

Jag har inte valt att vara sjuk...

När folk pratar om psykisk ohälsa låter det lite som att det är något man själv orsakat. Ohälsa låter inte så allvarligt, det är väl bara att skärpa sig. Ungefär som att man får dålig kondition av att sitta i soffan hela dagarna och äta chips. Sjukdom är sjukdom och behöver vård. Det skulle vara så mycket enklare om alla förstod det. Jag skulle önska att folk fattade att depression är lika sjukt som cancer.



Om att ta det allvarliga på allvar...

Vi vill alla bli förstådda av vår omgivning. Ingen människa är en ö.

Bräcke projekt Trialog har samtalat med personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa om vad man önskar i relation till de människor som finns i ens närhet. I samtalen fick vi ta del av många värdefulla insikter. Kanske kan du använda dessa erfarenheter som samtalsstartare när du pratar med någon som är viktig för dig.



För mer information:
www.brackediakoni.se/trialog
Illustratör: Tina Järnhult



Bräcke projekt
Trialog

Bräcke
diakoni

Det tar den tid det tar...

Insikter och önskingar från personer med egen erfarenhet av allvarlig psykisk ohälsa.



Det tar den tid det tar...

Att läka mentala sår kan ta väldigt lång tid. Jag önskar att folk förstod det. Det finns inga mirakelmediciner, eller mirakelpsykologer. Det går inte att pressa fram läkning. Jag vill såklart också må bättre och klara mig själv. Men när jag känner krav på att bli frisk snabbt, blir jag bara stressad istället och återhämtningen tar längre tid. Man kan ju typ inte skälla på ett träd och tro att det växer snabbare för det.



Om att acceptera den tid det tar...

Ingen annan kan ta mitt ansvar...

Jag har en del vänner som tror att de kan ta ansvar för hur jag mår. Att det beror på dem om jag skadar mig eller inte. Men det är ju inget ansvar som de kan ta. Det handlar inte om dem! Jag önskar att de förstod och accepterade att de inte kan göra så mycket mer än att vara mina vänner. Då skulle de nog klara av att vara mer med mig. Nu drar de sig undan istället.



Om att stå ut med maktlöshet...

Det räcker att må dåligt själv...

Det är så skönt med min man, för han skiter faktiskt i hur jag mår! Alltså inte skiter i det, men han lever på och gör det han mår bra av. Han vet att jag inte blir sämre av det, snarare tvärt om. Blir jag riktigt sjuk, så gör han det han skall. Ringer ambulansen alltså. Jag skulle inte stå ut med att behöva ha dåligt samvete över att jag drar ner honom också.



Om att låta livet pågå, trots allt...