

PELARBLADET

MAJ 2023 - DEC 2024

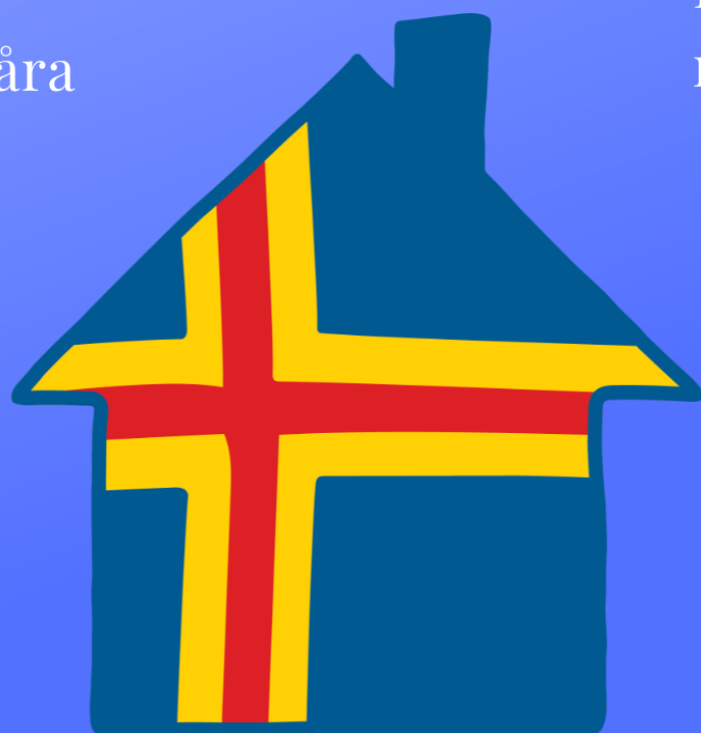
NR 53

SMULTRONSTÄLLEN PÅ ÅLAND

Hemestra på våra
vackra öar!

INTERVJUER

Lär känna våra
medlemmar!



PRAKTIK?

Så tycker våra
praktikanter

KLUBBHUSET PELAREN

SCHIZOFRENI

Medlemsberättelse
om egna upplevelser

PRESENTATION AV STYRELSEN

Lär känna styrelsen

Innehållsförteckning

Sidor

2-3 Innehållsförteckning och riktlinjer

4-5 Vad är Pelaren och bilder från 2024

6-7 Ledaren och styrelsen 2024-2025

8-9 Presentation av styrelsemedlemmar

10-11 Emmas dikter del 1, intervjureflekationer, och presentation av Håkan

12-13 Om du har en dålig dag, kom ihåg att...

14-15 Smultronställen på Åland

16 -17 Presentation av våra praktikanter

18-19 Emmas dikter del 2 och Håkans bröd

20-21 Film tips

22-23 Vad är schizofreni

24-25 Hur kan det vara att leva med schizofreni

26 -27 Fler bilder och förhandstitt på nästa nummer

I redaktionen:

Rafaela , Julia, Linus, Elina, Lisbet,

Layout:

Jonas, Julia, Rafaela, medlemmar

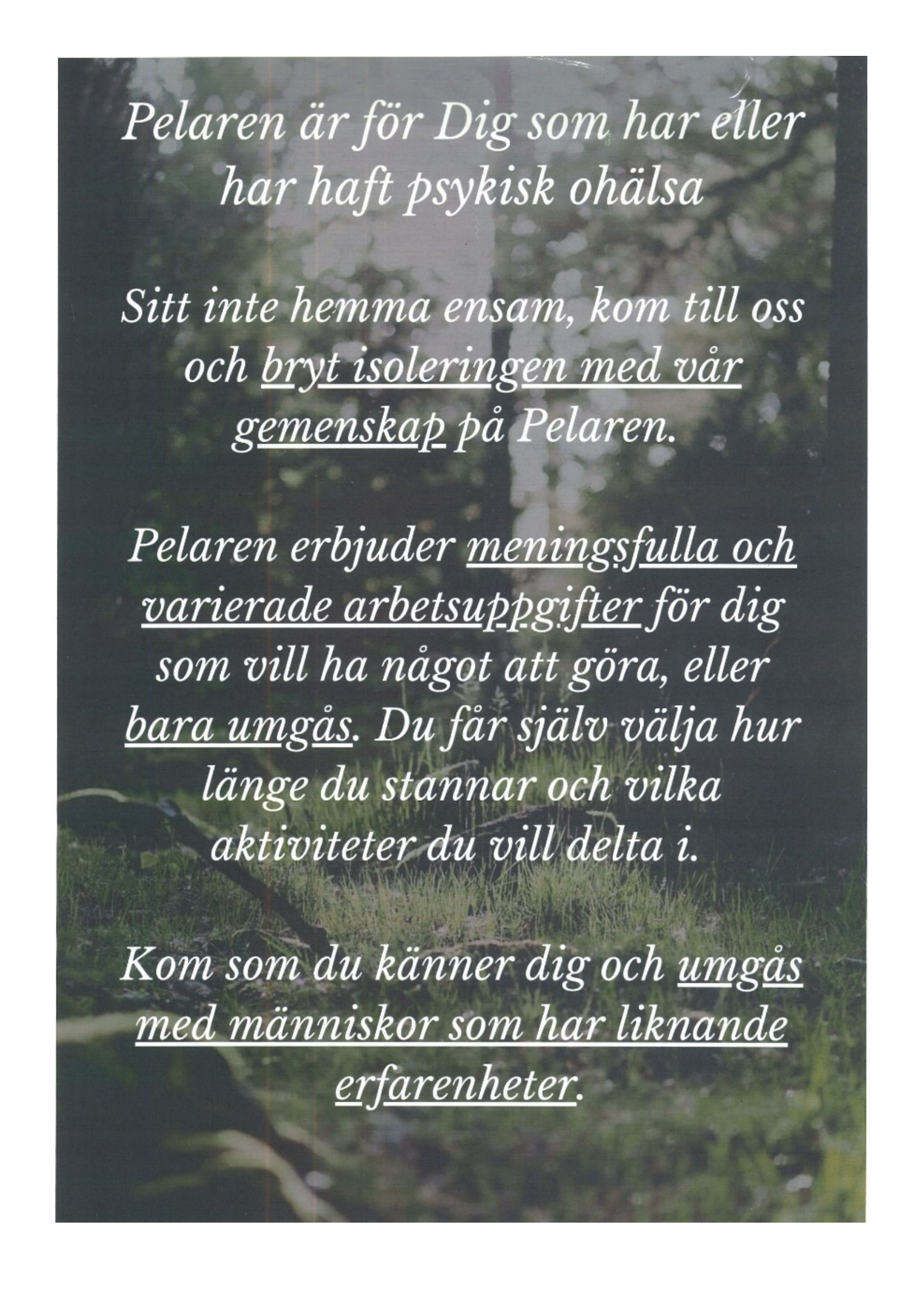


Riktlinjer för Pelarbladet

Redaktionens ambition är att ge ut en levande aktuell tidning som både är utåtriktad och speglar verksamheten på Klubbhuset samt medlemmarnas vardag.

För att åstadkomma detta är allt material från medlemmar och stödmedlemmar av stort värde för oss. Vi har antagit följande riktlinjer för vår tidning:

- En allmän positiv riktlinje för tidningen är att den skall motverka fördomar om människor med psykisk ohälsa.
- Politiska och religiösa texter är välkomna, men tidningen ska fungera som ett debattforum och inte som ett medel för att främja ett enskilt parti, en specifik religion eller en viss tolkning av en religion.
- Texter skall vara sakliga och allmänt begripliga. De får ta upp komplicerade frågor men det ska vara möjligt för alla att följa tankegången.
- Texter eller bilder får inte innehålla något som kränker grupp eller enskilda.
- Alla citat ska ha angiven källa.
- Redaktionen förbehåller sig rätten att göra redaktionella ändringar i inkomna bidrag och avgör vad som slutligen ska komma i tidningen.
- Tidningen har klubbhuschefen som ansvarig utgivare.



*Pelaren är för Dig som har eller
har haft psykisk ohälsa*

*Sitt inte hemma ensam, kom till oss
och bryt isoleringen med vår
gemenskap på Pelaren.*

*Pelaren erbjuder meningsfulla och
varierade arbetsuppgifter för dig
som vill ha något att göra, eller
bara umgås. Du får själv välja hur
länge du stannar och vilka
aktiviteter du vill delta i.*

*Kom som du känner dig och umgås
med människor som har liknande
erfarenheter.*

Några bilder från året som gått



LEDARE

Vad härligt att vi har ännu ett nummer av Pelarbladet ute! Det har gått ett tag sedan det senaste numret kom ut, men den som väntar på något gott... Får ett Pelarblad som julklapp!

Detta nummer blir fyllt av blandat innehåll från året som gått: recept, presentation av styrelsen och tips på åländska smultronställen för sommaren (gäller att se framåt mot ljusare tider) m.m. Till nästa nummer är det planerat att layouten ska få en uppdatering och att numren planeras komma ut varje kvartal under 2025. Detta för att få en struktur på arbetet. Det ska bli spännande att se utvecklingen!

Pelarbladets arbete i klubbhuset har fått ett uppsving senare delen på 2024 vilket har varit väldigt roligt att se. Det är många som har varit intresserade och engagerade – vilket är en förutsättning för både tidningens och klubbhusets existens!

Utöver Pelarbladet har året 2024 bestått även av en hel del annat arbete, där det största och mest viktiga arbetet är såklart det som sker vardagligt och som håller igång verksamheten.

Allt från att hålla lokalerna rena och inventarier i skick, lagning av nyttiga och förmånliga luncher och kontorsarbete i olika former till det mellanmännskliga – att ha någon som hälsar på en i receptionen när man stiger in, någon som svarar i telefonen när man ringer eller lyssnar på en när man vill dela med sig av något.

Vi i klubbhusvärlden tror ju på att aktivering och gemenskap är viktiga komponenter i den individuella rehabiliteringen för psykisk ohälsa. Att få vara med och bidra utifrån sina egna förutsättningar i en stöttande psykosocial miljö.

Jag vill härmed passa på att tacka alla som varit med och bidragit både i och till verksamheten för året som gått för både stort som smått. Ingen nämnd – ingen glömd. Tack så innerligt för ännu ett lyckat verksamhetsår!

Klubbhuschef, Linus Åkerholm



Pelarens styrelse 2024-2025

Ordförande
Pernilla Söderlund



Vice ordförande
Cita Nylund



Lotta Nordberg



Harriet Storsved



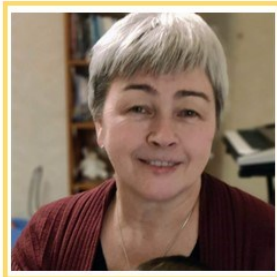
**Maria Sundholm-
Mattsson**



Stefan Äng



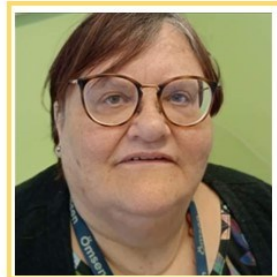
**Lilian Tessler-
Tronestam**



Annika Helantie



Viola Willman



Suppleanter

Håkan Mansnerus



Simon Påvals



Lotta Eriksson



Ulrica von Kraemer



Presentation av några från Pelarens styrelse

Pelaren har en styrelse som jobbar med ramfrågorna för verksamheten som ekonomi och arbetsgivaransvar. Styrelsen jobbar även med nätverkande runtom i samhället och informerar sina egna nätverk om vår verksamhet. Men vilka är då med i vår styrelse? Vi har ställt några frågor till några styrelsemedlemmar för att lära känna de lite bättre. Den na gången är det Maria och Pernilla som intervjuas.

Maria Sundblom–Mattsson

Maria heter jag och jag har 3 vuxna barn (en dotter på snart 34 år, en son på 31 år och yngsta sonen på snart 28 år). Sönerna bor i Sverige, äldsta dottern som är gift och har 3 egna barn boende i Sund. Samt en 16 årig dotter som bor hemma med mig och min man Micke.

Hur gammal är du?

Jag är 54 år, fyller 55 år i november i år.

Har du erfarenhet eller jobbat med psykisk ohälsa?

Jag har länge haft ett intresse att lära mer om psykisk ohälsa, jobbar även sen flera år tillbaka på psykiatriska slutna avdelningen på ÅHS.

Vad intresserar dig med Pelaren?

Jag tycker det är givande att se denna "arbetsplats" och få en inblick i medlemmarnas liv och leverne.

Vad är din favoritfilm?

Tycker om filmer som är verklighetsbaserade, är mer givande än andra "påhittade" filmer.

Vad är din favoritmat och favorit årstid?

Mina favoriträtter är kycklingmenyer och även de flesta laxrätter. Mina favoriter är många. Våren då allt i naturen vaknar till liv ur sin vinterdvala. Sommaren då den inte är allt för "varm", samt även höstens med alla sina olika färgnyanser i naturen.

Pernilla Söderlund

Hej! Våldigt trevligt att få vara med i Pelarbladet! Jag är 55 år och bor i stan med sambo och dotter, har två äldre utflugna barn och två utflugna bonusbarn.

Har du erfarenhet eller jobbat med psykisk ohälsa?

Jag har jobbat länge inom vården (jag blev barnmorska–93) så vården är bekant men jag har inte jobbat inom psykiatri. Men jag lär mig alltid gärna mera. Nu är jag politiker och sitter i lagtinget och trivs bra med det. Privat har jag inte mycket, men en viss erfarenhet av psykisk ohälsa, men inte allvarlig eller på nära håll.

Vad intresserar dig med Pelaren?

Pelarens verksamhetsform och innehåll är intressant. Även om jag inte har så stor erfarenhet/ kunskap om psykisk ohälsa, så har jag läst mycket om förebyggande vård och folkhälsa. Jag är också hälsovårdare, så den delen av vården–att motverka att folk ens blir sjuka eller behöver vård tycker jag att är intressant. På Åland är den förebyggande vården en uppgift som ligger på tredje sektorn. Det här är Pelaren i ett nötskal– en verksamhet som minskar behovet av vård. Och gör det bra!

Vad är din favoritfilm?

Jag är ingen flitig biobesökare eller film konsument, men jag älskar filmer som berör mig. Filmer som gör mig arg, glad, ledsen eller peppad–vad som helst. Film är bäst på bio och sällskapet är viktigt. Den film som jag kanske sett flest gånger är "Borta med vinden", men de filmer jag tänker på med värme är Astrid Lindgrens alla filmer, där Bröderna Lejonhjärta spelar i en klass för sig.

Vad är din favoritmat och favoritårstid?

Pizza är nog min favoritmat. Jag älskar också ost.

Jag tycker att alla årstider har sin charm, och vilken jag gillat bäst har ändrat genom livet, men nu säger jag våren på första plats, hösten på god andraplats.

Uppdraget som ordförande i Pelaren blir bara mer och mer intressant, och att få träffa så många härliga och olika människor är en bonus som jag inte visste att ingick!

Pernilla Söderlund



Intervju med vår handledare Emilia Liesmäki

Pelaren har tre handledare och den senaste ordinarie handledaren som anställdes är Emilia. Lisbet har intervjuat henne och reflekterar över intervjusvaren såhär:

Hon kom snabbt in i verksamheten och blev en av oss. Hon tycker om finska nätverkets möten och kommit så långt i livet att hon märker att det mamma gjorde och tänkte är någonting som hon idag förstår att så börjar hon tänka och göra själv. Men det finns ingenting av slentrianmässighet där, utan en förståelse av hur livet fungerar.

Att dansa tillhör livet och våra medmänniskor är viktiga för att livet ska bli meningsfullt.

Min fråga till Emilia är: "Vad ska vi i Klubbhuset göra för att få behålla dig här?"



/Lisbet

Emmas dikter: del 1

The Fury of Rainstorms

By Anne Sexton

The rain drums down like red ants,
each bouncing off my window.
The ants are in great pain
and they cry out as they hit
as if their little legs were only
stitched on and their heads pasted.

And oh they bring to mind the grave,
so humble, so willing to be beat upon
with its awful lettering and
the body lying underneath
without an umbrella.
Depression is boring, I think
and I would do better to make
some soup and light up the cave.



Intervju med vår medlem Håkan

Hur länge har du varit medlem på Pelaren?

Från starten 2010

Hur hittade du till Pelaren?

Jag hade en terapeut som hjälpte mig med min hälsa på dagkliniken. Då träffade jag Lotta där och hon sa att det skulle öppna ett klubbhus och att jag skulle vara med.

Vad är det bästa med Pelaren?

Alla man träffar och arbetsuppgifterna

Hur skulle du beskriva dig själv?

Jag ser kanske sur ut men jag är positiv för det mesta. Jag tycker om att vi har att göra på klubbhuset och jag är så tacksam för att vi på Pelaren har fått så många tillfällen att resa och träffa andra klubbhus, det har berikat ens liv mycket.

Vad är ditt favoritdjur?

Ljus Labrador Retriever

Har du något motto eller råd du vill dela med läsarna?

Ge aldrig upp. Du kan lära dig vad som helst om du vill det.



OM DU HAR *en dålig dag* KOM IHÅG:

Dåliga dagar kommer och går och är en naturlig del av livet. Omfamna dina känslor och tillåt dig att känna det du känner.

Det är helt okej att ha en sämre dag och ibland kan det göra att man faktiskt uppskattar de bättre dagarna ännu mera när de kommer. Var snäll mot dig själv, släpp kraven och fördomarna.

Ibland kan det hjälpa att försöka hitta något att vara tacksam över. Det behöver inte vara något stort - vi kan känna tacksamhet över att ha tak över huvudet, mat i kylskåpet, ben att gå med, att solen lyser eller att snön blänker vackert.

Vad känner du tacksamhet över just idag? /Rafaela



“
Everyday may not be
good,
but there's
something good in
every day.”

Saker vi behöver höra när vi har en dålig dag:

- Alla har dåliga dagar. Vi gör alla vårt bästa.
- Det är inget fel att ta en dag där vi gör ingenting.
- Det är hälsosamt att gråta och släppa ut känslorna.
- Det är okej att känna sig upprörd. Dina känslor är giltiga.
- En dålig stund behöver inte förstöra en hel dag.
- Det gör dig inte till en börda att prata om det.
- Du är tillåten att sätta dina behov först!
- Du förtjänar en varm kram, kopp te och din favorit serie!



Self-Care

SAKER ATT GÖRA PÅ EN DÅLIG DAG

ANDAS DJUPT

VAR SNÄLL MOT
DIG SJÄLV

TA EN VARM
DUSCH

TA EN PROMENAD I
SKOGEN

TRÄNA

LYSSNA PÅ DIN
FAVORITMUSIK

RING EN SLÄKTING
ELLER VÄN

LAGA DIN
FAVORITMAT

SKRIV NER 5 SAKER
DU ÄLSKAR

TITTA PÅ DIN
FAVORITFILM



Smultronställen på Åland

Visste du att Åland har över 6700 öar? 60 av dem är bebodda. Att bege sig på äventyr behöver inte vara dyrare eller krångligare än att ta sig runt på vår vackra holme. Här följer några åländska platser. Hur många har du besökt? /Rafaela



Sälskär, Hammarland



Källskär "Grevens ö", Kökar



Jurmo, Brändö. Ålands nordligaste by



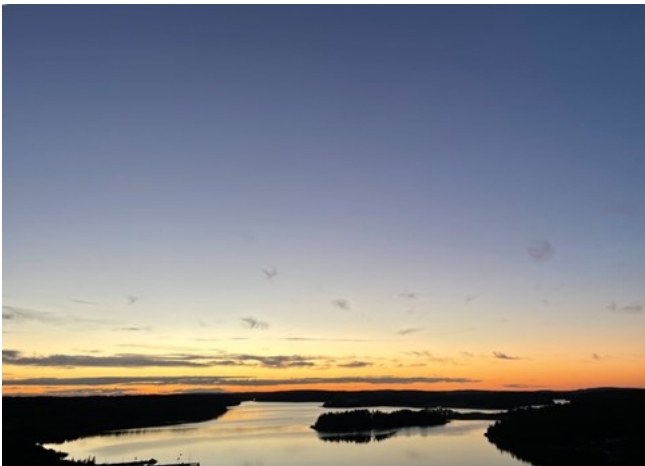


**Sottunga, Finlands minsta kommun.
Befolkning: ca. 100 personer**



**Kumlinge, en av Ålands mer avlägsna öar
som gränsar till den finska skärgården.**

Sedan har vi utflyktsmål på fasta Åland som: Kastelholm och Bomarsund, Uffe på berget, Getabergen, Käringsund i Eckerö och Kungsö batteri. Kanske är det dags att planera en utflykt? Fast ibland behöver man inte ta sig längre än utanför dörren, för att få lite frisk luft och se något annat.



Praktikant presentationer

Visst är det tur att vi tar emot praktikanter!

Det tycker jag iallafall, eftersom vi studerande får möjlighet att ta del av verksamheten och lära oss mera. Intressant nog verkar de flesta praktikanter trivas bra. Å kan betyget bli bättre än det? Fem av fem stjärnor säger jag /Julia



Hej,

Jag heter Julia och är en av Pelarens alla praktikanter.

Före jag kom hit hade jag hört talas om Pelaren. Jag visste att det var ett stort gult hus som ibland har dörren öppen och flaggor utanför. När jag fick frågan "Å vart ska du på praktik då?" svarade jag: "Till Pelaren". Fast egentligen visste jag inte så mycket om verksamheten.

I våras gjorde jag ett studiebesök hit. Jag cyklade förvirrat över klinten, tog upp telefonen för att se vilken som var den snabbaste vägen. (Nu har jag hittat en snabbare genväg). Jag fick en rundtur i huset av Emilia och insåg att det finns klubbhus världen över. Ganska coolt, tänkte jag och tittade på kartan i kontoret med min inövade "jag är faktiskt intresserad min".

En solig höstmorgon cyklade jag mot Pelaren igen eftersom jag hade fått komma hit för en 9 veckors praktik. Lite nervöst klev jag in genom dörren och skakade hand (det ska man ju faktiskt göra). Det var ett varmt välkomnande. Jag har lärt mig mycket av att vara här, särskilt vikten av medmänskligt stöd, att våga pröva nya saker (som att prata engelska) och spela badminton, att vara uppmuntrande och försöka ta egna initiativ fast man är lite tveksam. Att små promenader och att lyfta saker man är glad, tacksam över eller ser framemot påverkar välbefinnandet positivt.

Jag har blivit lite tryggare, lite mer erfaren och ännu mer intresserad av denna typ av socialt arbete. Jag är glad att jag fick komma hit. Det sägs att det krävs en hel by för att uppfostra ett barn, och efter min tid här kan jag säga att det krävs ett helt klubbhus för att uppfostra en praktikant.

Nu fortsätter jag som vikarierande handledare i köket. Det blir spännande (och lite läskigt).

Slutligen, kom ihåg att det är ni medlemmar som skapar verksamheten.

Det är ni som behövs för att det ska finnas ett klubbhus.

Tack till alla er på Pelaren!



En hälsning från vår praktikant Mihaela:

Jag heter Mihaela och jag är 34 år, jag kommer från Rumänien. Jag har bott på Åland sedan 2012 och trivs jättebra—jag kände snabbt att jag vill leva här! Senare har jag utbildad mig till närvårdare och just nu jobbar jag ÅHS, på kirurgiska avd.



Jag började för 2 år sen plugga till specialiserad undersköterska inom psykisk ohälsa i Stockholm, skolan heter Consensum alla träffar har varit via zoom med lärare och kollegorna. Efter skolan har jag praktiserat på Pelaren, en värdefull verksamhet för medlemmarna. Jag har under min praktik hållit en föreläsning om hur mycket fysisk aktivitet påverkar hälsan och det var inspirerat från Anders Hansens böcker.

Anders säger så bra " **Om man lär sig mer om hur hjärnan faktiskt påverkas så blir det nästan omöjligt att inte vilja träna**".

Fysisk aktivitet är medicinen som vi behöver för att kroppen må bra. När jag säger må bra menar jag att fysisk aktivitet har en positiv effekt på stresshantering, inlärning, minne, kreativitet, koncentration, intelligens, förbättrar sömn, minskar risken för depression och ångest och även minska risken för demens. Samt genom att röra på sig man kan förebygga sjukdomar som diabetes, hjärt - kärlsjukdom, cancer.

Anders säger även i en video att " **Fysisk aktivitet är all form av rörelse. Glöm kopplingen till idrott. Gå till jobbet, cykla till jobbet. Ta trapporna i stället för hissen, lek på rasten i stället för att stirra på en skärm. Det är det som är fysisk aktivitet, inte bara att vara med på ett maratonlopp.**"

På Pelaren har man som medlem möjligheten att få fysisk aktivitet gjord tillsammans eller enskilt. Man kan gå till gymmet och simma en gång vardera i veckan och det ordnas promenad varje dag som man kan delta i. Det tycker jag att är jättebra!

Den 19.1.2024 avslutade Mihaela sin praktik Pelaren med 360 grader. Det är ett klubbhus koncept där alla i rummet får ge beröm åt Mihaela och hon får bara sitta och ta emot.



på

Emmas dikter: del 2

Men speak up

By Akin Olunsanya

My soul is burdened, seems like I'm in the dark
Trapped,
And my mind, overwhelmed
A man with great pride
Had all, lost all,
Everything in me yelling for help
Remember growing up
as a young male,
the world telling me
Always be strong
Now I'm down on life's luck
A man going on to thirty four
With no navigation to weather the storm
Lost
Strange, now I'm losing my sleep
No more appetite to eat
My once good health
Failing me
Anxiety. Depression, bipolar personality disorder,
Schizophrenia ...
C'mon fellas,
These are very real
My admonishment therefore is to men:
Let's all speak up, rise, seek help
Get counselling, embrace therapy

Men, 
speak
up

Håkans bröd

På måndagar bakar Håkan bröd till soppan. Vi är alltid lika nöjda, så vad är egentligen receptet bakom brödet?

Grundreceptet är:

5 dl vatten

50g jäst

2 tsk salt

1 msk olivolja

1.3 liter mjöl

(Du kan byta ut 2-3 dl mot t.e.x durum- eller grahammjöl och då får du en egen variant)



Gör såhär:

- Häll upp 5dl ljummet vatten i en bunke.
- Sätt i salt
- Sätt i olivolja
- Rör ihop degen medan du tillsätter mjölet och knåda den sedan i ungefär fem minuter till en fast deg.
- Degen är klar när du satt i allt mjöl.
- Nu får degen jäsa i en timme under en bakduk. Efter att degen har jäst så formar man tre bröd och lägger de på plåten och låter de jäsa vidare i 20 minuter.

Gräddas sedan i 225 graders ugn i 25 minuter. Servera gärna ljummet.



Lycka till med ditt brödbakande!

FILM

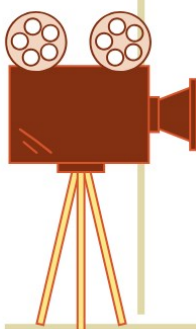
TIPS



Både 1:an och 2:an är väldigt underhållande och förklarar bra hur våra känslor fungerar. Denna film brukar man titta på vid KBT behandlingar!



Handlar om en man som förlorat sin fru. Han är synisk, bitter och deprimerad.
7,5 av 10 i betyg.
Det är en komediserie.



En svensk komedi film vi såg under ett kvällsöppet. Var underhållande. Får ett bra betyg, minst 7,5/10.



Intressant och annorlunda film som handlar om att alla människor i världen förutom en glömmar bort att bandet Beatles har existerat.



En actionfilm.
Jag tyckte den var
helt okej.



En dramatisk film om tuffa beslut, ansvar och konsekvenser.

Film om statsminister Golda Meirs utmaningar under Jom kippur-kriget 1973.
Rekommenderas ej för känsliga tittare.

/Jonas



Schizofreni

Schizofreni är en psykosjukdom som drabbar omkring 55 000–65 000 personer i Finland. Men vad innebär det egentligen, vilka symtom medföljer och vilken hjälp finns det att få?

För att få en djupare förståelse för hur det kan vara att leva med schizofreni har en medlem, Elina Degerlund, valt att dela med sig av sina erfarenheter. Hon beskriver sin resa, från förvirrande och skrämmande till att steg för steg hitta stöd, behandling och ett sätt att hantera vardagen trots sjukdomen.

Vad är schizofreni?

Schizofreni är en psykisk sjukdom som innebär återkommande psykotiska tillstånd. Vid en psykos kan du uppleva vanföreställningar eller hallucinationer, vilket gör det svårt att skilja mellan verklighet och inre upplevelser.

Schizofreni utvecklas ofta gradvis under månader till år och diagnosen ges vanligtvis i sena tonåren eller som ung vuxen. Med tidig behandling kan många hitta sätt att hantera sjukdomen och leva ett fungerande liv. För diagnos krävs det att du haft psykosymtom i minst sex månader och upplever att symtomen påverkar din vardag.

Vad är psykos?

En psykos innebär en förändrad verklighetsuppfattning där du kan känna dig förföljd eller höra röster som inte andra hör. Symtomen kan vara plötsliga eller gradvisa. En psykos kan pågå från några veckor till flera år. För många är symtomen intensiva och påverkar vardagen negativt. Psykoser kan förekomma både vid psykiatriska sjukdomar och vid kroppsliga sjukdomar samt vid längre perioder av sömnbrist och stress.

Vad en psykosjukdom?

Psykosjukdomar är ett samlingsnamn för en grupp psykiatriska sjukdomar där personen tolkar verkligheten annorlunda än de flesta andra. Den vanligaste psykosjukdomen är schizofreni. Andra exempel på psykosjukdomar är schizoaffektivt syndrom och vanföreställningssyndrom.

Källa: vårdguiden 1177

Symtom vid psykos:

Symtomen på psykos kan variera mellan olika personer och kan inkludera:

- Vanföreställningar: innebär att du ser tillvaron på ett sätt som andra inte gör, exempelvis kan du känna dig förföljd eller tro att du har övernaturliga krafter.
- Hallucinationer: innebär sinnesintryck som inte delas med andra, som att höra röster eller se saker som inte finns. Upplevelserna kan variera från att kännas som egna tankar till att uppfattas som yttre röster.
- Tankestörningar: vid tankestörningar kan det vara svårt att tänka klart eller avsluta tankegångar. Det kan också kännas som att andra kan läsa dina tankar eller att tankarna styrs utifrån.

Andra symtom kan vara förlust av tidigare förmågor, som att ha svårt att planera och ta hand om sig själv samt en känsla av nedstämdhet.

Hur märks en psykos för andra?

En person med psykos kan upplevas som personlighetsförändrad. Det kan vara svårt att få kontakt med personen, som ofta är upptagen med sina egna upplevelser. För andra kan det märkas genom att personen pratar om sina vanföreställningar, inte kan lyssna på andra eller drar sig undan och isolerar sig.

Behandling och återhämtning

Det är viktigt att få behandling så tidigt som möjligt för att kunna återhämta sig. Behandling kan innefatta läkemedel och stöd för att etablera regelbundna rutiner. Många personer med psykossjukdomar kan återhämta sig och leva ett bra liv med rätt stöd och behandling.

Det är också viktigt att ta hand om sin hälsa genom regelbunden sömn, motion och hälsosamma vanor. Sök vård om du märker symtom på psykos eller schizofreni, antingen via vårdcentral, psykiatrisk mottagning eller i akuta fall genom att ringa 112.

Sjukvårdsupplysning på Åland: 018 535 117

ÅHS växel: 018 355



Medlemsberättelse

Första upplevelsen av psykotiska symtom

När jag var 12 år upplevde jag psykotiska symtom för första gången. På väg hem från skolan hörde jag plötsligt fotsteg bakom mig. När jag vände mig om fanns ingen där. Jag tänkte först att det berodde på trötthet, men kort därefter hörde jag tydliga andetag. Känslan blev alltmer obehaglig. När jag kände en hand på min axel och vände mig om såg jag ingen. När jag kom hem var jag övertygad om att jag skulle känna mig tryggare, men då såg jag en liten pojke stå i hallen, trots att ingen var hemma och dörren var låst. Jag blev rädd och sprang ut ur huset men när jag gick tillbaka var pojken borta. Den här upplevelsen var skrämmande och gjorde mig orolig. Jag ville tro att det aldrig skulle ske igen. Tyvärr hade jag fel.

Att leva utan diagnos

Efter första gången kom fler tillfällen då jag hörde röster som sa elaka saker, såg skrämmande varelser och trodde att andra kunde läsa mina tankar. Jag kände mig ensam i detta och vågande inte berätta, inte ens för min mamma, för jag var rädd att hon skulle tro att jag inbillade mig. Tillslut tog jag mod till mig och berättade, och till min lättnad trodde hon på mig. Tillsammans sökte vi hjälp hos psykiatriska öppenvården och fick kontakt med Barn- och ungdomspsykiatri.

Efter flera möten fick jag antipsykotisk medicin som hjälpte mig i början, men efter några månader blev mina symtom värre igen och medicinen behövde justeras. Jag fick tillslut rätt medicin som jag fortfarande tar 13 år senare. Min familj var lättat över att jag inte hade någon formell diagnos, men för mig kändes det frustrerande. Jag hade så många frågor men inga tydliga svar. I skolan visste mina lärare om mina svårigheter och reaktionerna var blandade.

Vissa tog det på allvar, andra trodde jag hittade på för att slippa ansvar. Jag började också märka att jag hade svårare att hänga med i skolan, vilket gjorde att jag tappade motivationen och började skolka från lektioner som jag inte klarade av. Detta skapade fler missförstånd med min klassföreståndare och mina skolkamrater, som inte alltid förstod vad jag gick igenom



Diagnosen Schizofreni

År 2020 fick jag slutligen diagnosen Schizofreni. För mig kändes det som en lättnad, för nu visste jag vad orsaken till mina upplevelser var. Min familj var orolig över diagnosen eftersom de visste att Schizofreni kan vara en kronisk sjukdom, men för mig innebar det en känsla av klarhet och hopp. Jag fick nu en ordentlig förklaring till mina symtom vilket gjorde att andra förstod bättre och jag kunde få rätt hjälp. Jag började känna att jag inte längre var "galen" - jag hade en sjukdom som kunde hanteras.

Strategier för att hantera psykotiska symtom

Jag har levt med symtom av Schizofreni, tankestörningar, hallucinationer, vanföreställningar och andra psykosliknande tillstånd i många år. Att lära sig att leva med en sjukdom oavsett vilken det än är, händer inte på en natt och det krävs tålamod att få rätt hjälp särskilt med en psykisk sjukdom som inte alltid syns utåt.



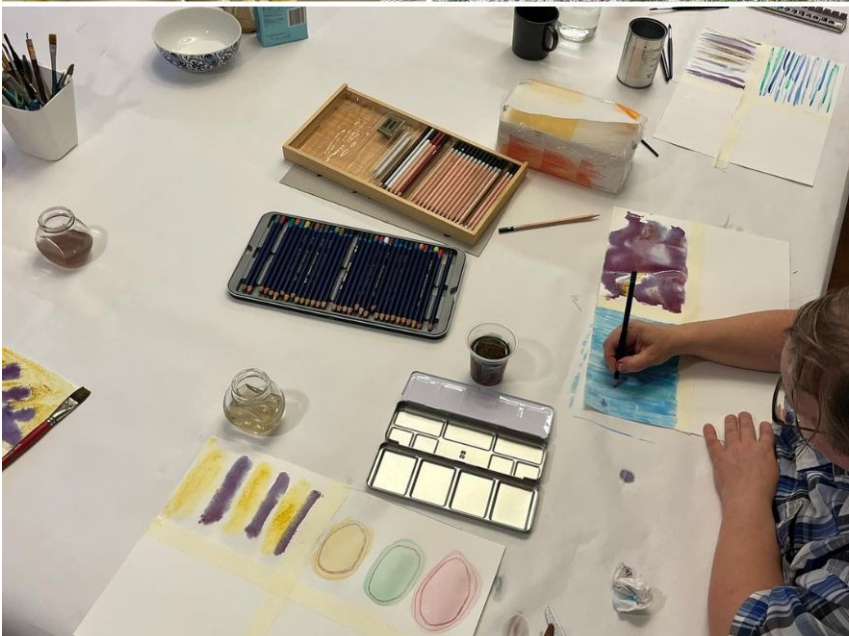
För mig handlar det om att hitta små praktiska sätt att hålla kontakten med verkligheten när symtomen känns överväldigande. Ibland hjälper det mig att lyssna på musik med hörlurar för att blockera ut rösterna eller fokusera på texturer och färger på föremål runt mig. Om jag känner att en synhallucination börjar påverka mig kan jag försöka grunda mig i verkligheten genom att röra vid något konkret, som ett bord och verkligen studera det. Dessa metoder hjälper mig att skifta fokus från det psykotiska till något konkret och verkligt.

Tips för att stödja någon med psykotiska symtom

Om du stöter på någon som visar psykotiska symtom kan det vara hjälpsamt att ställa enkla och konkreta frågor. Håll frågorna korta och tydliga, och om personen inte vill prata om det kan du försöka distrahera med något som de tycker om att göra, som att rita, pyssla eller lyssna på musik. När jag sitter i en bil hjälper det till exempel om föraren lägger på musik eller ber mig hålla utkik efter skyltar, vilket ger mig något att fokusera på. Jag har också lärt mig mycket om vad som hjälper mig vid olika symtom och försöker alltid vara tydlig med min omgivning om vad de kan göra för att stötta. Om du behöver stöd i att hjälpa någon med liknande symtom finns det många användbara tips online om att stödja en person som upplever psykotiska episoder.

Elina Degerlund

Några fler bilder på grisen Leiff som bor på 4H gården, från julbordet på Pelaren och Nautical, akvarellmålning och våra egen odlade tomater



Förhandstitt på det som kommer i nästa nummer:

- Christer och Ulricas reflektioner från Klubbhusutbildningen i London



- Sammanställningar från 2024:s större evenemang:



Deltagandet på Sverige konferens i Örebro, Ångestloppet och Finska nätverkets vårkonferens på Åland med mycket mera!

VILL DU STÖDJA PELAREN?

Bli stödmedlem: Psykisk ohälsa kan drabba alla, därför behöver vi här på klubbhuset Pelaren vänner och ambassadörer på alla nivåer i samhället.

Avgiften för att bli stödmedlem är **15€/år** för privatpersoner, **50€/år** för företag. Märk betalningen med **"stödmedlem"**.

Bli ekonomisk bidragsgivare: Vårt klubbhus behöver alltid hjälp utöver de offentliga medel som bidrar till verksamhetens finansiering.

FI40 5578 0420 2052 55 BIC: OKOYFIHH

Andelsbanken för Åland

Stort tack!

Till alla som stödjer vår verksamhet!



Instagram: klubbhuset_pelaren

Ålands Fountainhouse r.f. Klubbhuset Pelaren

Strandgatan 7 AX-22100 Mariehamn

Telefon:+358(0)18-22940 Mobil:+358(0)4573438570

info@klubbhusetpelaren.com | www.klubbhusetpelaren.com