

5

frågor till...

...Jouanita Törnström,
återhämtningskonsult inom
psykiatri samt kursledare inom
Första hjälpen till psykisk hälsa.



Jouanita Törnström.

Foto: Privat

Hur skulle du definiera återhämtning från psykisk ohälsa?

– Jag kan inte definiera det bättre än filosofiedoktor Patricia Deegan. Den definitionen är så klockren tycker jag när det gäller förklaring av vad återhämtning handlar om. Hon säger bland annat att återhämtning inte är samma sak som att bli botad och att det innebär att känna igen sina begränsningar och ha kontroll över sig själv. Återhämtning är en fråga om att resa sig på skakiga ben till ett nytt liv och kan inte frammanas eller tvingas på någon.

Hur lång tid kan en sådan återhämtningsprocess ta?

– Återhämtning från psykisk ohälsa är väldigt individuellt. Det går inte att säga hur lång tid en sådan process tar för var och en. Det viktigaste är att det får ta den tid det tar, att man ”skyndar långsamt” så att säga. För en del innebär det att det inte finns något slut på den processen, utan den kan vara livslång. Andra kan säga ungefär när de blev klara med sin återhämtningsresa.

Vad bör man som anhörig tänka på om man vill stötta sin närstående till återhämtning?

– Först och främst är det viktigt att förstå att återhämtning tar tid. Återhämtning kan ses som en utveckling, vilket innebär att Stina,

som blev sjuk som 22-åring och nu är 32 år, inte kan bli som den hon en gång var.

– Som anhörig är det viktigt att försöka förmedla hopp. Att tro på att psykisk sjukdom inte är ett permanent tillstånd, att psykisk sjukdom inte behöver bestämma och styra över framtiden. Att stå för hoppet när inte personen själv orkar bära ett hopp om en förbättring är oerhört viktigt.

Finns det något stöd för mig som anhörig i det här?

– Jag tror många gånger att anhöriga har stort stöd i varandra vilket är otroligt viktigt. Det är viktigt med mötesplatser och att få träffa likasinnade, vilket kan göras i form av självhjälsgrupper eller studiecirklar. Och en del kanske kan få stöd genom att våga vara öppen om sin anhörigroll i allmänna forum i vilka det känns tryggt, bra och rätt att prata om sina erfarenheter.

– Kommunen ska också kunna erbjuda stöd till anhöriga och tipsa om anhörigföreningar. Det finns också organisationer med inriktning på olika former av psykisk ohälsa. Det är viktigt att man som anhörig tar hand om sig själv och försöker hitta ett liv utanför sitt anhörigskap för att må bra.

TEXT: Jessica Eliasson