

Sluta aldrig att kämpa - Sandra B & Jocelyne Korman

Framgångsberättelser

När vi på Avenboken började prata om att skriva en bok om framgångsberättelser, fanns det många klienter att välja mellan. Just pga modellen vi arbetar med, ligger det i sakens natur att få höra människors otroliga kreativitet att hitta lösningar på sina problem.

Jag frågade Sandra om hon kunde tänka sig att ställa upp för en intervju eftersom imponerat så på mig med sin uthållighet och sin tro på att förändring var möjlig. Sandra hade varit sjuk i många år och hade behövt hantera kontakter med myndigheter och ett antal behandlare av diverse sorter. Detta hade ibland varit lika påfrestande som den sjukdom hon drabbats av.

Jag hade haft kontakt med Sandra och hennes familj i ca 2 år. Sandra brukade ringa när det var något speciellt hon var bekymrad över som hon ville prata med mig om. Många gånger blev det så att ett samtal räckte. Hon var självgående på många sätt och det räckte för henne att formulera sina tankar för en utomstående för att hitta sätt att lösa det problem hon hade kommit för. Det finns mycket mer att säga om Sandras resurser men jag tror att jag låter vår intervju tala för sig själv.

En stormig dag i augusti fick jag komma på besök hos Sandra och hennes familj. Det var visst i slutet på den där sommaren som inte hade varit någon sommar.

Vi samlades, Sandra, Klas och hennes mor. Sandras syster Lena, skulle komma efter en lite stund. Barnen lekte en trappa upp.

Sandra hade dukat fram ett imponerande frukostbord. Det kändes högtidligt och viktigt. Jag ville inte ställa till med mina frågor. Det fanns mycket att berätta om hur saker och ting hade varit jobbiga och hur familjen hade klarat att gå vidare.

På min fråga när det hela började sätter Sandra igång och berättar.

Hon tar ett djupt andetag. "Jag blev dålig första gången när jag var 18 år, tänk att jag är 31 idag! Jag var helt ute och reste då. Mitt liv var en enda röra. Jag rökte hasch, använde amfetamin, umgicks med fel kamrater. Jag var till och med ihop med en gangster. Jag levde allmänt farligt."

Sandras mamma lutar sig framåt och tillägger: "Det var svårt att bryta, du var rädd, han ville inte släppa dig."

Sandra förklarar att hennes mor syftar på dåvarande pojkvän som var en otäck och farlig typ.

Sandra fortsätter: "Läkarna sa att jag hade fått en psykos som troligtvis utlöstes av narkotika men att jag kanske hade ett visst anlag för det. Sen dess har jag varit sjuk till och från fram till förra året. Jag har känt mig mer och mer i verkligheten."

Jag undrar vad som varit till mest hjälp under resans gång. Sandra svarar utan att tveka: "Att sluta med narkotika! Vi tog kontakt med rådgivningsbyrå, behandlingshem och så småningom kom vi i kontakt med Harry Korman. Mamma följde med. Det var alltid lättare att leva när man gick därifrån."

Jocelyne: Hur var Harry till hjälp?

Sandra: Vi pratade, kom på små lösningar, vi kunde skoja om det.

Jocelyne: Vad mer skulle ni säga var till hjälp?

Sandra: Det är nog min familj. Min familj har alltid funnits, bara funnits där när jag har behövt hjälp. De har följt med när jag har velat ha någon med mig. Vi har gjort saker ihop.

Jocelyne: Jag ser vem du har samlat här idag. Jag tänker på det du berättade innan Sandra, när läkarna sa att du hade fått en psykos. Vad tänkte ni om det, vad innebar det att få ett sånt besked?

Sandra: Ja, jag fick så småningom diagnosen cykloid psykos, men jag har aldrig gett upp hoppet, jag trodde inte på det.

Mor: Det var kanske för att du inte visste riktigt vad det var.

Sandra: Jo då, jag visste mycket väl vad det var men jag gav ändå aldrig upp hoppet. Hade man trott på det hade man kanske gett upp.

Hon lutar sig tillbaka i soffan och tar ett djupt andetag.

Klas passar på att ta ordet.

Klas: Jag har alltid tänkt att det skulle bli bättre genom att leva ett tryggt liv. Det är ungefär som diabetes, man måste sköta sig. Leva sunt med regelbundna tider, ett hem, ett arbete, en familj, kärlek...

Sandra nickar bekräftande. - Ja, det tror jag också att det är till hjälp.

Eftersom ingen verkar vilja göra något tillägg på temat undrar jag vidare om vad som har blivit bättre när dom jämför situationen idag med hur det var för några år sedan.

Sandra svarar bestämt: "Allting har blivit bättre, precis allting. Självkänslan, balans, trygghet, jobb, mål, planer för framtiden familj, vänner.

Jag känner mig stum av svaret och hinner inte formulera nästa fråga innan Klas försätter.

Klas: Det är helt annorlunda. Det verkar som om Sandra tog på sig för mycket förut. Hon hade både skolan, jobb och barn att sköta, hon levde intensivt de perioderna hon kände sig frisk. Sen dom perioderna hon var sjuk kunde jag inte planera någonting, allting stannade upp. Vi visste inte vad som kunde hända, hon kunde försvinna rätt som det var. Jag tycker om att planera mitt liv, mitt arbete. Det fanns inte en chans att kunna göra det. Vi levde i ovissheten.

Mor inflikar. - Klas kommer du ihåg den gången du hittade en lapp på köksbordet. Det stod: Tack för den här tiden! Bilen var borta. Du ringde efter mig och vi körde till sjön, vi visste inte var vi skulle börja leta. Hon satt lugnt i bilen och tittade på vattnet. Vi var så rädda att det skulle ha hänt något...

Sandra bryter en stund av tystnad och säger: "Det var inte utan att jag tänkte så ibland att jag ville ta mitt liv."

Jocelyne: Det låter som ni alla gick genom väldigt svåra stunder. Så när det kändes så för dig, hur lyckades du ändå gå vidare?

Klas: som är snabbast att svara: "Hon är så envis. Det har hjälpt henne många gånger. Det kan bli lite jobbigt för mig ibland" tillägger han förtjust och mor och syster nickar bekräftande.

Klas: Det är konstigt men det är som om hon vaknar till plötsligt mitt i en period då hon mår dåligt och säger till sig själv: Vad fan håller jag på med?

Sandra: "Ja, det stämmer. Så kunde jag säga - Vad f... håller jag på med?" Hon sträcker på sig samtidigt som hon upprepar meningen.

Jocelyne: Det låter som någon vändpunkt, några magiska ord, någon mening, som skall sägas högt för att få det hela att vända, säger jag.

Sandra: När jag hade sagt de orden kunde jag börja ta tag i saker igen. Harry frågade ofta hur det gick till när jag plötsligt mårde bra igen. Han förstod inte hur det gick till. Det var alltid så svårt att beskriva. Det gick inte av sig själv, det krävde en vilja och uppmuntran.

Klas fortsätter: "Trots att hon inte har lust tvingar hon sig själv att gå ut och göra saker. Hon lyssnar på vad vi andra tycker och föreslår och sen gör hon som hon själv tycker är bäst!", säger han med ett leende mot Sandra. "Det verkar som läkarna har förstått det också och låtit Sandra testa väldigt mycket."

Mor: "Det har gjort mig rädd och upprörd många gånger. Hon fick bestämma för mycket, testa med dosering av tabletter. Det kunde ha gått riktigt illa. Jag känner mig upprörd igen när jag tänker på det." Hon reser sig för att tända en cigarett.

Sandra protesterar: Jag har lärt mig massor utav det! Det tycker jag har varit bra.

Klas: Det som jag också tycker är annorlunda är att Sandra inte har så brått längre. Hon tar det gradvis till exempel med arbetet. Hon prövar sig fram tills hon hittar det som passar henne, det som fungerar.

Sandra: "Jag tar det successivt", hon visar trappsteg i luften med händerna. "Någon dag kommer jag att arbeta heltid och det får ta sin tid innan jag kommer dit."

Mor: Det är skönt, det är lättare att möta bekymmer som dyker upp idag och hjälpas åt. Sandra säger ifrån i god tid. Förut verkade det som hon skämdes. Man såg att det inte var bra men hon ville helst inte visa det eller prata om det.

Klas: Hon brukade säga upp bekantskapen med mig när hon mådde dåligt. Det verkade som om hon ville skydda mig. Jag gav inte upp, jag följde med till sjukhuset när hon var inlagd, hon brukade bli ledsen när hon fick syn på mig.

Det råder tystnad en stund. Jag känner mig tagen av den styrka som hela denna familj visar gång på gång, de ger inte vika för sjukdomen. Jag blir nyfiken på vilka egenskaper som hjälpt Sandra att fortsätta kämpa. Då träder lillasyster in och säger: "Hon är envis, frågvis och stark!"

Jag känner att det börjar bli dags att avrunda vår intervju och frågar: "Som livet ser ut idag Sandra, vad skulle du säga är viktigt att tänka på för att fortsätta att hålla läget stabilt?"

Sandra svarar: "Jag måste hålla mig i form, träna. Leva sunt. Se till att träffa folk, både släkt och vänner och arbetskamrater. Arbetet betyder väldigt mycket för mig och jag trivs väldigt bra där. Sen sätter jag upp små mål hela tiden; sluta med antidepressiva, d.v.s. en tablett i taget och sedan sluta röka, hålla vikten. Jag tar det successivt och försiktigt."

"Kan jag få ställa en av mina favoritskälor?", frågar jag. Alla nickar medhållande. Sandra nickar förtjust.

"Så Sandra, om du tänker dig en skala från 0 till 10 där 10 betyder att du har en stark känsla av att kunna fortsätta att påverka ditt liv framåt och noll är att du inte har någonting att säga till om. Det är slumpen som avgör helt och hållet. Var på skalan placerar du dig idag?"

7 säger Sandra.

"Om jag frågar er andra. Var på samma skala skulle ni placera där ni tror är Sandras möjligheter idag att påverka sitt liv. Vad skulle ni gissa?"

Mor 8, Klas 9, Lillasyster 9.

"Om jag hade ställt samma fråga under en bra period för 5 år sen, vad hade du svarat då?"

"Jag hade nog svarat 7 då också" svarar Sandra.

"Vilka är dina bästa knep idag när du mår dåligt?" undrar jag.

"Gå ut och gå, göra små grejer, få dagen att gå. Kanske prata med någon. Se till att vara trött när jag går och lägger mig. Sömn är viktig, jag måste hålla rätt dygnsrytm. Om det inte räcker att göra allt detta då söker jag läkaren och kanske justerar medicinen. Om någonting tar på mig, då kommer jag och pratar med dig".

"Vad tycker du i vår kontakt har varit till hjälp?"

"Jag har kunnat prata med en utomstående. Jag har sagt vad jag tycker och tänker, jag har hört mig själv tänka högt. Du har ställt frågor, sagt din mening, din åsikt och det har hjälpt mig att hitta vad jag tycker. Du bryr dig och du lyssnar."

"Det stämmer att jag bryr mig och lyssnar men hur har du sett det?"

"Det vet jag på grund av dina svar, dina följdfrågor säger mig att du har hört. Det som också har varit bra är dina sammanfattningar, jag har fått någonting med mig hem."

"Jag har inga fler frågor just nu", säger jag. "Är det någon av er som vill tillägga någonting?"

"Sluta aldrig att kämpa," säger Sandra. "Man kan hitta lösningar på allt. Kamp tar tid. Ta till vara ljusglimtarna."

Kapitel i Framgångsberättelser - Martin Söderquist - Mareld 2003