

# ”Förstå min magiska värld”



Schampoflaskan Liv och en sjukhusskjorta märkt Medium. Båda påverkade Anneli Jäderholm som tvångsintagen psykotisk patient och förlängde tiden på avdelningen.

De flesta av oss skulle inte fästa någon större uppmärksamhet vid att en roman med titeln ”Den sista chansen” ligger på bordet, att schampot som erbjuds heter Liv eller att krukväxten i fönstret slokar.

Men för den som söker en djupare mening i allt, för den som måste förstå, kan föremål och miljöer sätta i gång ett förödande känslomässigt förlopp.

När Anneli Jäderholm hamnar i ett psykotiskt tillstånd är det ofta perceptionsförmågan som brister först. Filtret som sorterar olika intryck i viktigt eller oviktigt, finns inte längre. Hon tar in allt hon ser och laddar det med allvarliga och magiska innebörder för att passa in i den upplevelsevärld hon befinner sig i, berättar Anneli. Starten är en lång tids sömnlöshet.

– Normalt när vi sover drömmer vi en hel del märkliga saker för då ska psyket ventileras och bearbeta sina intryck. Men när jag slarvade med sömnen så

gled dag och natt ihop och jag levde som i en vaken dröm som innehöll både magi och symboler som måste tydas. Konstigare än så är det inte för mig.

Som för många andra med psykos präglas Annelis upplevelsevärld av vanföreställningar, allt blir en gåta som hon måste lösa, koder som hon måste knäcka. Att då möta schampoflaskan Liv inne på en slutenvårdsavdelning, i stället för de sorters schampon som vanligtvis finns i hem och butiker, kunde stimulera ett utdraget inre resonemang för att förstå.

– I min psykotiska värld känner jag mig förföljd och hotad. Det fanns människor som ville mig illa. Då kunde schampoflaskan Liv lika gärna betyda Död, att de försökte lura mig och nu skulle döda mig, berättar hon.

Eller den där sjukhusskjortan. Innan hon blev intagen hade Anneli varit hos olika medier och fått höra att hon var transcendental och kunde prata med döda människor.

– När jag sedan kom in i den psykiatriska världen fick jag en skjorta märkt Medium. Ingen annanstans skrivs det ut på det viset, överallt står det S, M eller L.

För att visa hur hon upplever sin omgivning under psykotiska perioder har Anneli Jäderholm gjort en kortfilm om vad som kan föregå en inläggning i den psykiatriska vården. Överallt tar hon in intryck i stadsrummet. Varje reklamskylt, varje trafikmärke och varje löpsedel tränger rakt in i henne och måste tolkas i den magiska värld där hon rör sig. Skyltarna talar direkt till henne och ger ledtrådar. ”Så vinner du”, ”Ny chans imorgon”, ”Vilsen? Hitta dig själv på garmin.se”. Hur

många vet att Garmin är en GPS?

– Jag blir oerhört stressad eftersom jag måste läsa vad som står överallt för att få kontroll.

Även i friskt tillstånd tycker hon att det är svårt att värja sig. Men att matas med idel budskap i det offentliga rummet och slarva med sömnen blev som en uppladdning inför de nya budskapen inne på avdelningen.

– De bara bekräftade vad jag trodde.

Anneli menar att existentiellt laddade ord och föremål förlängde hennes vistelse inom psykvården. Hon har varit intagen flera gånger de senaste tio åren och då blir det kanske inte så konstigt att hon håller så hårt i boken med titeln ”Den sista chansen”. Hennes förhoppning är att vården ska vilja förstå hennes upplevelsevärld, för att kunna hjälpa henne att sortera bort sådant som kan skada under en psykos. Därför åker hon i dag runt och föreläser om sina upplevelser.

– Jag tror att en förenande faktor för



Ser dolda budskap. Att hitta en bok med titeln Vägen ut kan få en stor betydelse för den som är intagen med tvång. Och ett schampo som heter Liv kan lika gärna tolkas som Död.



Trädgården är till för att psykiatripatienter ska komma ut i en rofylld miljö, men ingen ska kunna se dem från den allmänna korridoren. Nu är glasrutorna felvända.

**Taylor påverkar.** Miljön på vårdavdelningen, till exempel konsten på väggarna, kan förkorta eller förlänga vistelsen för psykotiska patienter, det är Anneli Jäderholm övertygad om.

ANNA REHNBERG

ANNA REHNBERG

oss som blivit psykiskt sjuka är att vi försöker fly från våra känslor. Vissa gör det genom att gå in i psykos, andra skär sig.

– För att hjälpa mig på ett annat sätt än med mediciner och bältesläggning måste man ha lite fantasi och försöka förstå mina upplevelser och det magiska språk som jag har, så att jag kan ledas ut ur det, säger Anneli. \*

TEXT HANS P A KARLSSON  
FOTO ANNA REHNBERG

Webb.  
[www.annelijaderholm.se](http://www.annelijaderholm.se)

## Två miljöer som påverkat Anneli

→ **Direkt i sjukhusentrén** fastnade Anneli framför en tavla. Hon hade lovat sin sambo att frivilligt åka in till psyket eftersom hon inte ville vara med om tvång och bältesläggning igen. Men i tavlan såg hon en rebus som hon måste lösa. Kägglor i huvudet. Budskap från rymden i form av blixtrar. Hon blev livrädd – vad gjorde de med människor här? – och blev till slut intagen med tvång i alla fall. "Tavlan passar kanske överallt, men inte i entrén till en psykiatriavdelning", säger hon.

→ **En klasskamrat** till Anneli knackade plötsligt på rutan en dag och frågade vad hon gjorde i trädgården som är till för att psykiatriska patienter ska kunna komma utomhus när de vårdas frivilligt i slutenvården. Glasrutorna är felvända, de ska tillåta patienterna att se in i korridorerna där människor rör sig, men inifrån ska det vara omöjligt att se ut mot patienterna. Nu är de tvärtom, trots den stenhårda sekretessen.



# Hon skapar

# rum som ger lugn

Trädsus eller musik, nu får **psykiatripatienter på prov välja vad de mår bra av** i ett lugnt rum.

Sinnesstimulerande avslappningsrum kallas försöket som nu finns vid fyra vårdavdelningar i Stockholm. I många fall återknyter de till naturen. Initiativtagare är disputerade psykiatrisjuksköterskan Anna Björkdahl. Hon skrev sin avhandling om hot och våld i akutpsykiatri och tycker att det här är en naturlig utveckling av det forskningsspåret – att titta på miljön, hur man hanterar hot och våld och hur man förebygger.

Hon hade hört om "comfort rooms" eller lugnande rum, som inreds på ett sätt som stimulerar patientens sinnen på ett lugnande sätt. Det kommer från en ökad kunskap om hur hjärnan fungerar under stress. Vanligtvis tänker man sig inom psykiatri att en uppvarvad person behöver en stimulfattig miljö för att lugna ner sig, men här är tanken att det snarare behövs aktivt lugnande stimuli i stället för frånvaro av stimuli.

**De fyra rummen** provas nu på en allmänpsykiatrisk avdelning, en barn- och ungdomspsykiatrisk avdelning samt två psykiatriska intensivvårdsavdelningar. Rummen har en inredning där patienten själv kan välja stimuli.

– Vi har en skön avslappningsfåtölj, en stor skogsfototapet på två väggar, musikspelare där man själv kan välja ljud som fågelkvitter, vågskvalp, trädsus och musik. Där finns dimmer

för belysningen som ger dagsljus eller skymning och bolltäcke som ger ett avslappnande tryck över kroppen. Man kan även välja olika dofter, berättar Anna Björkdahl.

**Traditionellt** har det funnits idéer om att naturen har en läkande effekt på både kroppslig och psykisk ohälsa. Skog, vatten, fåglar och blommor. Mentalsjukhus som Beckomberga, Långbro och Lillhagen var alla lantligt belägna när de byggdes och avgränsade sig mot omgivningen med murar och granhäckar. Sjukhusen låg i en väl utformad parkmiljö och i exempelvis Långbros fall med en porlande damm i mitten. Under 1980-talet skulle de sedan flyttas ut i bostadsområden och in på sjukhusen med den somatiska vården.

De sinnesstimulerande rummen som nu provas har lånat inslag från naturen igen.

**Vore det inte bättre att få vara ute i skogen på riktigt?**

– Idealet vore kanske att ha avdelningarna ute i den riktiga naturen, men i praktiken blir det svårt för nu ligger de inne på sjukhusen, vilket ju har andra fördelar. Det bästa vore om det fanns stora parker eller trädgårdar där patienterna hade tillträde, men i dag ser det inte ut så. Ofta har vårdavdelningar överbeläggning, det är stimmigt med mycket personal, studenter och andra och då kan man dra sig undan i vårt rum en stund, förklarar Anna Björkdahl.

I boken *Läkande rum – om arkitektur, psykiatri och läkande miljöer* säger arkitekten Christine Hammarling att miljön på en avdelning ska kännas trygg och behaglig, gärna så hemlik som möjligt. Men det får samtidigt inte bli för personligt och "inboat". Även



**Anna Björkdahl** har inrett fyra olika rum som ger aktivt lugnande stimulans, avskilt från övriga avdelningen.

om man trivs på en klinik så ska man vilja därifrån till ett liv utanför vårdavdelningen.

**Är det en svår balansgång?**

– Jag håller inte med om det, jag tycker att vi ska ha så bra vårdmiljöer som det bara går. Vi kan inte medvetet göra vårdmiljöer lite mindre behagliga bara för att patienter ska vilja därifrån. Det vore en fruktansvärd tanke. Vi ska med alla medel få de människor som kommer in att läka ihop så bra som möjligt, säger Anna Björkdahl. På nya psykiatriska kliniker har man lagt stor vikt vid genomtänkta och trivsamma miljöer. \*

TEXT HANS P A KARLSSON  
FOTO ELISABETH EDÉN