

A woman wearing a wide-brimmed straw hat and a long-sleeved purple dress is seen from behind, spinning in a lush green field. She is surrounded by tall, white-flowered trees, possibly cherry blossoms, which are in full bloom. The background is softly blurred, creating a dreamy atmosphere. The title text is overlaid on the top half of the image.

åss *Emellan* ångestförbundet

NUMMER 2 • JUNI 2021

JESSICA HJERT FLOD
För frisk för att vara sjuk

JESSICA STIGSDOTTER AXBERG
8 råd till dig som är anhörig till
utmattad familjemedlem

METAKOGNITIV TERAPI
ATT TÄNKA UTANFÖR TÄNKANDET

REDAKTIONEN

Välkommen gröna, granna, sköna, sanna, sommar!

Nu får vi äntligen njuta av den svenska sommaren! Som vi har längtat! Törs vi känna lite framtidstro, trots allt? Visst har det varit svårt för många i Sverige och i hela världen, ja, rent ut sagt nattsvart, men nu letar sig ändå solen fram och värmer våra frusna kroppar och sinnen.

Tänk dig en svensk midsommar, kanske lite skratt och musik i fjärran. En mjuk, varm vind rasslar i björkarna. Svalorna flyger högt och störttycker in under takpannorna. Har du tur hörs storlommens säregna rop över insjön. Plötsligt, helt omärkligt, har det blivit natt, men det har du knappt märkt. Ljuset dröjer sig kvar. Få har skildrat den svenska sommaren så innerligt som **Harry Martinson**. Vi publicerar därför Martinsons dikt *Juninatten* i detta nummer, och det sker med välvilligt tillstånd av Martinsons dotter, Harriet Martinson. Varmt tack Harriet!

Är du trött på dina malande ångesttankar? Nu ska du få höra! Det finns en relativt ny metod för ångesthantering som heter **Metakognitiv terapi (MCT)**. Som alla sådana här metoder är de inte helt enkla att förklara, men skam den som ger sig! Vi kastar oss in i psykets vindlingar och hoppas vi kommer ut lite klokare på andra sidan! Ähh, vi slänger in världens smartaste man när vi ändå håller på; **Christopher Michael Langan**. Det finns inget annat sätt att beskriva Langan: helt unik.

Dags att landa i vardagen. Vad tycker du om städning? Nödvändigt ont eller rent ut sagt roligt? Vad du än tycker, så verkar städning ha en ångestdämpande effekt. Rena, undanplockade ytor sägs göra under för vårt psykiska mående. Prova gärna och tala om för mig hur det gick!

Är du för frisk för att vara sjuk? Ja, det har vår krönikör **Jessica Hjert Flod** upplevt. Jessica lever ett helt vanligt framgångsrikt liv, men ångesten gnager ändå. Hur ska man få hjälp med något som inte syns?

Jessica Stigsdotter Axberg har den anhörigas perspektiv. Jessica skriver om hur man skaffar sig strategier om man är anhörig till en utmattad familjemedlem. Det blir åtta råd till dig som är anhörig. En bra råd är exempelvis att skaffa sig en b-plan om ångesten sätter käppar i hjulen för olika familjeaktiviteter.

Som vanligt har vi naturligtvis **Lenas ledare**, **Evas bästa**, lite **boktips** och **notiser**. Det var väl allt! Ja visst ja, till dig som ändå är kvar i stan. En sommar i staden kan vara lika fascinerande som på landet:

"Junikvällar i Stockholm liknar inte någonting annat på hela jorden. Ingenstans lyser himlen med ett så sällsamt ljus, ingenstans är skymningen så ljuv och så trolsk och så blå. Och i den där blå skymningen vilar staden på sina bleka vatten som om den hade flutit upp ur någon gammal saga och inte var verklig alls." Ur "Karlsson på taket smyger igen" av Astrid Lindgren.



Foto: Catharina Drougge.

Catharina

Skicka gärna dina idéer, texter och funderingar till: redaktionen@angest.se

ÅSS *Emellan*

Officiellt organ för ÅSS – ångestförbundet

Tidningen utkommer cirka 4 gånger/år och innehåller material med anknytning till ångest, fobier och depression. Ångestförbundet är en religiöst och politiskt neutral förening, och tar inte ställning vare sig för eller emot någon specifik psykoterapeutisk behandlingsform. Du som är ångestdrabbad eller anhörig är välkommen att ringa till våra kontaktpersoner och lokalföreningar för råd och stöd. Kom ihåg – du är inte ensam!

■ **Utgivare** Ångestförbundet, ISSN 1651-257X

■ **Ansvarig utgivare** Lena Huss
lenahuss@gmail.com

■ **Redaktör** Catharina Drougge
redaktionen@angest.se

■ **Prenumeration** Vill du få hem tidningen i brevlådan? Bli då medlem i någon av Ångestförbundet lokalföreningar, se sista sidan. Medlemsavgifter för vuxna kostar i skrivande stund 175-250 kronor per år. Ungdomsmedlemmar upp till 26 år betalar en medlemsavgift på 100 kronor. Observera att tidningsprenumeration är möjlig för sjukvård, behandlare och bibliotek.

■ **Redaktionellt:** För insänt, ej beställt material ansvarar ej. Redaktionen förbehåller sig redigering av insänt material. Bifoga alltid kontaktuppgifter, även när publiceringen ska ske anonymt. Redaktionen har tyvärr inga möjligheter att betala ut arvoden för insänt material. Artiklarna och eventuella råd och tips i denna tidning ska ses som allmän information och ska inte betraktas som varken medicinskt eller psykologisk rådgivning. Sök professionell hjälp om du behöver personlig rådgivning, vård och stöd. Reservation för eventuella skriv- och faktafel.

■ **Redaktionens adress**
Redaktionen, ÅSS Emellan
Funktionsrätt Uppsala län
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala
Tel 018-56 09 54

■ **Förbundets adress**
Ångestförbundet, Förbundskansliet
S:t Göransgatan 78, 112 38 Stockholm
tel 08-29 27 96.
E-post: info@angest.se
Internet: www.angest.se
BG: 5243-0964

■ **Omslagsbild:** Unsplash

■ **Grafisk produktion och tryck**
Ågrenshuset, Bjästa, www.agrenshuset.se

LEDARE

STÄDA UT PRYLAR DU INTE BEHÖVER OCH ONÖDIGA PLIKTER SOM TYNGER!

LENA HUSS, Förbundsordföranden

JAG ÄR PEDANT. Eller, med andra ord, ett städmonster. Nej, inte ett städmönster, utan just ett monster. Jag älskar känslan av att kasta skräp, och när alla ytor omkring mig är tomma och skinnande rena. Jag börjar varje dag med dammsugning och jag har inga tavlor eller prydnadsföremål hemma. Mitt hem kan av vissa upplevas som lite opersonligt, eftersom jag styrs av devisen less is more. Och när jag kommer hem till vänner med ett annat förhållningssätt kan jag känna längtan efter en trave svarta sopsäckar. Men det säger jag såklart inte, det finns ju något som heter hyfs och folkvett. Vi är alla olika.

Så – är jag ett föredöme eller ett avskräckande exempel? Mitt personliga svar är att det varken är det ena eller det andra. Det är helt enkelt bara jag. Min läggning, min personlighet och inte minst mitt behov av inre ro. Tro mig, som ung var jag allt annat än en ordningsmänniska. Det har kommit med åren, i takt med att jag lärt mig att yttre ordning motverkar inre oro. Jag blir helt enkelt lugnare om det är rent och avskalat runt omkring mig. Jag har flyttat många gånger, och varje flytt har inneburit både storstädning och ett skoningslöst röjande. Visst, jag har kastat saker som jag senare kommit på att jag faktiskt behövde, men hellre

det än motsatsen. Hellre bli tvungen att skaffa något två gånger än att kryssa fram mellan travar av ”bra att ha”. Oreda och överskott av prylar och möjänger ger mig helt enkelt ångest. En ren, enkel och hyfsat enfärgad omgivning minimerar stressmoment och gör att hjärnan kan fokusera, vilket motverkar oro.

Det gäller såklart att hitta en nivå där man känner sig bekväm. Om oredan har ackumulerats under lång tid kan uppgiften att röja bli oöverstiglig. Man vet inte var man ska börja och det känns omöjligt att föreställa sig det färdiga resultatet. Om man dessutom är nedstämd och trött kan det kännas hopplöst att komma igång. Dammsugning varje morgon och regelbundna visiter hos Stadsmissionen (för att lämna grejer, inte för att handla) är långt ifrån metoden för alla. Men det är mitt personliga recept för ett inre lugn, och gör att jag kan finna vila i mitt hem.

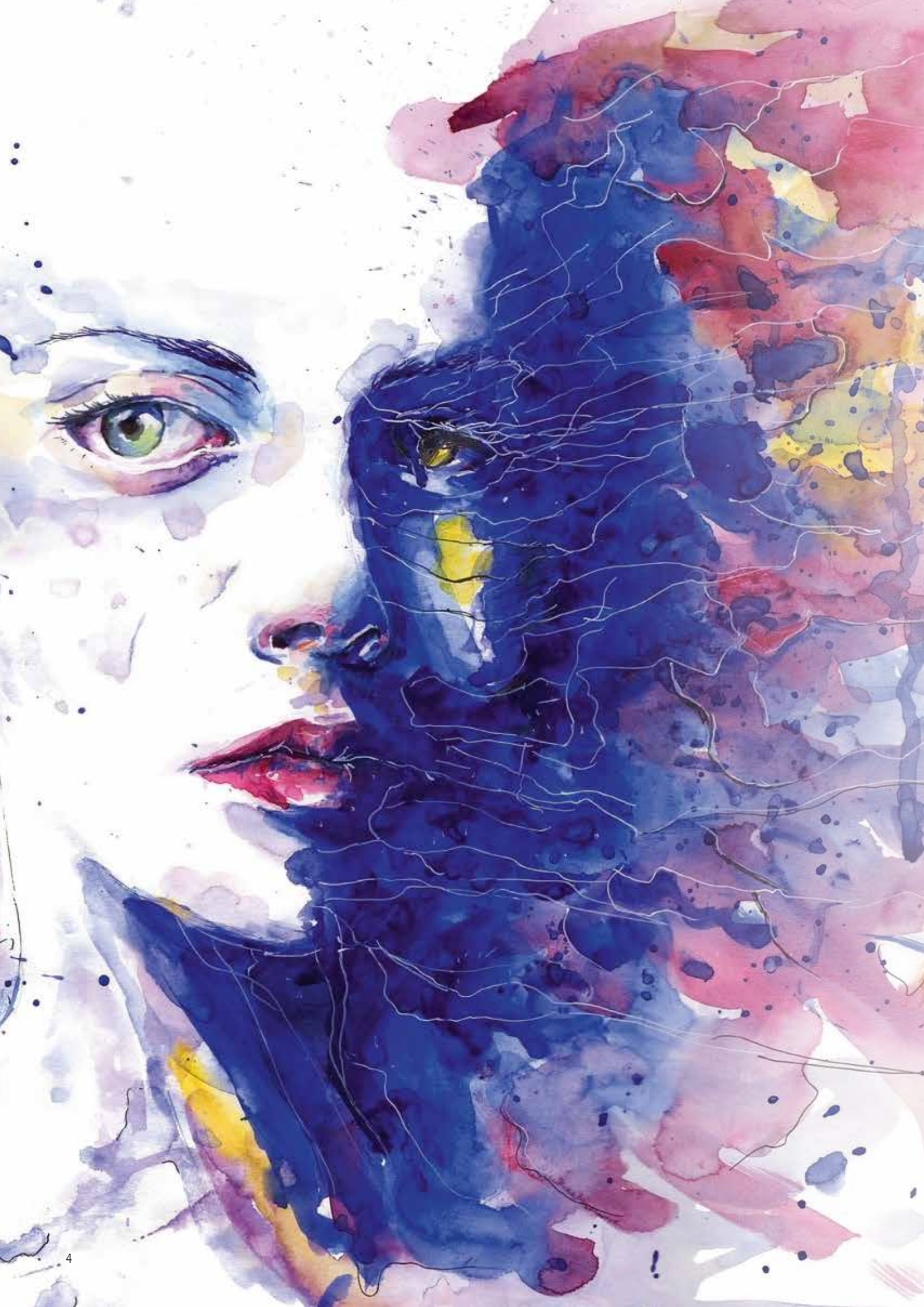
Under året som gått har jag dessutom upptäckt vikten av att städa bland onödiga uppgifter. Det har blivit en period av eftertanke, och då har många av mina funderingar upptagits av vad jag egentligen gör med min tid och mitt liv. Då är det inte bara dammrättor, pryttlar och onödiga klädesplagg som åkt ut. Jag har även städat ut vissa uppgifter och måsten som vid en närmare granskning inte alls

var några måsten, bara onödiga plikter och källor till dåligt samvete. Paradoxen har blivit att en period med relativ isolering och psykiska påfrestningar utmynnat i mer inre harmoni och välbefinnande.

Vad har du städat ut det senaste året? Om du inte redan provat kan jag varmt rekommendera metoden yttre och inre städning. Det är inte roligt att börja, att ta första taget med kvasten och kasta det första paret slitna strumpor, men det är en härlig känsla efteråt. Du behöver inte heller svara när den jobbiga ”kompisen” ringer och du behöver inte baka till släkten om du inte verkligen vill. Man får inga RUT-avdrag för inre städning, men tro mig – det lönar sig ändå.



Foto: Göran Hagberg



METAKOGNITIV TERAPI

DEL 1:

ATT TÄNKA UTANFÖR TÄNKANDET OCH SKAPA SIG ETT BÄTTRE LIV

Plötsligt en dag är det ett faktum. Grubblerierna stelnar till ihållande depression. Oron glider över till ohanterlig ångest. Omärkligt sveps vardagen in i destruktiva tankar och beteenden. Du vet inte hur det gick till, men plötsligt lever hjärnan sitt eget liv och tänker destruktiva tankar åt dig. Automatiskt målar hjärnan upp mörka tankar som inte går att kontrollera med viljan. Ska det behöva vara så?

Nej, säger den relativt nya metakognitiva terapin (MCT). Metoden bygger på att gå utanför sitt eget tänkande och själv välja vad hjärnan ska tänka på. Enligt den metakognitiva terapin (MCT) är det fullt möjligt att tänka utanför sitt tänkande. Det är inte ens särskilt svårt. Allt som krävs är träning att välja bort tankar som inte tjänar oss längre. Det menar den engelske psykologprofessorn Adrian Wells som introducerade metoden 2007.

Vad är metakognition?

Kognition är kortfattat uttryckt vad man tänker, medan metakognition är hur man tänker. Inom kognitiv beteendeterapi (KBT) försöker man ändra sättet att tänka (tankestilen), medan metakognitiv terapi (MCT) snarare ifrågasätter om du ens behöver ha tanken. Om vi tar exemplet dåligt självförtroende på grund av utseende, så skulle KBT-aren fråga om du kan ändra dina tankar om ditt

utseende i en mer positiv riktning. Inom MCT skulle man i stället fråga; behöver du ens ha en tanke om hur du ser ut?

Ett annat exempel. Två studenter misslyckas på en tentamen. Både känner sig rätt så stukade, men den ena studenten repar sig snabbt och går vidare i livet. För den andra studenten kan det bli ett livslångt trauma av tankar om att inte duga. Hur kan två människor reagera så olika på exakt samma situation? Det handlar om hur man hanterar sina tankar. Båda studenterna har en negativ tanke (och det är helt okej), men medan den ene studenten lyckas gå vidare rätt snabbt, fortsätter den andre älta sin upplevda oduglighet; ibland ett helt liv. I det här exemplet är det självklart, att den som slutar tänka destruktiva tankar om sig själv i längden får bättre livskvalitet.

Här är ett tredje sätt att förklara metakognition. Du vet att du tänker. Det vet till exempel inte djur. Den processen kallas metakognition. För människor börjar den här tankeprocessen i fyraårsåldern. Det är först då barnet kommer på att det finns både tankar och känslor hos sig själv och andra. Det är först då det är meningsfullt att säga till barnet att andra barn också har känslor; "Maja blir ledsen, om du slår henne." Så nej, det är inte konstigt att små barn är kallhamrade egoister!

Vad ska man ha metakognition till?

Den uppenbara vinsten, det vill säga om metoden håller vad den lovar, är att du besparar dig själv åratals med fruktlöst ältande och grubblande. Att försöka se sig själv utifrån gör att inte känslorna och tankarna blir fullt så dramatiska. Du kan bli ditt eget studieobjekt och intresserat notera hur du reagerar och, framför allt, varför du beter dig som du gör.

Som om man tittade på sig själv utifrån och tänkte; "jaha där står jag framför spegeln och tycker jag är ful. Det är bara en tanke bland andra, och den behöver inte vara sann." För den drabbade gäller det att hålla sig neutral till sin egen tanke, att bli medveten om sin destruktiva tanke och förmå sig tänka en annan tanke om tanken. Målet blir då att inte ha någon särskild tanke alls om sitt utseende, om du nu väljer att ha den tanken. Tankarna lever inte sitt eget liv. Du väljer själv vad du vill tänka och tycka om dig själv.

Då blir du din egen inre handledare. Du ägnar dig åt självobservation, det vill säga du övar upp förmågan att notera vad som händer inom dig själv, och eventuellt ändra tankar och beteenden som inte gynnar dig. Du kan exempelvis föra en loggbok för att själv värdera ditt eget tänkande och agerande. Varför tycker jag att jag är ful när jag speglar mig? Kanske för att



mamma alltid kände så? Då är det inte ens din egen negativa tanke du släpar runt på! Du har ärvt den!

Grubblrier — en mental gungstol som inte förändrar något

Frågan är, kommer grubblandet förändra någonting? Svaret är inom MCT ett entydigt nej. Vanan, eller om man så vill ovanan, att oroa sig (övertänka), kommer inte förändra något i verkligheten. Ändå finns de faktiskt människor som säger sig vinna något på att oroa sig. Tro det, den som vill. Grubbel är som en gungstol — den ger dig något att göra, men du kommer ingenstans.

Inte heller hotmonitorering, det vill säga (o)vanan att tänka ut alla möjliga och omöjliga hot i tillvaron, förändrar något i sak. Det flesta hot inträffar aldrig, och ibland inträffar saker som man ändå inte räknat ut i förväg. Ibland blir det självuppfyl-

lande. Säger man tillräckligt ofta till sig själv "mina relationer kraschar alltid," så är det precis det man kan förvänta sig. Inte för att det finns något mystiskt orsakssamband, men för att problem man fokuserar på helt logiskt växer.

Den danska psykologen Pia Callesen menar, att överdrivet grubblande och ältande är inkörsporten till depression och att oron leder till ångesttillstånd. Då blir slutsatsen att man måste bryta grubblandet och oron för att inte glida in i en värre situation. Det kan nog alla drabbade hålla med om, men frågan blir såklart hur gör man för att bryta sina egna negativa tankar och beteenden? Svaret är helt både enkelt och svårt; bryt dina invanda tankemönster. Nästa gång ska vi titta närmare på det.

CATHARINA DROUGGE

Metakognitivt tänkande (MCT)

låter abstrakt och svårt, men egentligen behöver det inte vara svårare än att man ställer sig själv några enkla metakognitiva frågor av typen:

- Hur kom jag fram till den här tanken och åsikten?
- Varför tycker jag så här?
- Vad kommer tanken ifrån?
- Varför valde jag det här beteendet?
- Hur ska jag tänka kring mitt problem?
- Liknar mitt problem något jag stött på tidigare?
- Hur ska jag tänka och agera nästa gång situationen uppstår?
- Hur gjorde jag förra gången när jag lyckades?
- Kan jag upprepa de lyckade strategierna?

Läs mer!

Mer information om metakognitiv terapi (MCT) finns på Meta Institute Sweden.

<https://www.mct-institute.se/metakognitiv-terapi/>



Boktips:

Lev mer, tänk mindre. Bli fri från nedstämdhet och depression med metakognitiv terapi, Callesen, Pia (Förlag: Norstedts, 2020).

Metakognitiv terapi, Fisher, Peter, Wells, Adrian (Förlag: Studentlitteratur AB, 2011).

Christopher Michael Langan:

Smartast i världen med metakognition

Metakognition är ett kraftfullt mentalt verktyg för den som lyckas bemästra denna typ av tänkande. I USA lever en man som heter Christopher Michael Langan. Till det yttre en ganska alldaglig man på 69 år. Ranchägare och före detta diversearbetare. Ingen skulle tro att Langan är USA:s smartaste person, ja, kanske den smartaste nu levande personen i hela världen.

Langans IQ har uppskattats till mellan 195 och 210. Som jämförelse kan nämnas att astronomerna Albert Einstein och Stephen Hawking hade ungefär 160 i IQ. Det är fullt tillräckligt för att geniförklaras, men dessa astronomer hade akademisk utbildning. Langan är självlärd!

En gång genomförde Langan ett avancerat intelligenstest som han klarade med alla rätt, trots att han dessutom tog sig en tupplur under testet! Till en början längtade Langan efter högre universitetsutbildning, men när han äntligen fick chansen, så blev han djupt besviken på hela den akademiska världen. Sanningen att säga, så tyckte han att universitetet bara skapade papegojor!

Langan har varit skogsbrandman, bodybuildare och dörrvakt med framgång, så man får nog säga att Magnus Uggle diktade ganska fel om dörrvakter som inte kan "tugga bubbelgum och gå på en gång."

En gång fick han frågan: "Är du ett geni?" Svaret blev "Förmodligen." Ödmjukhet är inget för Langan och han sägs ha ett ego stort som hela Texas. I rättvisans namn har han sagt: "Tror jag att jag är bättre än andra? Inte alls,



Langan med sin likaledes smarta fru. Foto: by Gtl12345 - Own work, CC BY-SA 4.0. Wikimedia commons.

jag jobbar fortfarande som dörrvakt." Langan har utvecklat sin egen teori om sambandet mellan medvetandet och verkligheten; Cognitive-Theoretic Model of the Universe. Han säger själv, att det var det metakognitiva metoden som förlöste hans intelligens. När man kan tänka utanför sitt eget tänkandet händer uppenbarligen stora ting! Langan har, lite kryptiskt, beskrivit metakognition som ett litet titthål bortom den egna kroppen och psyket; som att blicka rakt ut i universum och verkligen förstå hur allt hänger ihop.

Till saken hör dock, att Langan har haft ett ganska trassligt och stökigt

privatliv. Vad kan man dra för slutsats av detta?

Kanske att avancerad metakognition och extrem intelligens inte är någon garanti för ett lyckligt liv. I slutänden hanterar vi våra liv på det sätt vi klarar av. För några är den metakognitiva terapin nyckeln till ett mer harmoniskt liv, men för andra kanske det är något helt annat. Hur vi löser våra personliga problem verkar vara en mix av vårt arv och vår miljö parat med ett rejält stänk av tillfälligheter i livet.

CATHARINA DROUGGE



Juninatten

*Nu går solen knappast ner,
bländar bara av sitt sken.
Skymningsbård blir gryningstimme
varken tidig eller sen.*

*Insjön håller kvällens ljus
glidande på vattenspegeln
eller vacklande på vågor
som långt innan de ha mörknat
spegla morgonsolens lågor.*

*Juni natt blir aldrig av,
liknar mest en daggig dag.
Slöjligt lyfter sig dess skymning
och bärs bort på ljusa hav.*

Dikt av Harry Martinson (Cikada, 1953).
Återges med välvilligt tillstånd av Harriet
Martinson. Målning av Anders Zorn (Land-
skapsstudie av Mora, 1886). Nationalmuseum.

För frisk för att vara sjuk

IBLAND TÄNKER JAG att jag är för frisk för att vara sjuk. Att jag inte är tillräckligt illa därän för att kunna kvalificeras in till att få någon hjälp. Jag skulle behöva skrika, gapa, gråta hejdlös. Jag skulle behöva vara arbetslös eller sjukskriven, sluta duscha eller dricka alldeles för mycket alkohol. Det är som om de på något sätt behöver ett bevis på att det jag säger är sant, att min yta är för välpolerad för att rymma så mycket trassel där under.

Mina problem syns inte, finns inte, för någon annan. Det är nästan att jag ifrågasätter mig själv, SKÄRP DIG, är det verkligen så jobbigt? Du har ju klarat hela vägen hit, gå lite till! Jag är anställd, har ett heltidsjobb, har aldrig varit arbetslös en dag i mitt liv. Jag har en familj, som fungerar, vi älskar varandra och har det bra. Jag har ett företag, där jag lägger hela pusslet själv, men ändå så mår jag dåligt.

Jag har en ångest som aldrig lämnar min sida, den är egentligen det enda jag vet med all säkerhet; den kommer finnas där när jag vaknar upp varje morgon. Jag har en hyperaktivitet som hela tiden tvingar mig i rörelse och inte låter mig stå still och en impulsivitet som alltid får mig att göra nytt, att aldrig stanna kvar. Jag passar liksom inte in i någon grupp vart jag än vänder mig.

Jag bad om en samtalskontakt för några månader sedan på min vårdcentral, jag fick träffa en samtalsterapeut vid tre eller fyra tillfällen. Hon frågade vad jag tyckte om kontakten och jag svarade ärligt att även om jag inte trodde att hon kunde hjälpa mig så var jag tacksam över att bara få pra-

ta, jag kände ett behov av att få prata. Samma dag avslutade hon kontakten. Hon sade att jag hade så mycket kunskap själv, att hon inte kunde hjälpa mig, att jag skulle vända mig till öppenvård psykiatri för att få någon med mer kunskap om min problematik. Jag trodde inte mina öron. Här var jag för sjuk, för avancerad för att de skulle kunna hjälpa mig, de tyckte att jag hade den kunskap jag behövde själv. När jag kommer till öppenvård psykiatri så är jag alldeles för frisk, där finns det folk som är i större behov av hjälpen än jag.

Vad krävs för att få hjälp, vad krävs för att få stanna kvar? Det känns som man inte blir tagen på allvar, att man likt en leksak kastas runt bland olika instanser, och kanske får man inte stanna kvar för att få hjälp förrän man tappats i marken flera gånger och gått sönder helt?

Jag vet att hon såg besvikelsen i mina ögon. Hon ville att jag så fort som möjligt skulle lämna rummet medan jag förstelnat satt kvar. Ledsen, chockad. Jag kände av hennes osäkerhet, hon var stum. Hon ville att jag skulle säga något, le, tacka för hjälpen, säga att allt kommer blir bra. Jag kände mig så liten där jag satt, förminskad. Som ett barn som frågat om det får leka men inte får vara med. Jag bad dig om hjälp, men du sa nej. Jag grät när jag gick därifrån, och du lät mig gå. Jag undrar om du, liksom jag kände dig misslyckad och lade skulden på dig själv? Jag undrar om du, fast att du sa att jag fick höra av mig, vet att jag aldrig kommer att komma tillbaka....

JESSICA HJERT FLOD



Om Jessica Hjert Flod

Föreläsare och författare som brinner för socialt arbete. I dag anställd inom kriminalvården, i morgon någon helt annanstans. Entreprenörsanda i blodet och ständigt nya idéer i fickan.

Gift tvåbarnsmamma som dagligen letar efter andningshål i min vardag, drömmer om livet på landet och har en förkärlek för hundar.

Jag är beteendevetare, kriminolog och KBT-terapeut och fick i vuxen ålder diagnosen ADHD och generaliserat ångestsyndrom (GAD). Jag vill genom att blanda min egenupplevda erfarenhet med min akademiska kompetens föra min kunskap vidare, så att vi tillsammans kan förstå psykisk ohälsa bättre.

Städning – ett rent nöje?

Öka ditt välbefinnande med (lagom) ordning och reda



Frukosten. Kaffekokaren fräser. Brödsnivorna hoppar ur brödrosten. Mikron piper. Morgontidningen prasslar. Katten ligger på fönsterbrädan och solar. Radion i bakgrunden. Lugn och ro.

Det är då du upptäcker röran. Avfallshinken stinker. Solen skiner på de smutsiga fönstren. På diskbänken står ingrodda tallrikar med carbonara från igår. Det ligger drivor av katthår på golvet. På morgonrocken sitter en gammal äggfläck. Tidningshögen börjar luta betänkligt. Du tittar på röran. Tänker att du ska göra något åt det, någon gång, men inte nu.

Röran kan verkligen bidra till lågintensiv stress. Vad du än tycker om städning, rengöring och tvätt, så är det något vi alla måste förhålla oss till, om vi inte väljer att köpa in tjänsterna.

En del blir stressade av tanken på städningen. Andra tycker städning är riktigt roligt. En del är slarviga och andra är pedanter. En del blir sjuka

av sina prylar; den som samlar för många saker riskerar att bli en "hoarder." Å andra sidan mår personen som städar åtta timmar om dagen inte heller bra psykiskt.

Äger du sakerna eller äger prylarna dig?

Det har ändå visat sig, att vi mår psykiskt bättre av organiserade, städade och harmoniska hem. Ett rent hem skänker psykisk vila. Ingen vill egentligen bo i ett stökigt hem, vad man än intalar sig själv. Forskningen visar att ett rensat hem, fritt från onödiga prylar och halvfärdiga projekt, märkbart minskar kortisolen i kroppen och därmed också minskar stressen. Ett lite märkligt samband är att den som tar sig tid att bädda sängen varje dag, sover bättre på natten! Effekten förstärks om det är rena lakan!

Eftersom vi lever i ett konsumtions-samhälle har de flesta av oss för många saker; och det är där problemen börjar. Om vi har en pryl måste vi först och främst hitta en plats till den,

sedan ska vi hitta en kartong till den, kanske putsa den, olja in den, byta reservdelar till den. Att vårda en pryl tar mer tid än man tror. Ta bara det här med skor; det är ett evigt arbete att hålla dem rena och snygga. Om vi inte hittar en fast plats för varje sak, riskerar sakerna till sist äga oss i stället för att vi äger prylarna.

Samlarsyndrom försämrar livskvaliteten

Samlarsyndromet (hoarding disorder) är numera en egen diagnos och innebär en kraftig ökad ångest av att städa och rensa ut saker. Ofta ligger obearbetade traumatiska händelser bakom beteendet. Om man exempelvis har förlorat en kär anhörig och aldrig riktigt kommit över dödsfallet, kan sakerna den personen ägde skapa en (falsk) känsla av trygghet och stabilitet. Sakerna man sparat blir ett sätt att minnas. Egentligen inget fel med det, om det inte hotar att ta över ens hela liv. Om exempelvis ett helt hus får stå orört efter ett dödsfall, kan det till sist bli som att bo i ett mausoleum.

*..Om man alltid väljer bort trevliga
fester för att man ska vara hemma
och städa, har man i praktiken lika
stort problem som den som inte kan
bjuda hem folk på grund av stöket...*



>> Städning - ett rent nöje?

Det som kännetecknar en "hoarder" är att hon eller han har en känslomässig anknytning till sina prylar. Personen kan också bli oproportionerligt aggressiv när hon eller han får hjälp att städa. Andra tecken kan vara obeslutsamhet, perfektionism och en tendens att skjuta upp viktiga beslut. Det kan också finnas en komponent av att man känner ansvar för att ta hand om saker och ting. Det finns de som överför den känslan till djur och då kan resultatet bli att man skaffar fler katter än man kan ta hand om, eller som i fallet i Stockholm för några år sedan, då en äldre dam, "Svandamen" hade elva vanvårdade svanar i en etta på tjugoåtta kvadratmeter. Svandamen hann "rädda" 150 svanar genom åren. Personen som har detta beteende inser sällan att det är ett problem förrän de sociala myndigheterna hör av sig, eller hantverkarna måste gå in i lägenheten. Antingen tycker personen att problemet inte existerar, eller också blir det en stark känsla av skam. Få saker är så stigmatiserande som att inte kunna hålla ordning och reda. För många kan det bli en livslång kamp att hålla främmande människor borta från hemmet. Då är det viktigt att personen får ett professionellt bemötande och inte möts att oförstående förakt.

Annat överdrivet samlande kallas problematiskt samlande. Orsaken kan vara varierande; djupa depressioner, förvärvad hjärnskada, tvångstankar, demens etcetera. Generellt sett är det ofta svårt att säga vad som är normalt "stök" och vad som kan anses vara en hälsovådlig miljö. Beteendet är en glidande skala och beror ytterst på den enskilda situationen. Någonstans går den mysiga bohemiska hemmiljön över till ohygieniska förhållanden med risk för skadedjur och mögel etcetera, men exakt när situationen går överstyr är svårt att säga. Plötsligt

en dag blir hemmiljön osund utan att personen kanske ens märkte det.

För den som lider av samlarsyndromet kan det vara genant att erkänna att man inte klarar av att slänga saker, men det kan vara värt att veta, att ur evolutionistiskt perspektiv, var det de individer som lyckades samla mat på hösten som överlevde till våren. Samlandet finns på så sätt i alla människors gener.

Däremot är normalt samlande, "collecting," inget att oroa sig för eftersom samlingarna ofta är minutiöst skötta och inte skapar några som helst sociala konsekvenser. Tvärtom, en riktigt välskött samling av vackra saker väcker ofta beundran hos omgivningen.

Andra sidan av myntet — överdriven städning

Överdriven städning, som i folkmun ibland kallas "städmani" är egentligen ett tvångssyndrom (OCD). Specifika tvångstankar om städning handlar ofta om känslan av att känna sig smutsig eller smittad. Att städa blir då en tillfällig ångestlindring, men som alls sådana metoder löser de inte det psykiska grundproblemet. Ska vi vara ärliga, så verkar samhället ha lättare att acceptera en pedantisk städare än en "hoarder." Hos den som städar tvångsmässigt är det rent och snyggt, medan den som har det stökigt, dessutom får leva med omgivningens fördömande av röran. Detta fast båda personerna lider av ungefär samma problem. Bara med den skillnaden att tillstånden tar sig olika uttryck. Båda lider av ohanterlig ångest.

Det berättas om mannen som fick laga mat på jobbet för att hans fru inte tolererade att spisen blev smutsig hemma. Vad säger det? Att extrema städvanor även drabbar de anhöriga. Det omvända gäller såklart också; den

som tvingas leva med en "hoarder" mår naturligtvis inte heller bra. Barn till extrema samlare, drar sig till exempel för att bjuda hem vänner i röran.

Egentligen kanske pedanten har ett svårare läge eftersom ångesten sällan märks i det sociala livet. Vem har något att invända mot att det är rent och snyggt? Och den som gör långa att-göra-listor är väl bara duktig, eller? Många ungdomar, särskilt unga flickor gör långa listor på allt som ska hinnas med. När målen inte nås, så blir det såklart en känsla av otillräcklighet som skapar prestationsångest.

Om man alltid väljer bort trevliga fester för att man ska vara hemma och städa, har man i praktiken lika stort problem som den som inte kan bjuda hem folk på grund av stöket. Det bästa är förmodligen att städa lagom mycket. Att göra en städning när det behövs, men lika gärna kunna hoppa över fejadet, om något roligare skulle dyka upp.

Samtidigt får vi komma ihåg att inte alla slarviga eller överdrivet noggranna människor lider av ångest. Städvanor kan bero på så mycket mer; vad man lärde sig som liten eller hur intresserad man är, eller hur mycket tid man är beredd att lägga på städning.

CATHARINA DROUGGE

Källor: Region Uppsala, Samverkanswebben. "Hoarding och samlarproblematik – Frågor och svar." (2021-04-07). Aftonbladet, "Jag älskar svanarna" (2018-09-13). "No Place Like Home: Home Tours Correlate With Daily Patterns of Mood and Cortisol" av Darby E. Saxbe, Rena Repetti (University of California-Los Angeles (2009-11-23).



Vilken städtyp är du?



Bohemiska Boel

Boel tycker inte det är stökigt. Hon tycker det är mysigt. Det står gamla värmeljus överallt. Gamla tidningar ligger i hemtrevliga högar. Vem vet när man vill ha något bra att läsa? Staffliet kan lika gärna stå framme. Det ska synas att det bor en kreativ kvinna här! Städa? Det gör Boel när det behövs!



Pedantiska Petra

Klart det ska vara ordning och reda! Petra älskar förvaringslådor med ordentlig uppmärkning. Alla saker ska ha sin egen plats. Man ska inte behöva springa omkring och leta. Tavlor ska hänga rakt och dukar ska vara strukna. Självklart ska man mangla lakan. Städa? Petra följer sitt städschema vare sig det behövs eller inte, och gärna en gång extra om det kommer gäster.



Panikstädar Patrik

Patrik städar bara om mamma hotar att komma på besök. Garderoberna är hans bästa vänner. Där trycker han in tennistracket, surfingbrädan och allt annat som hotar att ta över lägenheten. Städa? Vad är det för någonting? Behövs det så kanske mamma gör det, om hon ändå dyker upp!



Återvinnings Åke

Åke åker till Återvinningsstationen två gånger om året. Klart man håller garaget snyggt. Det blir några vändor till biltvätten också. Smutsiga bilar är det värsta Åke vet. Åke kör åkgräsklipparen, formklipper buskarna och håller alltid reda på gamla tomflaskor. Om barnbarnen kommer så måste de plocka bort leksakerna direkt. Städa? Åke är av den gamla stammen som är "vän av ordning."



Rutavdrags Rut

Rut gillar verkligen inte städning, och förresten har hon inte tid. Rut har sin karriär att tänka på, och maken har inte heller tid. Bättre då att det kommer en städfirma och röjer upp. Barnen stökar ju till det och det finns absolut ingen tid att gå och plocka efter dem. Städa? Ja, det är ju klart... man städar innan städfirman kommer, annars får man ju skämmas!

Vårda relationen

Råd till dig som har en partner som gått sönder av stress eller oro



Min man gick in i väggen med ett brak för drygt åtta år sedan. Sedan ett år tillbaka jobbar han hundra procent, men vägen från väggen har varit och är fortfarande lång. Jag har haft tankar som "Hur ska jag kunna uttrycka min önskan och längtan när jag vet att det jag önskar och längtar efter är omöjligt för min partner. Hur ska jag kunna berätta vad jag vill göra fast jag vet att min partner kommer att känna skuld till att han inte orkar. Hur ska vi två orka med varandra utan att gå sönder?" Det har varit tuffa år och är det fortfarande vissa dagar.

8 tips till dig som är anhängig till någon som är utmattad

1. Planera i förväg som om allt skulle fungera. Det hjälper dig att fortsätta drömma

Även om din partner inte kan följa med. Planera för hela familjen. Den dagen det gäller, ha både en plan

A och en plan B. Försök att inte bli besviken om din partner inte kan följa med. Och våga vara superglad när det fungerar. Ta en dag i taget när det är som tuffast. Det kommer dagar när det känns som att du ska gå sönder. Du kommer inte att gå sönder, men låt dagen passera och låt morgondagen komma. Ofta känns det inte tufft hela tiden. Låt känslorna komma och gå.

2. Kroppskontakt och förståelse kan räcka för din partner

Ord är inte alltid så viktiga. En kram kan göra stor skillnad. I soffan framför teven kan ni sitta nära i stället för långt ifrån. Lyssna på din partner, det är viktigare än att ge råd. Du behöver inte ha några svar. Det kan ta lång tid att återhämta sig från en utmattning. Låt det få ta tid och se till att du lär dig så mycket som möjligt om vad din partner behöver just nu. Då kan det bli lättare för dig att förstå den förändring som måste komma.

3. Utveckla krisplaner för oförutsedda händelser

Du kan ha planerat väl och har kanske både en plan A och en plan B. Ibland händer det dock något med andra familjemedlemmar än den som är sjukskriven. Har du en krisplan? Företag brukar ha det, men som privatperson är vi ofta dåliga på det. Gör en ordentligt krisplan som gäller för hela familjen. Det kan gälla ekonomi, bilen går sönder, barnhämtning, skolan eller något helt annat. Vem ringer ni? Finns det telefonnummer till de ni behöver nå?

4. Acceptera hjälp

Att våga be om hjälp är en av de mest sårbara stunder som finns. Men det är också i våra mest sårbara stunder vi ser vilka som finns där för oss när det



OM JESSICA STIGSDOTTER AXBERG

Jessica driver MrsHyper AB och Hyperkonkret AB. Föreläsare, formgivare, psykosyntesterapeut samt skriver böcker och texter om NPF och psykisk ohälsa för både barn och vuxna. Bakgrund: Uppväxt i Bromma, Södermalmsbo under ett tiotal år, numera Skoklosterbo sedan sexton år.

Web: www.mrshyper.se, hyperkonkret.se
Instagram: @mrs.hyper och @hyperkonkret
Facebook: /mrshyper och /hyperkonkret

Utdrag ur boken Vägen från väggen

"Häromdagen skrattade vi hejdlöst åt något oväsentligt och jag kände hur glimten, om så bara för en sekund, var tillbaka där i ögonvrån. Vilken lycka.

Två dagar i veckan börjar Patrik arbetsträna. Han ska vara där i två timmar. Patrik åker en hel timme innan arbetsdagen börjar så att han kan sitta i bilen och andas i trettio minuter innan han går in. När han är klar för dagen sitter han nästan trettio minuter i bilen innan han kan köra därifrån. Det är så fruktansvärt påfrestande för honom att när han kommer hem sover han i flera timmar.

Första månaderna på arbetsträningen för Patrik var så svåra. Jag undrade ibland om det verkligen var värt det. Jag kämpade på med att inte låta de negativa tankarna ta över. Fokus på att vi tillsammans är på rätt väg efter tre år. Tre år. Det är ju nu det ska vända. Vi har hört talas om några där det tagit fem, sju år innan man är tillbaka helt. Vissa har aldrig kommit tillbaka. Vi börjar båda förstå att det här kommer ta längre tid än tre år. Det finns ingen mall vi kan följa och alla drabbas så olika."

gäller. Upplever du att du inte har släkt och vänner som kan hjälpa till, då finns det stöd i kommunen. Våga fråga och våga ta emot hjälp är lika viktiga. Ta reda på vad du kan få hjälp med i kommunen. Finns det anhörigstöd i din kommun? Vad kan du få hjälp med? Städning, hämta barn, annan avlastning? Kan någon i din familj hjälpa till en gång i månaden? Kan en vän eller kanske en granne? Gör en lista på vilka som kan hjälpa till med olika saker och våga fråga. Och våga tacka ja när hjälp erbjuds.

5. Var rädd om din egen hälsa, vila och ät ordentligt och se till att få egen fritid

Risken är stor att du försöker överkompensera din partners sjukdom. När du träffar släkten, i din relation till barnen, hur mycket pengar du ska dra in varje månad via jobb. Var noga med att du har en ordentlig återhämtningstid för varje moment du gör. Det kanske låter lätt. Men har man en partner som är sjuk och man ska ta hand om allt som finns i en familj så brukar den första en glömmes bort vara en själv.

Så bli en "Skalman" med mat- och sovklocka, var noga med fasta tider för mat och vila. Mer noga än du någonsin varit innan. Gör saker varje dag som får dig att må bra. Se till att du minst en gång i veckan inte är hemma kvällstid. Oavsett hur kort den stunden är, se till att du tar den. Om så bara en liten promenad på tjugo minuter.

Var så noga att dina barn och din partner lär sig av dig att ta hand om sig själva. Och du, det är helt okej att krascha själv ibland och inte alls orka med. Du har rätt till det också.

6. Var omtänksam mot dig själv och våga skratta

Du kan faktiskt unna dig saker fast din partner är sjuk. Det är helt okej. Du behöver inte lida för att hen gör det. Att vara omtänksam mot sig själv handlar ju inte bara om att shoppa eller att

resa. Det kan vara att du unnar dig tid till att läsa böcker som får dig att må bra eller att kolla in roliga filmklipp och skratta några minuter varje dag.

7. Dela dina känslor med andra

Att förstå att man inte är ensam är nog det viktigaste av allt. Lär dig mer genom att lyssna på föreläsningar, gå med i Facebook grupper, hitta samtalsforum, börja med en hobby eller vad som passar dig. Se till att du får chansen att dela med dig av din historia och bli lyssnad på av de som har varit med om liknande saker. Inget är så läkande som den genomlevda förståelsen. Magiskt skulle jag vilja påstå.

8. Våga prata om psykisk ohälsa precis som du vågar prata om fysisk ohälsa

En person med psykisk ohälsa uppskattar såklart en chokladask, krya på dig kort eller blommor minst lika mycket som någon med fysisk ohälsa. Hade hen brutit benet hade dessutom många velat skriva en hälsning på gipset. Det verkar finnas en slags outtalad norm om att vi inte gör samma saker för personer med psykisk ohälsa. Våga också prata om annat; för personen är ju så mycket mer än sin psykiska ohälsa.

Till sist, hjälp dig själv först sedan andra

Du kan inte hjälpa någon annan om du själv blir sjuk. När man flyger får man instruktioner om att ta på sig syrgasmasken före man hjälper sitt barn eller någon annan. Och det gäller samma när någon i familjen blir sjuk under längre tid.

Hade jag vetat då det jag vet idag hade livet blivit mycket lättare. Jag satte skygglapparna på och drömde om en framtid där min man hade kommit tillbaka, jag vägrade att se hans tillstånd som något annat än ett långt tillfrisknande. Där jag inte visste hur långt det skulle vara. Ta hand om dig!

JESSICA STIGSDOTTER AXBERG



VÄGEN FRÅN VÄGGEN

Förebygg en krasch. Återhämta en utmattning, Roca Ahlgren, Malin, Stigsdotter Axberg, Jessica
(Förlag: MrsHyper, 2018).

Det här är en överlevnadsguide på 436 sidor för den som blivit drabbad. En handbok för dig som vill jobba förebyggande och ett stöd till dig som är anhörig. Boken riktar sig både till privatpersoner och arbetsgivare.

Vi har sammanställt svar på de frågor vi fick när vi blev drabbade. Boken är uppdelad i olika delar så att du kan bläddra till just den del du vill och behöver läsa mer om. Vi har intervjuat olika personer som drabbats, bland annat LoLjud, samt cirka sextio olika professioner och myndigheter som arbetar med stress, bland annat Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, stressforskare, psykoterapeuten Jessica Zandén och arbetsgivaren Cissi Elwin. Boken innehåller även fakta och statistik om stress och utmattning samt tips om olika behandlingsmetoder.

Handlar man från Jessicas shop kan man ladda ned ett återhämtningshäfte också.
<https://www.mrshyper.se/hypershop/produkt/vagen-fran-vaggen/>

LIV PÅ PAUS. HJÄLP MIG!

Stigsdotter Axberg, Jessica med flera
(Förlag: Kikkuli Förlag, 2019)

Jessica Stigsdotter Axberg har skrivit bidraget Skyltdockan i denna antologi. Du kan även ta del av fjorton andra novellskrivare som delar med sig av sina historier och ger dig som läsare en unik inblick i utmattningssyndromets verklighet.

Boken består av två delar, en som vänder sig till den vuxna publiken och en till den yngre. Berättelserna kryddas med starka dikter som träffsäkert beskriver de känslor som stormar inuti när kroppen inte längre lyder. I antologin får läsaren ta del av frustrationen och kampen för att komma tillbaka till det normala. Känslan av skuld och uppgivenhet hänger tung i luften. Men boken förmedlar även hopp och värme.

<https://www.mrshyper.se/hypershop/produkt/liv-pa-paus-hjalp-mig/>

Samhällsstöd

– Bevaka dina rättigheter vid utmattning

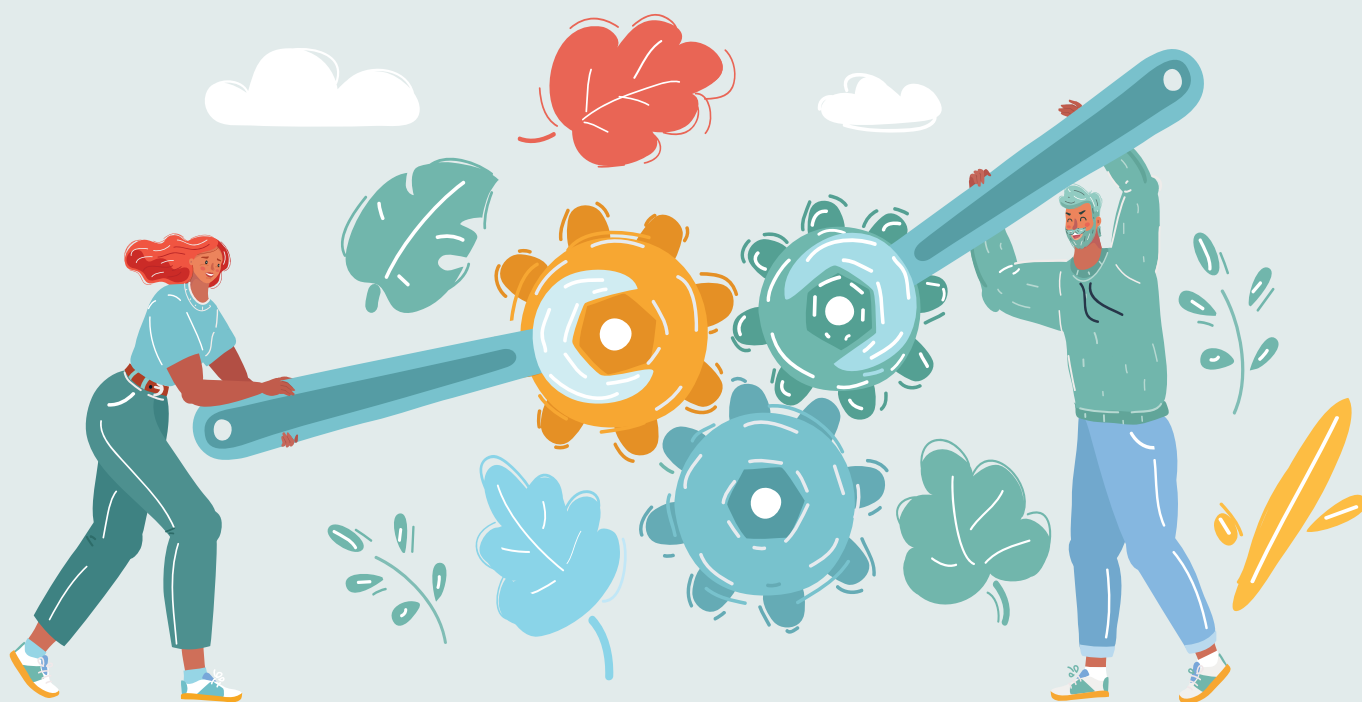


Illustration: unsplash.com

Utdrag ur boken *Vägen från Väggen*. Observera att reglerna kan ändras under Coronapandemin. För dagsaktuell information kontrollera med respektive myndighet och organisation.

Försäkringskassan — anmäl dig ALLTID första dagen

Anmäl dig alltid första dagen, antingen till din arbetsgivare eller direkt till Försäkringskassan beroende på vilket avtal du har med din arbetsgivare.

Nedan följer ett exempel på hur det kan se ut för en anställd med sjuklön.

1. Sjukanmäl dig till arbetsgivaren.
2. Arbetsgivaren sjukanmäler dig till Försäkringskassan.
3. Ansök på Mina sidor, på försäkringskassans hemsida eller ring deras kundcenter.
4. Skicka in läkarintyg.

Har du inget arbete? Är du egen företagare? Då ska du anmäla dig själv direkt till Försäkringskassan.

Ersättningar som kan gälla om du är arbetslös

- ✓ Rehabiliteringspenning.
- ✓ Sjukersättning och aktivitetsersättning.
- ✓ Merkostnadsersättning (tidigare kallad Handikappersättning).

Olika ersättningar från Försäkringskassan

- ✓ Sjukskrivning.
- ✓ Sjuklön om du är anställd.
- ✓ Sjukpenning.

Försök också att ta reda på vad som gäller just dig och din sjukskrivning från din/ditt:

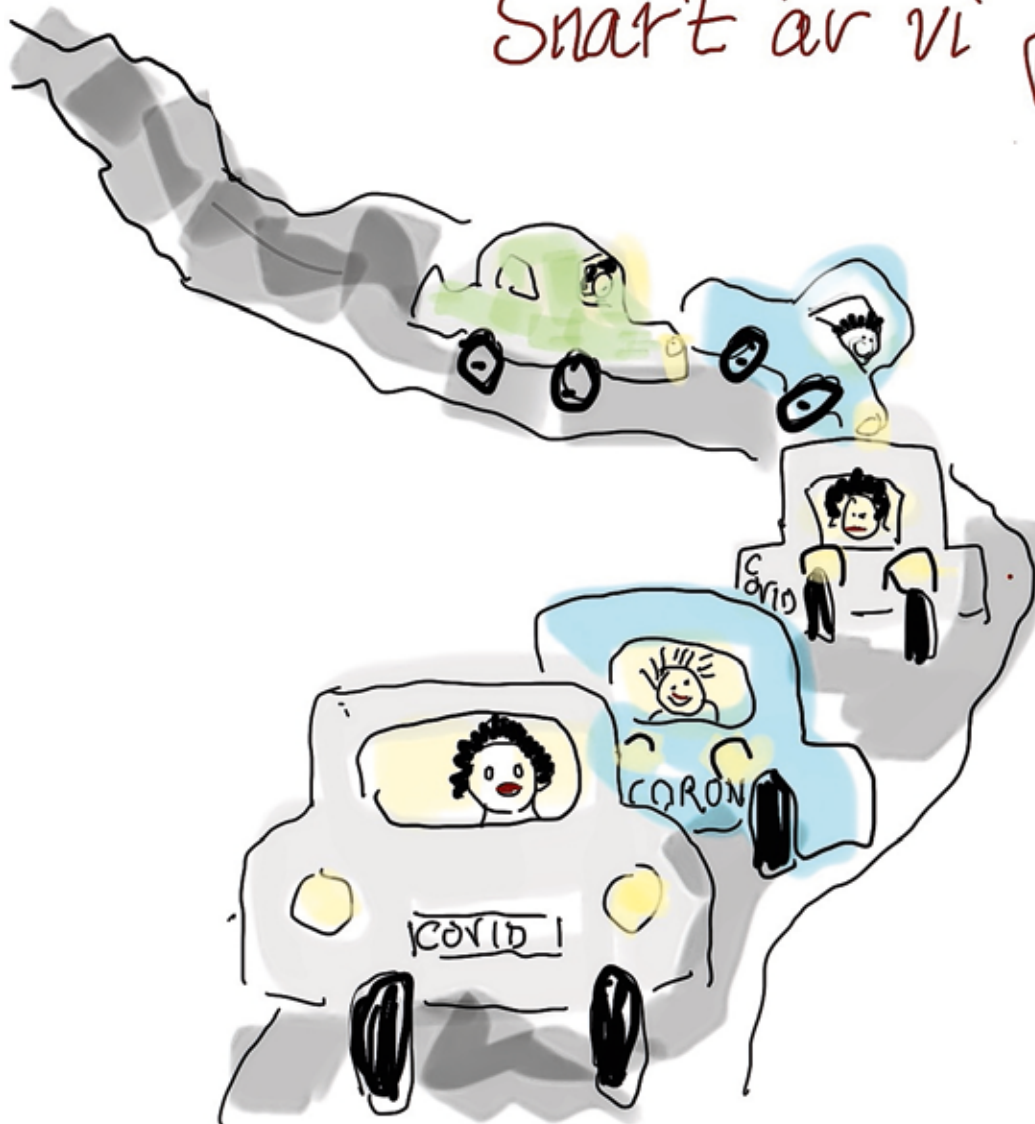
- ✓ Arbetsgivare.
- ✓ Fackförbund.

- ✓ Försäkringsbolag.
- ✓ A-kassa. Kom ihåg att anmäla dig första dagen du inte jobbar!

Andra ersättningar du kan söka och värda att KONTROLLERA

- ✓ Sjukresor och färdtjänst. Det kan se olika ut i olika landsting och regioner, glöm inte att kontrollera vad som gäller för dig där du bor.
- ✓ Bostadsbidrag. Om din inkomst eller annan ersättning drastiskt sänks kan du ha rätt till bostadsbidrag.
- ✓ Banklån. Har du banklån kan du ha rätt att slippa en del av amortering kravet.
- ✓ CSN. Du kan få uppskjuten avbetalningsplan.
- ✓ Tjänstepension. Om du blir sjuk ska dina premier fortsätta att betalas in. Kontrollera vilken typ du har och att det fungerar som det ska.

Snart är vi framme!
?



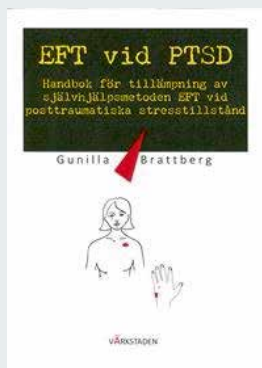
E₂₁

Vinnare i bokatävningen!

Nu är bokatävlingen avgjord! Vann gjorde Johanna Manngård i Fors. Vi skickar Charlotte Lagerbergs Thunes böcker till Johanna. Varmt grattis! Vann du inte? Intresset var stort, så ge inte upp. Det kan komma flera bokatävlingar framöver!



Boktips!



EFT VID PTSD

Handbok för tillämpning av självhjälpsmetoden EFT vid posttraumatiska stresstillstånd, Brattberg, Gunilla (förlag: Värkstaden, 2012)

Livet går inte i repris. Det måste levas framlänges. Förr eller senare är det dags att säga adjö till påfrestande livshändelser, inte så att man glömmer dem, men så att de inte längre suger en massa energi i vardagen. När inget annat har hjälpt kan det vara väl värt att prova EFT (emotional freedom techniques). EFT liknar inga vanliga psykologiska eller medicinska metoder. Man kan tycka att EFT strider mot allt sunt förnuft, i alla fall om man är skolmedicinskt utbildad. EFT kan dock på ett förunderligt sätt fungera, även om man inte tror på metoden. Man måste ge den en chans innan man dömer ut den. Denna bok fokuserar på EFT vid posttraumatisk stress (PTSD). Metoden som beskrivs är dock användbar i många andra situationer när man behöver samla kraft inför olika utmaningar i livet. Boken är skriven som en handbok för den som på egen hand vill lära sig att använda EFT. Den kan naturligtvis också användas av olika behandlare och terapeuter som arbetar med traumatiserade människor.

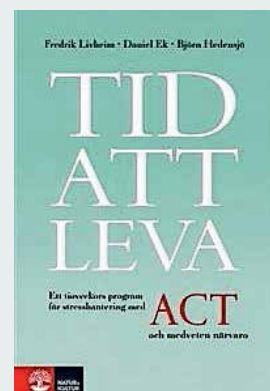


HUR SVÅRT KAN DET VARA ATT MÅ BRA?

Lärdomar om att leva livet ännu mer och vara lycklig, Nilsson, Peter (förlag: Peter Nilsson Kommunikation och Förändring AB, 2016)

"Alltså Peter, vad har du gjort?! Vilken bok du skrivit - jag har sträckt läst den två gånger! Jag gillar den skarpt! Den har ett tempo som jag älskar, en begripligt som gör det självklara konkret. Jag visualiserar dina målande exempel från livet, vilket stärker boken ytterligare. Den är bra, den är mycket bra!"

Följ Peters personliga resa och strävan efter välmående och lycka, där han berättar vad han gjort för livsval och vad han har för strategier för att öka sitt eget välmående. Boken bjuder också på vad andra gjort för att lyckas och må bra. Intervjuer är gjorda med Nadja Casadei, Anna Sunneborn, Viktor Åkerblom, Mikael och Emelie Hollsten, Jessica Ekman. Förordet är skrivet av artisten Danny Saucedo. Boken är skriven för dig som vill öka ditt eget välmående och är intresserad av personlig utveckling och vill få ut mer av livet. Bokens blandning av personliga berättelser, filmklipp (i form av Qr-koder), citat och intervjuer gör boken till en lättläst och interaktiv bok.



TID ATT LEVA

Ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro. Livheim, Fredrik, Ek, Daniel, Hedensjö, Björn (förlag: Natur Kultur Akademisk, 2017).

I perioder är det naturligt att vara rejält stressad och vi är byggda för att klara det. Stress är något som varierar i livet, från lite till mycket, och hur stressad man än är kan man inte »bli galen« av stress.

Men om det som var tänkt att bara vara en period istället övergår till något långvarigt säger till sist kroppen eller huvudet ifrån. Stress har blivit en del av vår vardag och stressrelaterad ohälsa är i dag den vanligaste orsaken till långtids-sjukskrivning.

När kraven är många i livet kan vi ibland tappa riktningen och börja prioritera »borden« och »måsten«. Vi kanske minskar kontakten med vänner och familj och får mindre tid till att göra kreativa och roliga saker. Det finns risk att vi dränerar oss själva på energi och missar tillfällen för återhämtning.

Tid att leva hjälper dig som har problem med stress att återta kontrollen över ditt liv. Du kommer att få hjälp med att hantera den ofrånkomliga stressen som är en del av livet och att förändra den stress som är möjlig att göra någonting åt. Boken är upplagd som ett program som du kan följa vecka för vecka och som ger ökad förståelse om vad stress är och hur man kan hantera den.



NÄR VUXNA BARN GÖR SLUT

Baldo Zagadou, Catarina Ortiz, Liria (förlag: Type and Tell, 2019)

Det här är en bok om den kanske mest tabubelagda familjekonflikten av alla: när vuxna barn tar avstånd eller klipper kontakten med sina föräldrar. Den vänder sig både till föräldrar med en besvärlig relation till sina vuxna barn och föräldrar vars vuxna barn har sagt upp kontakten.

Boken bygger på ett antal verkliga fall som kommenteras av psykolog Liria Ortiz. Läsaren får konkreta och evidensbaserade verktyg för att handskas med situationen. Här finns också tips om hur man kan läsa vidare eller få terapeutisk hjälp. Vi vill förmedla att det går att hitta sätt att få en bättre relation med sina vuxna barn – och att det går att leva ett bra liv också på egen hand.



ATT FÖRLÅTA DET OFÖRLÅTLIGA

Brattberg, Gunilla
(förlag: Värkstaden, 2011)

Kan man verkligen förlåta en förövare? Hur förlåter man sig själv för begångna misstag? Är inte övergrepp oförlåtliga? Hur hanterar man sitt hämndbegär? Kan man förlåta myndighetsövergrepp? Vad är moraliskt ansvar? Hur kommer man vidare i livet efter olika typer av övergrepp? När jag genom åren har känt behov av att reda ut olika begrepp för mig själv och mina patienter har jag skrivit en bok.

Denna bok, Att förlåta det oförlåtliga, är ytterligare ett bidrag i den serien av rehabiliteringslitteratur. Syftet är denna gång att utforska begreppen förlåtelse och försoning och hur man kan använda dessa begrepp i möten med kränkta, traumatiserade och bittra människor, eller i sitt eget liv om man själv har den erfarenheten. Boken vänder sig huvudsakligen till långtidssjukskrivna människor med traumatiska erfarenheter och till dem som möter dessa människor i olika behandlingssituationer.



DEN RÖDA MÖSSAN

Carlmark, Eva
(förlag: B4PRESS, 2012)

Vad vet vi om livet och de ständigt återkommande frågorna om kärleken, sorgen, rädslan och döden? Dikterna och bilderna talar sitt eget språk, precis som Du, som läser boken, tolkar orden och bilderna på Ditt sätt! "Den röda mössan" är hennes debutbok med dikter och egna akvareller.

Val av terapiform förbryllar forskare

Psykoterapi mot panikångest ger goda resultat och effekten av behandlingen håller i sig. Det visar den största långtidsstudie som någonsin gjorts i Sverige. Två år efter behandlingen var 70 procent av patienterna tydligt förbättrade och 45 procent hade inga eller minimala symptom.

Forskarna studerade inte bara kort- och långtidseffekterna av terapi utan också hur behandlingens framgång påverkades av om patienten själv fick välja. Valet stod mellan två terapiformer, specifikt utformade för att behandla paniksyndrom; en psykodynamisk psykoterapi och en kognitiv beteendeterapi (KBT). Hälften av patienterna fick välja terapiform och den andra hälften fick den slumpvis tilldelad sig.

Forskarnas hypotes var, att om man lät patienterna själva välja mellan två likvärdiga behandlingar, så skulle det vara gynnsamt

om de fick den behandling de själva valt. Så brukar det se ut och patienters preferenser för behandling är något psykologer tar hänsyn till vid valet av behandlingsmetod. Därför blev forskarna förbryllade över resultatet; Patienter som själva valt psykodynamisk terapi tenderade att få bättre resultat än de som slumpats till samma behandling. Det rakt motsatta gällde för de som behandlades med KBT; de som slumpats till KBT-behandling tenderade att ha bättre resultat än de som valt den. Vad detta beror på vet inte forskarna.

— Kanske var det så att de som valde psykodynamisk terapi hade en mer korrekt uppfattning om vad de behövde, säger Martin Svensson, men påpekar att detta är ett preliminärt antagande och att flera studier behövs.

Källa: Lunds universitet.

App ska underlätta återgång till arbetslivet

En ny app ska underlätta för sjukskrivna med ångest och depression att komma tillbaka till jobbet. I projektet mWorks fokuserar professor Ulrika Bejerholm med forskarkollegor på vilka styrkor, förmågor och nya strategier som kan hjälpa sjukskrivna personer tillbaka till arbetslivet. Appen ska prövas i Region Skåne, men andra regioner lär följa efter.

Appen mWorks ger ett personligt och skräddarsytt stöd som man alltid har med sig i fickan. Tanken är att appen ska bli en plats där man kan hämta energi och ta avstamp för att komma vidare. mWorks hjälper till att överblicka det stöd som finns, vilka strategier man kan behöva och hjälpa användaren att skapa en plan framåt.

I dag är stödet i rehabiliteringskedjan fördelat mellan olika aktörer och ansvarsfördelningen är oklar. Konsekvensen blir ett glapp

i kedjan med långvariga sjukskrivningar som följd. För en person som inte mår bra tar de spretiga kontakterna mycket energi och kan förlänga sjukskrivningen.

— Vi tror på att den sjukskrivna personen blir delaktig, får kontroll och kan vara med och planera och överblicka sin situation. Det nya perspektivet smittar av sig och mWorks förändrar på så sätt processen för alla; för individen, vården, myndigheter och arbetsgivaren. mWorks är ett praktiskt stöd från personalen till den sjukskrivna som kompletterar det vanliga uppdraget och lyfter individen, säger Ulrika Bejerholm. — Upplägget är enkelt och överskådligt för att spara användarens energi. Det är ingen "quick fix", betonar Ulrika Bejerholm, men individen får komma i kapp sig själv och börja tro på sig själv igen.

Källa: Lunds universitet, Institutionen för hälsovetenskaper.

Pandemin påverkar redan utsatta barns psykiska hälsa

I rapporten "Första året med pandemin – Om barns mående och utsatthet" redovisar Bris samtalsutvecklingen under 2020 och belyser utifrån forskning och rapporter hur barns situation hittills påverkats under pandemin. För barn som redan innan pandemin befann sig i en utsatt situation; som led av psykiska besvär, som har föräldrar med psykisk ohälsa eller missbruksproblem, och barn som lever med våld i hemmet, har pandemins följder blivit särskilt utmanande.

Samtal till Bris om fysiskt och psykiskt våld har ökat markant under 2020 och Bris konstaterar att pandemin har förstärkt utsattheten för barn som redan innan levde med våld i hemmet. Pandemin har skapat fler tillfällen för barn att utsättas för våld mot

dem själva eller mot en förälder och gjort det svårare att hålla sig undan hemmet. Internationella studier visar att risken för våld mot barn i hemmet har ökat till följd av pandemin.

— Mycket talar för att beslutsfattare tagit hänsyn till barns hälsa ur ett brett perspektiv vid beslut som påverkar barn, för att i möjligaste mån bibehålla normalitet i barns liv. Förändringar i barns skolgång och en ökad isolering har dock inneburit stora utmaningar för många barn. Särskilt påtagligt har det varit för barn som redan innan pandemin befann sig i en utsatt situation, säger Magnus Jägerskog.

Källa: Bris, årsrapport för 2020.

Här finns Ångestförbundet!

Medlemsärenden - Information - Stödsamtal - Mediakontakter
- Beställning av informationsmaterial – Mediakontakter.

ESKILSTUNA - SÖRMLAND - Länsförening

E-post: eskilstuna@angest.se
Birgitta Kennhed, telefon 016-42 30 20, mobil 0702-33 98
78, Sune Edwardson, mobil 0703-22 01 86

GÄVLE - Ångestföreningen ÅSS i Gävle - Länsförening

Hemsida www.angest.se/gavle
ÅSS Gävle, c/o Funktionsrätt Gävle, Fleminggatan 30 D,
802 55 Gävle, telefon 026- 495 36 10,
e-post: gavle@angest.se

GÖTEBORG - Länsförening/Lokalförening

Hemsida www.angestgoteborg.se
Järntorget 7, 413 04 Göteborg, 031-13 70 91,
e-post: angestinfo@angestgoteborg.se

HALLAND - Länsförening

Hemsida www.hallandsangest.se
Grönevångsvägen 25, 302 54 Halmstad,
telefon 072-500 60 80, e-post: info@hallandsangest.se
Mona Westerberg, mobil 0733-16 06 38,
Mona Granquist, mobil 0725-006 080

JÖNKÖPING

Nystart planeras.
Linné Torbjörnsson, mobil 0708-228 889 (kl.13.00-18.00),
e-post: linne.torbjornsson@angest.se

KARLSTAD - Länsförening Värmland:

Hemsida www.angestlkarlstad.se
E-post: karlstad@angest.se
Lena Huss, mobil 0708-86 86 48, e-post: lena.huss@
angest.se Linné Torbjörnsson, mobil 0708-228 889
(kl. 13.00-18.00), e-post: linne.torbjornsson@angest.se

KRISTINEHAMN

Tage Bergström, mobil 0706-418 164

LINKÖPING - Länsförening Östergötland

Hemsida www.ostergotlandangest.se
Lena Huss, mobil 0708-86 86 48, e-post: lena.huss@
angest.se Linné Torbjörnsson, mobil 0708-228 889
(kl. 13.00-18.00), e-post: linne.torbjornsson@angest.se

NORRKÖPING - Länsförening Östergötland

Hemsida www.ostergotlandangest.se
Lena Huss, mobil 0708-86 86 48, e-post: lena.huss@
angest.se Linné Torbjörnsson, mobil 0708-228 889
(kl. 13.00-18.00), e-post: linne.torbjornsson@angest.se

PAJALA

Gerhard Waaranperä, mobil 0703-23 77 20,
e-post: kontakt.pajala@angest.se

SKÅNE - Länsförening

Hemsida www.angest.se/skane
E-post: skane@angest.se
Tomas Josefsson, mobil 0739-49 71 44

STOCKHOLM - Länsförening/Lokalförening

Hemsida www.angest-stockholm.se
Sankt Göransgatan 78, 112 38 Stockholm
Mobil 0767-801 650 (telefonsvarare)
E-post: info@angest-stockholm.se
Vuxen: 200 kronor/år, familj: 300 kronor/år, ungdom:
100 kronor/år (upp till 26 år, ange födelseår).

SUNDSVALL

Annica Hemmingsson, mobil 0730-368 535

UMEÅ

Anmäl ditt intresse till Nicklas Milton,
verksamhetsutvecklare, Studieförbundet
Vuxenskolan Umeå, mobil 0725-954 925,
e-post: nicklas.milton@sv.se

UPPSALA - Länsförening

Hemsida www.angestupsala.se
Anki Kärker, mobil 0734-448 466,
e-post: anki.karker@gmail.com

VÄRNAME

Thomas Jonsson, telefon 0370-133 73

VÄSTERÅS - Länsförening

Hemsida www.angest.se/vasteras
Facebook www.facebook.com/vasterasangest
Mötesplats Vuxenskolan, Lysgränd 1, Västerås
Ordförande, Alexander Gustafsson,
e-post: vasteras@angest.se
Göran Blom, e-post: goran.blom@koping.net

ÖREBRO

ÅSS i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.
Lena Huss, mobil 0708-86 86 48,
e-post: lena.huss@angest.se,
Björn Belfrage, e-post: bjornbelfrageiii@gmail.com

ÖRNSKÖLDVIK:

Marie Kock, mobil 070-244 85 57,
e-post: lillimarielock68@gmail.com

ÖSTERSUND

Du som är intresserad av nystart av ÅSS verksamhet,
välkommen att kontakta förbundet på e-post:
info@angest.se

åss
ångestförbundet

KOM IHÅG ATT ÄNDRA EVENTUELL ADRESSÄNDRING!

Du måste själv anmäla ändrad adress
till ÅSS för att du skall få vår tidning och
information när det är dags att förnya
ditt medlemskap.
Skriv till info@angest.se
eller ring 08-29 27 96.

Ångestförbundet ÅSS

S:t Göransgatan 78 112 38 Stockholm
Telefon 08-29 27 96 E-post: info@angest.se Bankgiro 5243-0964
Ordförande Lena Huss, mobil 0708-86 86 48, e-post: lena.huss@angest.se

Information & mediakontakter: Linné Torbjörnsson, mobil 0708-228 889,
e-post: linne@torbjornsson@angest.se