

I det lilla finner vi trösten

Kriser är just sådant som vi inte kan förbereda oss för, det är därför de drabbar oss så hårt. Coronapandemin har spridits med blixstens hastighet och ingen vet längre hur framtiden kommer att se ut. Jag tror att just osäkerheten är det värsta av allt. Min vardag består i vanliga fall av inbokade möten, konferenser och mer eller mindre planerade kontakter. Från en dag till en annan föll allt detta bort. Frustrationen är total, men situationen är bara att acceptera. Förr eller senare kommer den efterlängta vardagen tillbaka, säger Anki Sandberg, ordförande Riksförbundet Hjärnkoll.

Hur blir framtiden? När blir det som vanligt igen?

En av Hjärnkolls ambassadörer, Tove Lundin ställde sig samma fråga för flera år sedan och skriver:

För tolv år sen satt jag i ett av psykiatrins många väntrum för att träffa min psykolog. Vi sågs varje onsdag, men just den här gången hade jag förberett mina viktigaste frågor. I handen höll jag därför ett skrynkligt papper varpå jag skrivit en enda rad ”När blir det som vanligt igen?”

Jag fick inget svar på min fråga då. Men idag vet jag. Det blev aldrig som vanligt igen. Det blir sällan det efter en kris. Men man lär sig att leva i det nya, och en dag blir det nya till det vanliga. Med skillnaden att vi fått med oss verktyg som hjälper oss hantera nästa kris lite bättre.

Några år senare blev jag ambassadör för Riksförbundet Hjärnkoll och träffade andra med liknande erfarenhet. Genom att dela med oss av våra historier stöttade vi inte bara andra i vår situation, vi minskade också mätbart fördomar om psykisk ohälsa i samhället. Tillsammans utmanade vi synen på vad som är normalt och som vanligt. Vi är idag över 300 ambassadörer i hela Sverige, vana att föreläsa om psykisk ohälsa, kriser och vägen tillbaka.

Så kom Coronan. Eller covid-19 som det lite finare heter. De flesta av mina jobb blev inställda, körkortet uppskjutet. Mitt stundade bröllop måste planeras om, inbjudningslistan kapas, cateringfirman vet inte om de överlever till sommaren. Om framtiden vet jag bara att jag inget vet.

Det värsta är såklart oron över nära och kära. Men jag har mina verktyg från förr, nyligen rotade jag fram min låda med broderier. För tio år sen hade jag skrattat om någon skulle påstå att broderi hjälper i en kris. I dag vet jag så mycket bättre. Det är i det lilla vi finner trösten.

Vi Hjärnkollsambassadörer har alla unika historier, men en sak har de flesta av oss gemensamt. Det var de små sakerna som hjälpte oss. Dagliga promenader med en granne, en spinnande katt på magen, eller att börja måla. Ljusglimtar i mörkret.

Som Jill, ambassadör i Uppsala med erfarenhet av autism. För att slippa tänka på Corona promenerar hon och spelar Sims, och gör färgkodade kalkylblad för sitt Sims trädgårdsarbete. Eller Susanne, ambassadör i Västmanland med erfarenhet av suicid, hon klappar hunden, gräver i jorden och finner tröst i citatet ”This too shall pass”.

Även detta kommer passera. Det blir kanske aldrig som vanligt igen, eftersom allt är i ständig förändring och inget varar för evigt. Kanske är också det en tröst. Vilka är dina ljusglimtar i mörkret?

Tove Lundin, Hjärnkollambassadör

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar för en ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha lika rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt. #5min5maj är Hjärnkolls årliga kampanjdag då vi startar samtal om psykisk hälsa på gator och torg, i debattartiklar och genom sociala medier. Läs mer på www.hjarnkoll.se