

Maria berättar om sina erfarenheter

När märkte du för första gången att någonting inte var som vanligt?

Vid 12-13 års ålder började jag känna att allt inte var som vanligt, det var i samband med att det var väldigt mycket konflikter mellan mina föräldrar. Jag upplevde att jag hamnade mellan mina föräldrars konflikter och deras skilsmässa, där både barnpsykiatrin, advokat, socialtjänst och domstol var inkopplade.

Hur kände du då?

Jag kände mig sorgsen, ensam och ledsen. Ledsenheten kändes som en förlust. När jag var 14 år kom jag i kontakt med barnpsykiatrin för första gången. I samband med att jag var inlagd tre år på vårdintyg så förlorade jag kontakt med omvärlden. Dessutom hade jag under fem månader extravak på avdelningen, vilket innebar att någon av personalen hela tiden var med mig och såg vad jag gjorde. Detta gjorde att jag kände mig störd i min utveckling.

Hur upplevde du det första bemötandet från psykiatrin?

Minns när jag första gången vårdades i vuxenpsykiatrin. Jag trodde att alla djur var döda på hela jorden och att personalen på avdelningen serverade de döda djuren på min tallrik vid måltiderna. Exempelvis trodde jag att potatisgratängen var giftiga ormar som kröp omkring på tallriken. Tyvärr trodde personalen att jag spelade fast det i min psykotiska värld var verkligheten.

Hur upplever du att kontakten med öppen- respektive slutenvården är?

Bra. Jag är numer väldigt delaktig i min behandling både i öppen- och slutenvården. Jag har bra kontakter, får mycket stöd, upplever tillit, respekt och känner att jag blir tagen på allvar. Jag har stor självinsikt och får stöd när jag känner att jag behöver.

Hur upplevde du beskedet om diagnosen schizofreni?

När jag slutade med min Leponexmedicinering blev jag schizofren. Det var i slutet på 90-talet och jag fick informationen från psykolog och kontaktperson på avdelningen. Jag blev frustrerad, ledsen och det kändes hopplöst. Fördomarna om schizofreni var så förknippade med kroniskhet.

Sökte akut direkt efter beskedet och blev lugn när jourläkaren sa till mig att det var lättare att bli av med mina röster än mitt självskadebeteende.

Upplever du att du är delaktig i din behandling?

Ja, verkligen! Både i sluten- och öppenvården är jag alltid med vid vårdplaneringarna och får vara med i besluten runt min behandling.

Har du blivit erbjuden patientutbildning?

Jag har både blivit erbjuden och gått patientutbildning.

Har du fått tillräckligt med information om din sjukdom och hur den påverkar dig och dina anhöriga?

Jo, jag har fått information men känner att jag behöver repetition, jag kämpar hela tiden för att utveckla mig. Till exempel när jag får ångest har jag fått lära mig att jag kan ta mig en varm dusch istället för att ta en Oxascand, och det hjälper faktiskt! Jag har också fått lära mig olika sätt att hantera situationer när jag mår dåligt, exempelvis vad jag kan göra istället för att lägga in mig på avdelningen när det känns som värst. Men också hur jag kan bryta min sociala isolering och komma ut och träffa andra.

Hur har din ekonomi påverkat dig?

Inte speciellt mycket. Jag har sjukpension, men vi hade lite pengar när jag växte upp så jag är van vid det. Jag är sparsam och ekonomisk. Det har inte påverkat mig negativt. Får jag pengar över köper jag nya saker till mitt hem, för jag vill ha trivsamt och ombonat omkring mig.

Hur ser ditt sociala liv ut?

Jag har mycket kontakt med min familj och reser ensam till dem i Norrland flera gånger per år. Jag har tidigare varit politiskt aktiv och har fortfarande till viss del kontakt med politiker, jag har möjlighet till engagemang i RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa) och jag har mycket kontakter med personal från vården. Däremot har jag inga kompisar för jag har insett att jag inte klarar kompisrelationer så jag har valt bort det. Tidigare gick jag även på ett aktivitetscenter, där jag bland annat fick lära mig data som jag har kunskap av idag, då jag skriver på utkast till mina böcker.

Hur upplever du svårigheterna med din sjukdom? Beskriv gärna.

Nu upplever jag att de största svårigheterna är att jag lider av att vara så paranoid plus att jag hör röster när jag röker på min balkong, rösterna kallar mig ibland för elaka saker, exempelvis att jag är knäpp, vilket jag tycker är jobbigt.

Finns det något positivt med din sjukdom?

Det finns flera saker som jag tycker är positiva. Dels att jag blir inbjuden i olika sammanhang att dela med mig av mina erfarenheter till andra. Jag har mycket kunskaper om min sjukdom som jag gärna vill dela med mig till andra. Jag har inga plikter att exempelvis gå till ett arbete, vilket är stressande. Genom min sjukdom har jag fått speciella känslor som är positiva för mig.

Vilka är de viktigaste behoven av stöd du har? Tycker du att behoven är tillgodosedda?

Jag har regelbunden kontakt med både öppen- och slutenvården, boendestödjare, och min kontaktperson via kommunen. Ja, behoven är verkligen tillgodosedda.

Hur ser du på din framtid?

Att jag ska kunna bli friare och kunna klara saker mer på egen hand utan hjälp. Skriver på ytterligare ett utkast till en bok där jag kan sprida kunskap och information till andra om mina erfarenheter. Att jag inte kommer att ha ett arbete.

Vad vill du förmedla till andra i samma situation som dig?

Att ta tillvara sin inre förmåga, uttrycka vad man känner och tänker och förmedla kunskap och hopp till andra. Lev dagen som det vore den sista i ens liv. Men också ”jag duger precis som jag är”.

Något annat du gärna vill ta upp?

Jag hoppas att utkastet till mina böcker ska ges ut i bokform vid något förlag.

Maria heter något annat i verkligheten.