

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:01.360 --> 00:03.100

Hej och välkomna.

00:03.100 --> 00:07.800

Jag har blivit ombedd att prata om en sak som jag har forskat ett

00:07.800 --> 00:13.200

antal år om som handlar om återhämtning från psykiska

00:13.200 --> 00:19.800

problem och redan här kanske ni märker någonting att jag pratar

00:19.800 --> 00:23.700

inte om psykiska sjukdomar, utan psykiska problem då

00:23.700 --> 00:30.500

återhämtnings forskningen som har bedrivits nu i flera decennier

00:30.500 --> 00:37.800

pekar på att andra faktorer än det som är vanligt när det gäller

00:37.800 --> 00:42.900

sjukdomar är viktiga när det gäller att återhämta sig från

00:42.900 --> 00:45.920

psykiska problem.

00:45.920 --> 00:48.199

Vad handlar återhämtning om? Enklast att säga

00:49.800 --> 00:53.200

att människor som har mått psykiskt dåligt börjar må bättre

00:53.300 --> 00:59.900

Det är den enklaste definitionen, sedan kan man naturligtvis fördjupa sig i den,

01:00.000 --> 01:05.000

och man gör ofta en skillnad mellan att befinna sig i en

01:05.000 --> 01:08.700

återhämtningsprocess och att vara återhämtad.

01:08.700 --> 01:13.400

Att befinna sig i en återhämtningsprocess innebär

01:13.400 --> 01:19.800

ofta att de så kallade symtom som man har haft och som

01:19.800 --> 01:20.800

plågat en.

01:20.800 --> 01:26.200

De kanske minskar i intensitet, försvinner tidvis.

01:26.200 --> 01:35.200

Kanske allt längre tider och man kan börja leva ett liv som inte

01:35.200 --> 01:41.200

är beroende av dessa plågor som man har haft utan att man

01:41.200 --> 01:47.000

inleder och utvecklar, återupptar sociala relationer.

01:47.000 --> 01:53.800

Där finns en process som leder ibland, inte alltid men ibland

01:53.800 --> 01:59.400

till en vad som kallas i forskning total, återhämtning och total återhämtning

01:59.900 --> 02:05.700

att vara återhämtad innebär att man inte längre har symtom på den

02:05.700 --> 02:06.700

problematik man hade

02:06.700 --> 02:12.300

man plågas inte mer än vad alla människor plågas av i

02:12.300 --> 02:17.100

livet och man lever ett liv som man själv anser

02:17.100 --> 02:22.480

tillfredsställande som är normal, vad det nu än betyder.

02:24.260 --> 02:28.500

Återhämtning är  
någonting som är problematisk

02:28.500 --> 02:33.400

till följd av en rad  
forskningsresultat som man har

02:33.400 --> 02:36.800

kommit fram och om jag  
sammanfattar det hela väldigt

02:36.800 --> 02:43.000

enkelt och okomplicerat,  
samtidigt att vi vet idag att

02:43.000 --> 02:50.200

många personer även med mycket svåra  
psykiska problem, det som inom psykiatrin

02:50.200 --> 02:55.900

ibland kallas för kroniska  
psykiska sjukdomar exempelvis

02:55.900 --> 02:59.600

schizofreni som anses vara den  
som absolut inte går att komma ifrån

02:59.900 --> 03:02.840

och återhämta sig.

03:03.780 --> 03:06.349

Forskning pekar på att mellan

03:06.400 --> 03:11.100

hälften och två tredjedelar av  
människor som får en diagnos och

03:11.100 --> 03:16.800

schizofreni återhämtar sig helt  
eller socialt som jag beskrev

03:16.840 --> 03:19.000

att vara i en  
återhämtningsprocess.

03:19.700 --> 03:24.900

Så långt ifrån att vara hopplöst så finns  
det här en forskningsbaserad

03:24.900 --> 03:29.780

grund för att hoppas på bättring.

03:31.460 --> 03:32.900

Det andra som också är problematiskt

03:32.900 --> 03:41.800

det är att man har studerat  
återhämtning i flera årtionden

03:41.800 --> 03:48.800

man har upptäckt att i stort sett  
lika många människor återhämtar sig i

03:48.800 --> 03:52.100

början på 1900-talet som i  
slutet på 1900-talet.

03:52.100 --> 03:58.300

Det betyder många saker dels att  
hoppet är välgrundat i tiden,

03:58.300 --> 03:59.800

men också att man har inte

03:59.900 --> 04:09.500

finna ett samband mellan  
bestämda behandling

04:09.500 --> 04:13.700

specifika behandling som  
psykiatrin har utvecklat och ni vet

04:13.700 --> 04:18.100

naturligtvis att psykiatrin har  
utvecklat väldigt många olika

04:18.100 --> 04:23.100

insatser under hela 1900-talet  
och det finns ingen statistiskt

04:23.100 --> 04:28.200

koppling mellan specifika  
insatser och möjligheter att

04:28.200 --> 04:33.800

återhämta sig, folk har återhämtat  
sig i stort sett lika mycket

04:33.800 --> 04:36.180

under hela 1900-talet.

04:36.420 --> 04:40.600

Och den tredje  
typen av forskning som jag ville

04:40.600 --> 04:44.800

nämna för er är också någonting som

ställer frågor till oss nämligen

04:44.800 --> 04:51.600

att WHO, Världshälsoorganisationen har forskat på

04:51.600 --> 04:56.800

återhämtning och funnit att sannolikheten att återhämta sig

04:56.800 --> 04:59.800

är högre i så kallade

04:59.900 --> 05:04.200

låginkomstländerna, det vi tidigare kallades för u-länderna

05:04.200 --> 05:09.200

jämfört med i-länderna eller som det nu heter höginkomstländerna.

05:09.200 --> 05:14.300

Om man får skämta till det

05:14.300 --> 05:19.200

i en sådan allvarlig fråga, sannolikheten att återhämta sig

05:19.200 --> 05:24.520

skulle vara högre ju färre psykologer och psykiatriker som finns i närheten.

05:27.080 --> 05:31.600

Ska man vara allvarlig så pekar all denna forskning

05:31.600 --> 05:37.600

som naturligtvis är publicerade i vetenskapliga tidskrifter på en

05:37.600 --> 05:43.800

sak, nämligen att dels handlar det kanske det inte om sjukdomar

05:43.800 --> 05:49.400

därför att det ofta är sociala faktorer som pekas ut som avgörande för

05:49.400 --> 05:55.400

en persons återhämtning, dels att behandlingarna kan vara till

05:55.400 --> 05:59.800

hjälp, men det verkar som alla former av behandlingar

05:59.800 --> 06:05.500  
är till lika stor hjälp, när  
jag säger alla så undantar jag

06:05.500 --> 06:10.500  
behandlingsinsatser som  
utvecklas inom psykiatri som

06:10.500 --> 06:15.300  
lobotomi eller tandutdragning  
eller andra varianter som

06:15.300 --> 06:21.900  
naturligtvis bara skadar den som  
drabbas av de behandlingarna.

06:21.900 --> 06:28.600  
Så många återhämtar sig, man har alltid  
återhämtat sig och det beror på

06:28.680 --> 06:30.740  
andra faktorer än det man tror.

06:31.620 --> 06:35.100  
Så att forskningsmässigt så

06:35.100 --> 06:38.900  
hamnar man i mycket speciell  
situation, vad är det som

06:38.900 --> 06:43.900  
hjälper människor att  
återhämta sig och man har forskat

06:43.900 --> 06:50.500  
kring det i  
olika länder och ett antal tema

06:50.500 --> 06:56.100  
återkommer i dessa olika studier  
och jag tänker ta upp dem lite

06:56.100 --> 06:59.800  
kort för det kan vara bra att  
känna till dem och jag tänkte därefter

06:59.800 --> 07:05.840  
avsluta med anhörigas roll i en  
återhämtningsprocess.

07:06.280 --> 07:14.500  
En sak som sällan nämns inom psykiatrin  
men som verkar vara oerhört väsentlig för

07:14.500 --> 07:20.600  
återhämtning och som brukarna,  
personer med psykiska lidande

07:20.600 --> 07:26.800  
nämner väldigt ofta handlar om  
materiella villkor, deras konkreta

07:26.800 --> 07:28.440  
levnadsvillkor.

07:30.323 --> 07:34.600  
Pengar för att ta en  
mycket konkret sak har visat

07:34.600 --> 07:38.460  
sig kunna vara mycket viktigt i  
en återhämtningsprocess.

07:40.120 --> 07:41.900  
Vad är det med pengar.

07:41.900 --> 07:47.700  
Jo, det handlar om att tack vare  
pengar så öppnar sig möjlighet till liv.

07:47.700 --> 07:53.100  
Jag bor i Stockholm, går jag ut  
och vill gå någonstans.

07:53.100 --> 07:54.200  
ta mig en kopp kaffe för

07:54.200 --> 07:59.760  
det kostar pengar vill jag roa  
mig gå på bio, eller någonting annat,

07:59.800 --> 08:01.660  
det kostar pengar.

08:01.660 --> 08:05.700  
Vill jag, vilket  
är också oerhört viktigt i ett

08:05.700 --> 08:11.300  
socialt liv bjuda någon  
på någonting, på restaurang eller

08:11.300 --> 08:12.300  
på en kopp kaffe.

08:12.300 --> 08:19.300  
Det kostar pengar och människor som

har långvarigt psykiskt lidande

08:19.300 --> 08:22.100  
så fungerar idag

08:22.100 --> 08:28.100  
det svenska välfärdsstaten på ett mycket  
negativt sätt, ju längre man har mått

08:28.100 --> 08:34.800  
dåligt desto mindre pengar har  
man vilket gör att man blir

08:34.800 --> 08:40.600  
kringskuren från ett socialt liv, från  
socialt umgänge då de ofta

08:40.600 --> 08:41.760  
bygger på detta.

08:41.760 --> 08:44.400  
En annan sak som vi ibland i Sverige

08:44.400 --> 08:49.500  
tar för givet men som  
är inte lika givet som för några

08:49.500 --> 08:50.800  
årtionden sedan

08:50.800 --> 08:57.600  
är en bostad och när jag säger en bostad menar  
jag ett hem inte något

08:57.600 --> 08:59.600  
institutionellt boende.

08:59.700 --> 09:05.600  
Utan ett hem där man kan få stöd  
när man möter svårigheter med

09:05.600 --> 09:12.320  
livet, men ett eget hem som man  
kan utforma just efter ens smak och tycke.

09:12.320 --> 09:19.880  
Att ha ett eget hem är också en bas  
för kunna gå ut i världen.

09:20.600 --> 09:25.900  
Tyvärr har vi i Sverige numera till och med  
vräkningar av barnfamiljer.

09:25.900 --> 09:33.500



Vi har människor som är enormt osäkra över sitt boende, hemlösa

09:33.500 --> 09:39.600  
naturligtvis, men även människor som har en lägenhet men där

09:39.600 --> 09:43.560  
hyrorna är på väg och till att gå upp och vad ska hända med dem.

09:44.080 --> 09:50.900  
Så den materiella basen är så viktig därför den öppnar världen för

09:50.900 --> 09:54.200  
en eller sluter världen om man inte har det.

09:54.200 --> 09:59.700  
Jag minns en kvinna som jag intervjuade som berättade för mig att hon hade

09:59.700 --> 10:06.500  
kontokortsskulder och när vi pratade om det så visade sig att hon då och då

10:06.600 --> 10:14.800  
ganska sällan köpte på postorder, en klänning någonting som fick henne att känna

10:14.800 --> 10:17.300  
sig lite bättre till mods i ett liv där

10:17.300 --> 10:23.540  
det fanns inte så många orsaker till att känna sig väl till mods.

10:23.580 --> 10:28.200  
Och de här skulderna som hon ådrog sig

10:28.200 --> 10:31.200  
hon köpte inte lyxklänningar, varför inte det kan

10:31.200 --> 10:34.400  
man undra, men hon gjorde inte det, hon köpte billiga saker

10:34.400 --> 10:39.880  
för att hoppas att kanske någon gång kunna komma ut och känna sig fin.

10:39.900 --> 10:44.100

Det gjorde att hon hade skulder  
och det gjorde att hennes liv

10:44.100 --> 10:45.940

blev ännu svårare att leva.

10:46.680 --> 10:50.600

Vi vet idag att ersättning via

10:50.600 --> 10:57.200

Socialtjänsten har krymt jämfört  
med de hur det var på 90-talet om vi tar

10:57.200 --> 10:59.400

den tiden och där har vi ett

10:59.700 --> 11:02.320

mycket stort problem

11:03.000 --> 11:05.900

Det materiella är en sak men det är inte allt.

11:05.900 --> 11:09.400

Det behövs flera saker  
samtidigt för att den

11:09.400 --> 11:14.800

återhämtningsprocess ska kunna  
komma igång och det andra är någonting

11:14.800 --> 11:17.600

jag höll på att säga raka motsatsen till det där.

11:17.600 --> 11:24.300

Det handlar mer om att finna en  
mening, kanske inte med livet men

11:24.300 --> 11:30.200

en mening med hur kommer det sig  
att just jag har drabbats av

11:30.200 --> 11:37.700

dessa smärtor, detta lidande och  
den frågan formuleras ofta i

11:37.700 --> 11:42.400

termer av vad jag gjort för fel, man känner sig drabbad man

11:42.400 --> 11:47.200

har svårt att förstå vad var det  
som hände och tänker på det

11:47.200 --> 11:49.400

just i termer av vad gjorde jag för fel.

11:50.300 --> 11:56.800

Att söka efter mening pågår hela tiden när man har drabbats av

11:56.800 --> 12:03.240

något i livet, de må vara även en somatisk sjukdom ibland.

12:04.160 --> 12:08.600

Och detta sökande är enormt viktigt och pågår som sagt hela tiden.

12:08.600 --> 12:14.000

Jag har mött många som har varit verksamma i brukarorganisationer

12:14.000 --> 12:20.900

och deras tidskrifter är fyllda av dikter, teckningar, noveller

12:20.900 --> 12:26.800

berättelser och allt detta uppfattar jag som olika sätt att

12:26.800 --> 12:31.500

försöka skapa ett sammanhang kring där man befinner sig.

12:31.500 --> 12:39.000

Hur kommer det sig att just jag drabbades av det, jo det är ett enormt viktigt arbete

12:39.000 --> 12:44.600

därför att man söker efter mening och skriver om det, då

12:44.600 --> 12:49.800

tvingas man att börja strukturera en berättelse kring sig själv.

12:50.300 --> 12:56.100

Och de där meningarna, jag sa mening men det är ofta också meningarna, de kan

12:56.100 --> 13:01.900

vara många olika, jag vill betona här att de kan inte röra sig om en

13:01.900 --> 13:07.800

sanning i vetenskaplig bemärkelse, utan det handlar väldigt mycket om en

13:07.800 --> 13:16.700

privat, individuell sanning som

är meningen med ens liv, det kan innehålla moment

13:16.700 --> 13:22.200

om en svår barndom, det kan innehålla moment om andliga frågor

13:22.200 --> 13:29.940

det kan handla om moment i levnadsomständigheter senare i livet.

13:30.000 --> 13:34.300

Det kan handla också vilket är naturligtvis populärt i Sverige om

13:34.300 --> 13:40.300

felaktigheter i hjärnan eller genetik eller någonting sånt.

13:40.300 --> 13:43.900

Inget av detta är påvisat.

13:43.900 --> 13:48.000

Det finns ingen sanning kring det, vi som forskar

13:48.000 --> 13:50.200

vi forskar, vi har hypoteser.

13:50.300 --> 13:55.400

Men vi kan inte idag säga psykiska problem beror på det

13:55.400 --> 14:00.900

eller det utan vi famlar både de som håller på med farmakologi

14:00.900 --> 14:07.600

och medicin och vi andra som håller på med mer med humanism och samhällsvetenskap.

14:07.600 --> 14:13.400

Vi behöver alla någon form av röd tråd som håller ihop vårt liv

14:13.400 --> 14:16.760

som får oss att förstå hur det blev som det blev.

14:18.060 --> 14:24.000

Den tredje punkten som jag vill ta upp och som är verkligen viktigt och

14:24.000 --> 14:27.900

ofta förbisedd inom den

traditionella psykiatrin

14:27.900 --> 14:34.300

är individens egen

roll i sin egen återhämtning, det är därför

14:34.300 --> 14:39.900

begreppet återhämtning är

intressant tycker jag därför man kan

14:39.900 --> 14:43.500

inte, vi som jobbar som

professionella kan inte säga till

14:43.500 --> 14:49.100

någon jag har återhämtat dig

utan det handlar alltid om en

14:49.100 --> 14:50.100

process som startar

14:50.200 --> 14:54.600

med personen och en smärtsam

process, man kan tycka att

14:54.600 --> 14:59.900

drabbas man av psykiska plågor

så vill man bli av med dem och

14:59.900 --> 15:03.520

det vill man ofta men inte till

vilket pris som helst.

15:04.400 --> 15:07.600

Bara att hoppas, att man

15:07.600 --> 15:13.000

skulle kunna börja må bättre, att

hoppas när man möter någon som

15:13.000 --> 15:16.800

säger jag ska hjälpa dig, att ha

förtroende för den där människan

15:16.800 --> 15:24.100

är också att utsätta sig för

risker, risker och den främsta

15:24.100 --> 15:28.200

risker är kanske att bli sviken,

kanske den andra försvinner

15:28.200 --> 15:32.400

byter jobb om det är en

professionell, har semester

15:32.400 --> 15:37.600  
eller om det är en vän eller en bekant,  
gå vidare i livet flytta till en

15:37.600 --> 15:44.200  
annan stad, vad som helst, att  
hoppas är att utsätta sig för

15:44.200 --> 15:49.900  
hot om att bli sviken, men detta  
förekommer och människor

15:50.200 --> 15:53.000  
som har drabbats av psykiska  
problem

15:53.000 --> 16:01.600  
gör ofta ett mycket stort jobb  
för att hantera, dels de så

16:01.600 --> 16:06.800  
kallade symtom som de har, ångest  
röster eller någonting annat.

16:06.800 --> 16:10.400  
Men de måste också hantera sociala  
situationer.

16:10.400 --> 16:14.800  
Plötsligt kom i deras liv  
professionella som ofta tror sig

16:14.800 --> 16:19.500  
veta bättre om dem än vad dem  
själva vet, plötsligt blir de

16:19.500 --> 16:25.900  
beroende av anhöriga för saker  
som man som vuxen idag i Sverige

16:25.900 --> 16:30.700  
ska inte vara beroende av andra  
på det sättet för att kunna

16:30.700 --> 16:31.900  
genomföra.

16:31.900 --> 16:40.300  
Så detta måste de hantera, detta jobb  
som jag inte hinner gå in i

16:40.300 --> 16:45.200

detalj på nu, men som har studerats ganska mycket, den är

16:45.200 --> 16:48.200  
också ett viktigt moment i återhämtningsprocess.

16:50.200 --> 16:57.400  
Den sista aspekten i denna bild, och vad är det som hjälper

16:57.400 --> 17:04.000  
människor, den fjärde delen är en lärdom som säkert delas av många,

17:04.000 --> 17:07.400  
nämligen att ensam är inte stark.

17:08.960 --> 17:11.485  
En återhämtningsprocess där individen

17:11.500 --> 17:15.700  
spelar en central roll är ändå en social process,

17:15.700 --> 17:20.400  
tillsammans med andra, andra som ibland kan vara ett

17:20.400 --> 17:23.700  
ställföreträdande hopp när man själv inte orkar

17:23.700 --> 17:31.000  
hoppas längre, är beredd att ge upp, då kan någon träda fram och säga

17:31.000 --> 17:36.200  
jag förstår att du inte kan hoppas just nu, så jag får hoppas för dig.

17:36.400 --> 17:42.560  
Jag får ge dig tillbaka hoppet när du har kommit vidare i denna svåra period.

17:42.600 --> 17:46.800  
Andra kan vara många olika och att det kan vara ibland

17:46.800 --> 17:49.900  
våldigt tillfälliga personer i ens liv.

17:50.100 --> 17:57.100  
Jag minns en berättelse där en kvinna

berättade om en flygvärdinna, den

17:57.100 --> 18:02.600  
som berättar för mig om det  
flögs hem från Indien till

18:02.600 --> 18:08.500  
Sverige och mellanlandade i  
Paris och där ska hon sättas

18:08.500 --> 18:12.400  
in i en cell på flygplatsen för  
vidare befordran sedan till

18:12.400 --> 18:17.000  
Sverige och då var det en flygvärdinna  
på det plan som hon hade flugit från

18:17.000 --> 18:21.500  
Indien till Paris som sade, det ställer jag inte upp på  
på, att den är

18:21.500 --> 18:26.100  
unga tjejen ska behöva sitta  
isolerad här på flygplatsen

18:26.100 --> 18:28.100  
Hon får komma hem till mig.

18:28.100 --> 18:32.200  
Och när jag möter den kvinna som  
berättade denna historia.

18:32.200 --> 18:38.100  
då har 20- 30 år gått i hennes liv,  
hon är en etablerad person,

18:38.100 --> 18:43.200  
jobbar inom vården, ganska framgångsrik och  
så säger hon till mig, henne skulle jag

18:43.200 --> 18:45.280  
skulle vilja tacka för det hon gjorde  
för mig.

18:45.420 --> 18:49.400  
Så det kan vara ibland mycket tillfälliga och mycket enkla

18:50.100 --> 18:54.300  
saker som görs, som förmedlar  
till personen det där hoppet.

18:54.300 --> 18:57.200  
Det kan vara



tillfälliga bekantskaper.

18:57.200 --> 19:05.100

Det kan också naturligtvis vara  
vänner som finns från svunna

19:05.100 --> 19:08.900

tider i där man började må  
dåligt, men också nya vänner med

19:08.900 --> 19:14.100

egna erfarenheter av psykiskt lidande,  
men det kan också vara professionella.

19:14.100 --> 19:20.600

Jag har forskat ganska mycket om  
hur professionella hjälper, men

19:20.600 --> 19:25.400

det är inte fokus för mig idag, så  
jag hoppar över dem men när jag säger

19:25.400 --> 19:30.900

professionella, lägg märke till, jag säger inte  
professionella behandlingar,

19:30.900 --> 19:34.900

utan jag pratar här väldigt  
mycket om det som sker kring

19:34.900 --> 19:38.600

behandlingar och det har visat sig att i  
stort sett alla

19:38.600 --> 19:43.100

behandlingsinsatser hjälper och  
hjälpes lika mycket så det

19:43.100 --> 19:47.700

viktiga är kanske inte själva  
insatsen alltid som den relation

19:47.700 --> 19:49.700

som byggs upp mellan

19:50.100 --> 19:53.220

den som lider och den som är betald för att hjälpa.

19:54.140 --> 19:57.380

Relationen är komplicerad och enkel

19:57.400 --> 20:06.500

sak som jag hoppar över för att  
avsluta med två grupper, det ena är, församlingar, det har

20:06.500 --> 20:12.500  
visat sig att församlingar har, men  
också brukarrörelser, organisationer

20:12.500 --> 20:21.300  
kan spela en mycket viktig roll därför att det ger gemenskap, det  
erbjuder också andras

20:21.300 --> 20:25.600  
erfarenheter, om möjligt också  
ibland att få ett jobb att få en

20:25.600 --> 20:27.723  
funktion i ett sammanhang.

20:29.382 --> 20:32.149  
Och sist men inte minst,

20:32.200 --> 20:39.400  
verkligen inte minst, anhöriga, föräldrar,  
syskon, men även andra kan spela en

20:39.400 --> 20:43.700  
mycket stor roll och när man tittar  
närmare på det så upptäcker man

20:43.700 --> 20:49.600  
att inom den psykiatriska  
litteraturens så förekommer anhöriga

20:49.600 --> 20:57.900  
antingen som jävlar om jag säger så, orsaken  
till alla problem, eller som änglar de,

20:57.900 --> 21:01.440  
som verkligen räddar hela  
situationen.

21:01.640 --> 21:04.020  
Min erfarenhet utifrån

21:04.020 --> 21:09.100  
från forskning och så är att  
anhöriga är som alla andra

21:09.100 --> 21:15.100  
människor och ibland är vi  
allihopa för jävliga och ibland är vi underbara,

21:15.100 --> 21:19.700  
för det mesta är vi mitt i mellan  
och det är gott nog att vara

21:19.700 --> 21:25.100  
mitt i mellan, för tittar man på de  
anhöriga som hjälper i en

21:25.100 --> 21:29.600  
återhämtningsprocess, så kan man se tre  
saker som jag ska ta upp nu.

21:29.600 --> 21:36.200  
Och det första är att de finns  
kvar, de anhöriga som orkar

21:36.200 --> 21:45.100  
finnas kvar när ens bror, syster man,  
hustru, partner börjar må

21:45.100 --> 21:46.200  
fruktansvärt dåligt.

21:46.200 --> 21:49.800  
De spelar en enorm viktig roll därför, att de

21:50.000 --> 21:56.900  
på ett sätt, förbli vittnen över den  
andra personen som han eller hon

21:56.900 --> 21:58.940  
var innan de började må dåligt.

21:59.340 --> 22:02.640  
De nya som kommer in för att hjälpa,

22:02.640 --> 22:05.100  
de professionella och så vidare.

22:05.100 --> 22:10.000  
De har aldrig mött personen som  
han eller hon var innan.

22:10.000 --> 22:15.500  
De känner inte till de lustar, de  
engagemang, de intressen, de

22:15.500 --> 22:19.800  
hobbies, de positiva  
erfarenheter som den andra, den

22:19.800 --> 22:23.600  
som var dåligt har gjort  
tidigare, så bara att finnas kvar

22:23.600 --> 22:29.000  
innebär någon form av dels att  
man står ut vilket är enormt

22:29.000 --> 22:33.700  
viktigt för den som mår dåligt,  
men också att man minns och man

22:33.700 --> 22:40.880  
hoppas, de två funktioner är avgörande, så att finnas kvar är en  
del.

22:42.020 --> 22:47.300  
Det andra är att finnas  
till och tyvärr har det visat

22:47.300 --> 22:49.800  
sig att välfärdssamhället

22:50.000 --> 22:56.300  
fungerar inte så bra, så  
människor som mår dåligt hamnar

22:56.300 --> 23:01.340  
ibland i mycket svåra  
situationer, exempelvis ekonomiskt för att bara ta det.

23:01.840 --> 23:06.100  
Och många anhöriga lånar pengar

23:06.100 --> 23:08.800  
kanske utan hopp att få dem  
tillbaka.

23:08.800 --> 23:13.700  
Många anhöriga kan erbjuda  
husrum i svåra situationer, många anhöriga

23:13.700 --> 23:20.900  
kan också fungera som tidig  
upptäckare av problem som är på

23:20.900 --> 23:26.800  
gång att utvecklas och då  
försöker de att hantera det och

23:26.800 --> 23:32.800  
Ibland lyckas med det och ibland  
upstår tillkortakommanden och

23:32.800 --> 23:37.800  
de kontaktar vården och det är en mycket svår  
position därför att

23:37.800 --> 23:42.100  
det kanske den som mår dåligt  
vill inte att vården ska kontaktas

23:42.100 --> 23:46.200  
och vården kanske vill inte  
bli kontaktad.

23:46.200 --> 23:48.400  
Den roll som

23:50.000 --> 23:56.000  
personliga ombud, om jag får säga,  
för den som mår dåligt är en mycket

23:56.060 --> 23:58.060  
utsatt roll, men mycket viktig roll

23:58.060 --> 23:59.847  
den är utsatte för från psykiatrin

24:00.200 --> 24:05.700  
och kanske socialtjänstens sida  
uppfattas man som någon gnällig

24:05.700 --> 24:10.300  
person som bara ställer krav och  
som dessutom verkar jävligt

24:10.300 --> 24:13.140  
jobbig och kanske därmed  
orsaken till problemet.

24:13.140 --> 24:15.200  
Och det måste man

24:15.200 --> 24:18.900  
stå ut med och förhoppningsvis  
kan man komma vidare i ett

24:18.940 --> 24:22.200  
samarbete, men ibland inte.

24:22.818 --> 24:26.818  
Sista moment som jag vill ta upp med er när

24:27.100 --> 24:31.100  
det gäller anhörigas roll, är en kanske överraskande moment, men

24:31.100 --> 24:36.000  
det är oerhört viktigt i en  
återhämtningsprocess att även

24:36.000 --> 24:37.100  
den anhörige,

24:37.100 --> 24:41.860

även du som är far, mor, syskon går också vidare.

24:41.860 --> 24:43.900  
Därför att återhämtning

24:43.900 --> 24:48.300  
innebär att man går vidare,  
återhämtning innebär aldrig och

24:48.300 --> 24:49.300  
det är viktigt att komma ihåg.

24:49.900 --> 24:53.100  
Att man går tillbaka till den man har varit en gång i tiden.

24:53.100 --> 24:58.700  
Man har gjort så mycket erfarenheter av lidande men också

24:58.700 --> 25:03.000  
av misshandel av missuppfattning, så är det självklart att

25:03.000 --> 25:07.800  
återhämtning är att gå vidare i livet med de

25:07.800 --> 25:13.100  
erfarenheter man har gjort och i den situation är det viktigt att

25:13.100 --> 25:19.100  
även ens omgivning, anhöriga, personalen går vidare och bör

25:19.100 --> 25:24.800  
upptäcka och acceptera och godkänna och stärka processen

25:24.800 --> 25:30.700  
som är på gång, det visar den andra börjar bli oberoende av det man

25:30.700 --> 25:34.100  
har vant sig, att han eller hon är beroende av.

25:34.100 --> 25:41.200  
Vad betyder det, jo det är svårt, det betyder att återerövra ett eget liv, man

25:41.200 --> 25:46.300  
kanske har offrat ganska mycket, man kanske har förlorat vänner man har

25:46.300 --> 25:49.900

inte utvecklat sina intressen,  
sina hobbies utan man

25:49.900 --> 25:54.900

har ägnat väldigt mycket kraft åt  
den som har mått dåligt.

25:54.900 --> 25:59.900

Och nu ska balansen förändras och  
det centrala begrepp som jag

25:59.900 --> 26:03.500

skulle vilja avsluta med när det gäller denna  
korta introduktion till

26:03.500 --> 26:13.300

återhämtning är ömsesidighet, att  
komma tillbaka, att återhämta sig

26:13.300 --> 26:17.200

innebär att återigen  
återupprätta eller

26:17.200 --> 26:23.200

vidareutveckla det man har som ömsesidiga  
relationer, att ha den konkreta

26:23.200 --> 26:25.500

erfarenhet att jag har tagit emot hjälp.

26:25.500 --> 26:33.700

Jag är tacksam för det, jag nu  
kan hjälpa dem som har hjälpt mig.

26:33.700 --> 26:38.400

Det kanske är många olika former,  
presenter, men också att vara

26:38.400 --> 26:45.200

barnvakt för någon, alltså att återigen vara  
en del i ett socialt samspel på

26:45.200 --> 26:48.200

samma nivå, det här är inte enkelt.

26:48.200 --> 26:49.800

Det är inte enkelt därför det är

26:49.900 --> 26:56.200

så kopplat hos alla deltagare med oro över är det hållbart?

26:56.200 --> 27:01.100

Ja hon mår bra nu, men kommer det att hålla sig?

27:01.100 --> 27:03.300

Ja han verkar må bra nu

27:03.300 --> 27:07.320

men är det bara på ytan, eller kan jag lita på det?

27:07.360 --> 27:15.000

Och tyvärr, psykiatrin är verkligen en deprimerad verksamhet i många

27:15.000 --> 27:19.000

situationer och prata om kroniska tillstånd, att prata om

27:19.000 --> 27:26.700

återfall och prata om det, jag tror att här finns behov av en återhämtning som

27:26.700 --> 27:32.400

inte gäller bara personen som mår dåligt, dess sociala nätverk,

27:32.400 --> 27:35.100

även också psykiatrin.

27:36.000 --> 27:41.400

Jag hoppas dessa korta ord kan ha fungerat som en introduktion.

27:41.400 --> 27:46.100

Det kommer att komma några bilder sedan med förslag på

27:46.100 --> 27:51.800

litteratur om ni är intresserade att gå vidare och fördjupa er i den frågan.

27:51.800 --> 27:54.000

Jag tackar för mig, Tack!