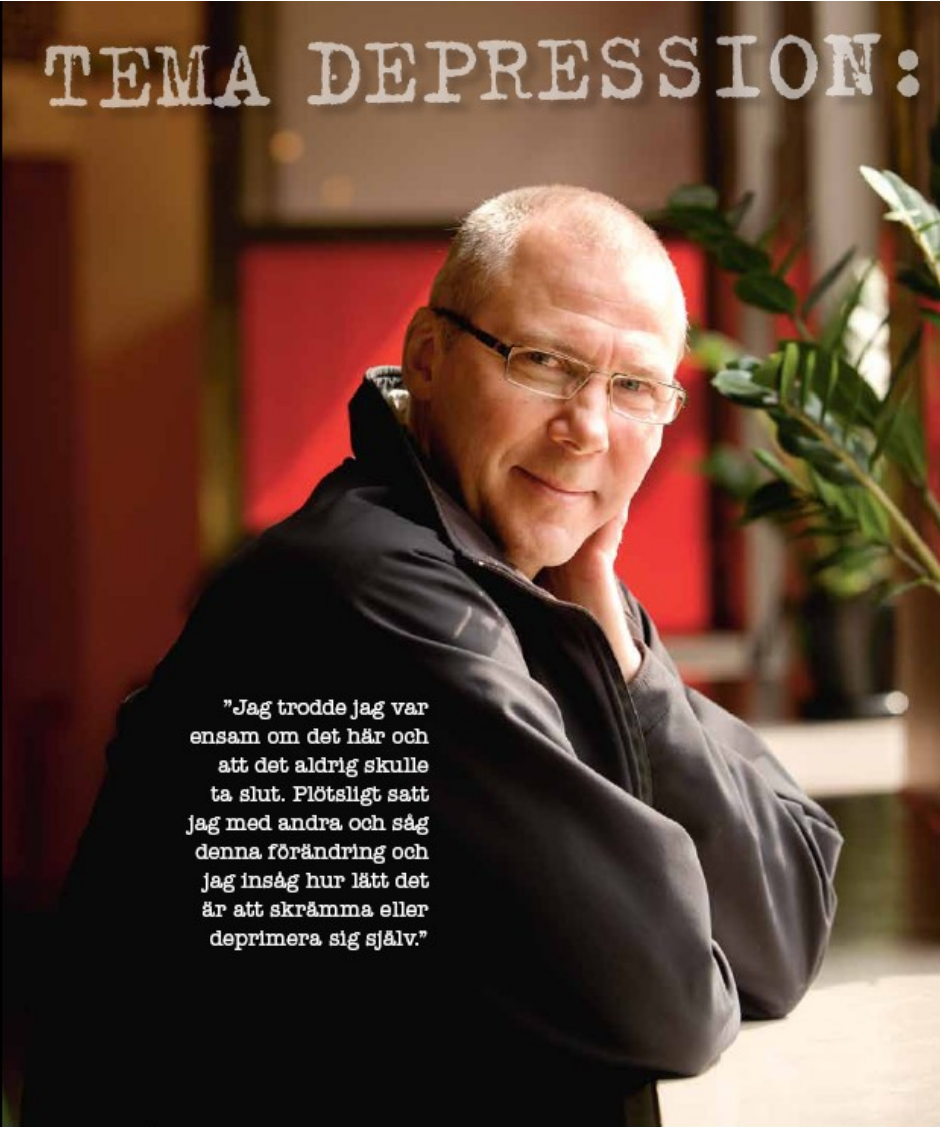


# TEMA DEPRESSION:



”Jag trodde jag var ensam om det här och att det aldrig skulle ta slut. Plötsligt satt jag med andra och såg denna förändring och jag insåg hur lätt det är att skrämma eller deprimera sig själv.”

Kontakten med Ängestyndromsällskapet blev början till ett nytt liv för Sonny Wihlstedt. Där fanns andra som lyssnade och som kände likadant. Där fanns också verktygen att börja förändra tankar och beteenden. Stämmer det jag tänker? Kan jag tänka på ett annat sätt?

**Tema depression:** När Sonny Wählstedt mädde som sämst slöt han ett avtal med sig själv. Han skulle överleva sin mamma för att bespara henne sorgen. Och hans dotter skulle hinna bli vuxen.

I femton år höll han sitt löfte tills han mötte en medmänniska som vågade ställa en enkel fråga: "hur mår du, Sonny, berätta hur din vardag ser ut".

Först då började han tala om det som varit så tabubelagt.

# Nu vill Sonny ge det han själv inte fick

**Personer som bär en genetisk läggning eller sårbarhet för depression drabbas ofta tidigt i livet. Men Sonny Wählstedt är ett undantag. Han kände länge att han levde ett bra och aktivt liv.**

– Jag blev politiskt inriktad när jag var sexton och engagemanget växte snabbt. När jag var nitton höll jag mitt första offentliga framträdande. Jag reste mycket och var i Iran under omvandlingen efter shahen och kom till Afghanistan efter den ryska invasionen. Jag fick se de ryska stridovagnarna rulla ner från bergen norr om Herat, berättar han.

Hemma i Sverige fortsatte engagemanget. Sonny höll föredrag och skrev om sina resor. Han var med när Svenska Afghanistankommittén bildades. Mellan resorna jobbade Sonny för att få ihop pengartill nya resor. På en av dessa arbetsplatser fanns sedan länge en stark konflikt i arbetslaget. Stämningen var ibland hatisk.

– Jag hamnade helt utanför båda gruppernas sociala gemenskap, men jag tyckte om jobbet. Andra valde att lämna, de stödde mig ut, men jag stannade kvar.

## Ängestattacker

Sakta började Sonnys självkänsla att urholkas. Han drabbades av starka ängestattacker, även i sömnen och vaknade på nätterna, alldeles blöt av svett. Sonny fick ett nytt arbete, men nu hade riddan fått fäste och triggade igång hans ängest.

– Att vara tillsammans med människor i sociala situationer signalerade livsfara. Då började marken gunga.

Det blev början på en lång resa. Sonny lärde sig snart hur han kunde undvika människor. Han handlade mat fem minuter innan affären stängde, han såg till att vara först på Posten när räkningar skulle betalas för att undvika kö. Samtidigt deltog han i flera styrelsemöten och arbetsutskott varje vecka. Till slut gick det inte längre. Han började ljuga sig urvårskapskretsarna och föreningarna, så att han inte var intresserad längre.

Det här var mitten av 80-talet, en tid då man inte talade högt om att må dåligt i själen.

– Människor förs till när jag försökte berätta. De läkare jag träffade i primärvården blev tysta när jag började prata om det svåra i min livssituation. Ingen läkare nämnde ord som diagnos, psykolog eller terapisaftal. Den enda vägen till information var biblioteket, men jag kunde inte gå in där och låna böcker. I samma stund som jag läde fram boken på disken skulle jag avslöja mig. Så jag visste egentligen ingenting om vad som hände inom mig och jag var rädd att det skulle synas utanpå.

## Undvek kontakt med andra

När det var som värst slöt Sonny avtalet med sig själv, att kunna avsluta livet om det inte skulle gå att bli frisk. Han planerade sin utväg och när det var klart kände han sig lugn. Nu visste han hur han skulle göra. Men under tiden då? Vad fanns det för möjlighet att försöka sig utan att behöva träffa människor? Först provade han att vara busschaufför, men förväntningarna på att få kontakt tillsammans med andra chaufförer vid ändhållplatsen fick honom att sluta. Då vartaxi bättre. Passagerarna satt oftast ensamma i baksätet och när han höörde i komradion var kollegerna skulle få så åkte han åt andra hållet. På det viset höll han sig flytande i femton år.

Men så öppnade sig dammluckorna igen. En nära vän dog hastigt. Sorgen slog över i depression. Allt jobb han gjort, alla små steg han lyckats ta i vardagen bara rasade och han skulle inte orka göra det en gång till. Dottern var vuxen. Sonnys mamma levde visserligen, men han kunde inte vara hemma och klättra på vägarna mellan han väntade ut henne. Samtidigt ville Sonny ge sig själv en sista chans. Han slog upp telefonkatalogen och började leta på P (psykolog) och T (terapisaftal). Plötsligt hamnade han på Å och fick se en annons från Ängestyndromsällskapet i Göteborg.

– Det var på vänt och förlust, men jag lyfte luren och ringde och en trevlig kvinna svarade.

Hon bjöd in mig på ett samtal och redan nästa dag kom jag dit. Då sa hon de magiska orden som ingen sagt i världen, "Sonny, berätta om din vardag, hur har du det?"

## Fobin fick ett namn

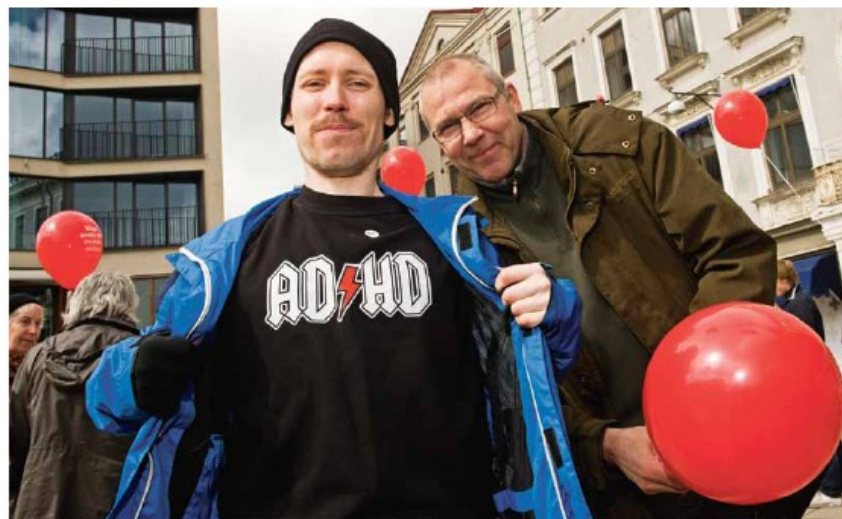
Sonny fick veta att han hade social fobi. Han läste en broschyr och kände genast igen sig själv. Det var oerhört förståsamt. Han fick delta i en självhjälsgrupp med andra i hans situation och med hjälp av KBT-metoder, som fokuserar på att ändra tankar, vanor och beteenden, gick förändringen på ett år. Från att ha känt stark ångest för att berätta vad han heter, säga sin favoritfärg och vart han ville åka på semester kunde han återigen stå upp inför en grupp och hålla ett föredrag.

– Jag trodde jag var ensam om det här och att det aldrig skulle ta slut. Plötsligt satt jag med andra och såg denna förändring och jag insåg hur lätt det är att skrämma eller deprimeras sig själv. Vi i fågåsätter så lätt vad andra säger, men alldeles för sällan våra egna tankar, vår egen inre dialog. Stämmer det jag tänker? Kan jag tänka på ett annat sätt?

Steg för steg släckte han ut beteenden och ändrade tankar som hade hindrat honom så länge. Tacksamheten hos Sonny visste inga gränser. Han hade fått tillbaka sitt liv och ville ge något till dem som hjälpt honom. Han tog själv hand om flera självhjälsgrupper och började arbeta som förbundsordförande för Ängestyndromsällskapet.

– Många drabbas tidigt, men jag hade hunnit med en del innan jag blev sjuk, hade lärt mig hur man förhandlar och bygger organisation, och jag kände att jag kunde göra det igen. Idag är det också mindre skam och tabu över att må dåligt. Nu går det bättre ut prat om det, det finns kunskaper på internet och patientföreningar med erfarenheter och kontakter så att man inte behöver vara så ensam som jag var.

TEXT: HANS PA. KARLSSON  
BILD: ANNA REHNBERG



"När det blir lika självklart att man kan bryta benet i själen som att bryta benet i Sälen, då är vi i hamn med hjärnkollskampanjen", säger Sonny Wählstedt (till höger). Här tillsammans med Tim Håkberg under en manifestation i Göteborg.

## Hjärnkoll sticker hål på fördomar

**Tema depression:** Tre av tio invånare i Västra Götaland vill varken jobba med eller bo nära någon som har en psykisk sjukdom. Fyra av tio tror inte att människor med psykisk sjukdom kan återhämta sig. Drygt sju av tio anser att människor med psykiska sjukdomar inte får vård i psykiatri. Samtidigt söker en av fyra någon gång vård för psykisk ohälsa.

I januari 2010 inleddes Hjärnkoll, en tvåårig kampanj som ska förändra attityderna till människor som drabbats av psykisk sjukdom. Tre kampanjlän utsågs: Uppsala, Västerbotten och Västra Götaland. På hemsidan berättar många kända och okända ansikten om sina egna erfarenheter.

– Vi håller föreläsningar, berättar våra historier och söker aktivt upp platser där vi syns. Det finns ett stort intresse för det här generellt, säger Sonny Wählstedt, kampanjsamordnare i Västra Götaland.

För att fånga upp människor tidigare och minska risken för psykisk ohälsa, ser Sonny skolan som en viktig länk.

– Vi får kunskaper om matematik och kemi, men vi lär oss inget om hur vi ser ut på insidan, om den psykiska sårbarheten. Där får bli vi lite rädda om vi börjar må dåligt, drabbas lite

av panik, "tänk om det inte går över". Det är motorn i självmordstankarna. Jag måste kunna ta mig ur om det fastnar och blir för plågsamt. Du vet inte vad som händer eller om det finns någon hjälp att få. Men Hjärnkoll vill att det ska vara lika självklart att man kan bryta benet i själen som att bryta benet i Sälen, säger Sonny. Kampanjen handlar mycket om att bära med sig ett hopp. Att det inte är slutet om man drabbas av psykisk ohälsa.

– Men då gäller det att vi som mår bättre vågar vara medmänniskor nog att fråga, hur mår du och hur kan jag hjälpa dig, säger Sonny.

Vårkcentralerna är också en viktig mötesplats för informationen i Hjärnkolls kampanj. Ett av målen är att personalen i primärvården ska se patientorganisationer som en länk i vårdkedjan.

TEXT & BILO: HANS RA, KARLSSON

### FAKTA HJÄRNKOLL

Kampanjen Hjärnkoll drivs av HandSam i samarbete med Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa NSPH. Satsningen pågår under 2010 och 2011 och är ett regeringsuppdrag.

Huvudsyftet med kampanjen är att få arbetsplatser och organisationer att hyra in en själv erfaren ambassadör för att förmedla kunskaper om: 1) olika former av psykisk ohälsa, 2) hur man kan hantera den, 3) hur ökad kunskap i organisationen har en förebyggande verkan. Det kan göra att personalen vågar prata om hur de mår och att arbetsplatser vågar fråga, om de ser tecken på att någon mår dåligt. Det leder i sin tur till snabbare hälso- och stödsatser och mindre otillräg utveckling av den psykiska ohälsan.

Webplats: [www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se)  
Kampanjsamordnare i Västra Götaland:  
Sonny Wählstedt, epost: [sonny@angest.se](mailto:sonny@angest.se)  
mobil: 0704599115.



## Inre rum samlar kunskap om psykisk ohälsa

Sedan några år finns Inre rum, ett kunskapscentrum i Göteborg om psykisk sjukdom och ohälsa.

När kampanjen Hjärnkoll startade hade Inre rum redan varit igång ett par år med att försöka förändra attityder i Göteborg. Inre rum gör utställningar och håller föreläsningar. Personer med egen erfarenhet av psykiska funktionsnedsättningar går aktivt ut i samhället och berättar sin historia, delar i debatter och håller föredrag. Ambitionen är att kunna prata om allt som varit tabu.

– Efterfrågan har ökat snabbt och idag finns ett stort nätverk av människor med inifrånperspektiv. Man kan komma till oss på Inre rum när man känner att man vill och kan bidra på något sätt i det vi gör. Man kommer med de förutsättningar man har och gör det man är bra på, säger projektledare Annica Engström.

### Vandringsutställning

Inre rum drivs av Stiftelsen Gyllenkroken som vänder sig till människor med psykisk ohälsa och deras anhöriga. Nyligen gav Sveriges kommuner och landsting (SKL) i uppdrag åt Inre rum att bygga en vandringsutställning om tvångsvård. Inre rum har sedan tidigare skapat en utställning om psykets historia som visas just nu.

– Det speciella med utställningen är att deltagarna gör jobbet själva med stöd från handledare, från den första hyvlade plankan och första tånket. Här berättar vi om psykets historia under 4 000 år? De har forskat, byggt och samarbetat med museer och universitet, berättar Annica Engström.

Flera deltagare guidar nu i utställningen som visar att de mänskliga tillstånd – som det idag finns över 400 psykiatriska diagnoser på – alltid har funnits. De samtal om



samhällets bemötande i olika tider och visar glimtar ut historien som knyts till en liknande personlig historia i vår egen tid.

### Tusentals besökare

– Vi hade tusentals besökare när utställningen stod på Naturhisto-

riska museet i Göteborg och har fått beröm för att den är snygg och proffsig. Man kan känna, lyssna och läsa och se föremål från Väst- arwets medicinhistoriska samling, exempelvis ett kopparbadkar som används till långbad för behandling av oroliga patienter.

"Man kan komma till oss på Inre rum när man känner att man vill och kan bidra på något sätt i det vi gör. Man kommer med de förutsättningar man har och gör det man är bra på", säger projektledare Annica Engström. Badkaret på bilden finns med i utställningen om psykets historia.

Utställningen visas på Väster- götlands museum i Skara till 28 september. Därefter åker den till Trelleborg och sedan till Uddevalla.

Läs mer på [www.inrerum.se](http://www.inrerum.se) eller [www.gyllenkroken.se](http://www.gyllenkroken.se)

TEXT & BILD: HANS PA. KARLSSON