



Inifrån & Ut

Fontänhuset
Faluns
tidning
Våren 2023

**NYTT ÅR, MEN SEDAN?
FAKTA OM BIPOLÄR SJUKDOM
PSYKISK OHÄLSA OCH MUMIN
SJÄLVPORTRÄTTEN AV BRYAN L.
SAUNDERS
JUL OCH NYÅR PÅ FONTÄNHUSET
OCH MYCKET MER!**

Medlemstidning - Fontänhuset Falun © 2023 #1

Innehåll



JUL OCH NYÅRSFIRANDE PÅ FONTÄNHUSET

3

LEDARE OCH FONTÄNPROFILER

7

FRÅGESPORT

4-5

PSYKISK OHÄLSA OCH MUMIN

10-13

SJÄLVPORTRÄTTEN AV BRYAN L. SAUNDERS

6

NYTT ÅR, MEN SEDAN?

14-15

INFORMATION OM BIPOLÄR SJUKDOM

KONTAKTA OSS



TEL. 070-399 04 53

WWW.FONTÄNHUSETFALUN.SE

Riktlinjer

- Det huvudsakliga syftet med denna tidning är att bryta stigma runt psykisk ohälsa och att nå ut till en målgrupp som befinner sig i en likartad situation.
- Tidningen kan innehålla politiska och religiösa texter men endast i syfte för att öppna upp för reflektion och debatt - inte för att verka som ett instrument för propaganda.
- Innehållet ska vara begripligt för allmänheten och ha ett sammanhang.
- Texter och bilder får inte vara kränkande.
- Citat ska anges med källförteckning.
- Tidningen utges under gemensamt ansvar och får därför inte innehålla bidrag utan vetskap om textens upphovsperson.
- Redaktionen kan komma att redigera inkomna bidrag och står för det avgörande beslutet av vad som skall tas med i tidningen.

FONTÄNHUSET FALUN

VÅREN 2023

Ledare

Nu har du vår tidning ”Inifrån & Ut” 2023 års upplaga nummer 1 i din hand. Nytt år och nya tag, och vi har haft planeringsdag för att bestämma vad som ska fokuseras på under 2023. Där bestämde vi tre fokusområden som vi ska utveckla. De är marknadsföring, reach out och vägar ut, och vi har börjat med marknadsföring. Vi har haft möten regelbundet där vi bollat många idéer, bland annat en skylt på fasaden i riktning mot Korsnäs vägen. Vi tog in offerter på skylt och kollade upp reglerna för bygglov och kostnad för det. Det slutade med att vi bestämde att lägga idén på skylt på is. Kostanden bedömdes som för hög i dagsläge. Vi har också tagit fram en ny fin broschyr och visitkort för att dela ut till intresserade.

Vi har diskuterat möjligheterna att nå ut till allmänheten. Sagt och gjort så beslöt vi oss att arrangera ”Ångestloppet”. Det arrangeras varje år den 23 mars av Sveriges Fontänhus för att uppmärksamma psykisk ohälsa och Lis Askunds födelsedag. Hon är den som tog hit fontänhusmodellen från USA. Ångestloppet anses vara världens kortaste lopp, då det bara är 209 meter. Du kan springa, gå, krypa eller rulla och anledningen till just den sträckan är att det är tänkt att alla ska klara av att ta sig i mål. Vi hade sökt tillstånd hos Polisen och kommunen för att stå vid Geislerska parken där vi fick möjlighet att möta, samtala med, och dela ut foldrar till, stadens besökande.

Vi haft besök flera regionpolitiker, vilket är bra för att visa upp vår fina verksamhet. IOP (idéburet offentligt partnerskap) är tecknad med Falu kommun. Därför ska vi bjuda in de berörda kommunala tjänstemännen att besöka oss. I och med att det är klart kan vi börja jobba med fokusområdet vägar ut. Fokusområdet reach out har vi stuktuterat upp och därför fungerar det nu tillfredställande.

Nästa nummer av Inifrån & Ut kommer i sommar!

Vilka vi är

Fontänhuset Falun är en ideell förening som arbetar efter en psykosocial arbetsrehabiliterande modell för personer som har eller upplever att de har psykisk ohälsa. Vi kan hjälpa till med att bryta isolering, hitta en gemenskap och ge stöttning mot att uppnå individuella mål. Vi stärker personliga styrkor och förmågor genom arbete och gemenskap.

Vi arbetar tillsammans, sida vid sida, medlemmar och handledare.

Att vara medlem i Fontänhuset är **frivilligt, kostnadsfritt** och **utan tidsbegränsning**.

Fontänprofiler



Olle

Vårän härliga medlem Olle Thåström kom i Januari ut i arbete. Det gratulerar vi så klart! När Olle är med oss i köket märks det påtagligt. Han spröd stor glädje med skönt humör och livliga bakverk.



Vincent

Vincent är ganska ny på Fontänhuset. Konst- och musikbegåvad men med social ångest på grund av Aspergers. Han studerade komposition, cello och piano på Musikkonserveriet och försökte sig på ett antal utbildningar 2021-2022 men ångesten gjorde det omöjligt. Vincent tycker att inga insatser hjälpt som Fontänhuset.

NÄSTA NUMMER I SOMMAR

MYCKET NÖJE!

Psykisk ohälsa och Mumin

Mumintrollet är något dem flesta här i Skandinavien känner till. Den tecknade serien från 80-talet har gått i repris på SVT flera år i rad och de älskade karaktärerna finns på både kläder och muggar.

Jag själv skulle generöst kalla mig Muminfantast, jag samlar på alla muminrelaterade saker och har läst och kollat på alla muminserier och böcker. Jag verkligen älskar Mumin, och jag älskar hur Tove Jansson skapat en värld med så mycket tanke och omsorg som jag personligen inte sett någon annan lyckas med.

Tove Jansson, född 1914 i Helsingfors, gav ut den första muminboken 1945. Totalt gav hon ut 11 kapitelböcker och många fler kortare bilderböcker. Toves pappa var också konstnär och hon hade mycket inspiration och hjälp sedan tidigt i livet. Det många inte vet är att Tove hade en kvinnlig livspartner, Tuulikki Pietilä. Tuulikki, vars smeknamn var Tooti, inspirerade karaktären Tooticki i den sjätte muminboken Trollvinter.

Tove och Tooti älskade verkligen varandra och Tove skriver i ett brev till Tooti ”Jag känner mig som en trädgård som äntligen fått vatten så att mina blommor orkar slå ut”. Tove dog i juni 2001 och idag är det Toves syskonbarn som fortsätter hennes Muminarv.

Som många andra såg jag först på mumin redan som barn, hur mycket folk kommer ihåg av serien brukar variera stort. För det mesta kom man ihåg introsången och hur figurerna såg ut. Men det finns en sak som alla kommer ihåg, en karaktär som naglade sig fast i vårt minne och gav oss magont och sömnlösa nätter. Alla kommer ihåg **Mårran**.

Mårran är en mörk och tyst figur som fungerar som en antagonist i muminberättelserna. Hon är ett tydligt hot och allt blir mörkt och kyligt i hennes närvaro. Mårran introducerades 1948 i boken ”Trollkarlens Hatt” och på den officiella Muminhemsidan beskrivs Mårran som ”Ensamheten personifierad” och att hennes utstrålning får alla runt om Mårran att tänka dystra tankar. Mårran är i ett evigt



sökande efter värme och ljus men allt hon närmar sig slocknar. Mårran är dömd till ett evigt sökande i ensamhet.

När jag tittar på Mårran och hur hon används i mumin historierna kan jag inte låta bli att se hennes koppling till depression och psykiskohälsa. Hon är en mardröm som jag och många andra kan känna igen oss i. Hur mörk och eländig en depression kan upplevas och hur ens tafatta försök till värme, förståelse och hjälp inte alltid är enkelt att få till.

Även att Mårran är ett tyst fenomen, att man inte hör henne, enbart känner hennes överväldigande närvaro liknar hur en själv och närstående ser och upplever psykisk ohälsa. Att den sakta men säkert smyger sig på en och hur man oftast inte märker något föräns det är i fullt bruk. En annan intressant detalj jag upptäckt är att Mårran varierar i storlek från bok till bok. Hon beskrivs och visas alltid som stor, men kan ibland vara lika hög som bergen och ibland bara någon extra meter jämt emot de andra karaktärerna. Storleksförändringarna kan föreställa hur olika människor upplever depression men fortfarande har en överhängande gemensam upplevelse.

Även fast många kommer ihåg Mårran som något otäckt så är hon inte ond. Det finns tillfällen där Mumintrollet och hans sällskap försöker att kommunicera med Mårran och vi får även se att hon känner känslor som medlidande, glädje, tillfredsställelse och förståelse. Själv tolkar jag det som ett verktyg. Hur en person med psykisk ohälsa kan utifrån ses

Psykisk ohälsa och Mumin (fortsättning)

som skrämmande och till och med som ett hot, men, precis som Mårran, fortfarande vara mänsklig.

Att man som familj, vän eller bara medmänniska kan, som Mumin, hjälpa och öppna en dialog eller bara finnas där som ett förstående stöd. ”Mårran var glad över att se honom. Hon brydde sig inte om stormlyktan. Hon var glad därför att mumintrollet hade kommit för att träffa henne.” från Pappan och havet.

Om man kollar över alla muminböckerna och deras innehåll så är det en bok som sticker ut. Boken heter ”Det Osynliga Barnet” och publicerades 1962. Boken handlar om när muminfamiljen tog emot ett osynligt barn som efter att hon blivit räddad från en tant som ”tagit hand” om henne får bo i Muminhuset i hopp om att göra henne synlig igen. Det osynliga barnet heter Ninni och hennes genomskinlighet är en effekt av tantens elaka ord och handlingar i flera års tid. Vi läsare får se hur Ninni långsamt blir synlig igen och hur hon får tillbaka sin självkänsla och lycka.

När ett barn växer upp i osäkra förhållanden som missbruk, våld eller försummelse tar barnet oftast på sig en roll. Rollen fungerar som en överlevnadsteknik och vid många tillfällen blir det som en mask utåt. Några utav dom vanligaste rollerna är t.ex ”Superhjälten” som städar, handlar och lagar mat, fyller i rollen som förälder till sina syskon osv. ”Clownen” som försöker lätta på stämningen med skämt och tokigheter, som vill ta bort fokus från hur barnet själv mår och sin situation i hemmet. ”Rebellen” som blir utåtagerande och stöter bort allmänheten och ”Tapetblomman” som smälter in, vill inte ha någon fokus på sig själv och försöker göra sig så liten och tyst som möjligt.

Det är inte ovanligt att man tar på sig mer än en roll. Jag själv växte upp med missbruk i familjen och hade rollen som clown. När jag läser ”Det osynliga barnet” kan jag se en tydlig koppling i hur Ninni tagit rollen som tapetblomma, att hon smälter in och blir osynlig likt så många andra barn. Även hur hon handskas med det och kommer över det. Jag anser berättelsen att kan vara ett bra verktyg att använda

sig av för att ha viktiga dialoger med barn om dom själva upplever otrygghet eller om dom känner någon som gör det.

Att denna bok kom 1962 är rent sagt imponerande, kanske revolutionärt. Den ger även vuxna en inblick i hur barn upplever sådana uppväxter och kan därefter hjälpa på bästa möjliga sätt. Även om boken kan verka deppig eller sorglig så är det en bok full av hopp. Att man får se att hjälp finns och att förändring är möjligt, vilket är något som kan vara svårt att veta som ett utsatt barn.

Jag skulle kunna skriva i timmar om Tove och hennes historier. Hennes talang och förmåga att omvandla hennes egna liv och dess problem till litteratur och konst är något jag imponeras av enormt. Att hon var HBTQ-feminist och helt enkelt bara en vetig människa under en period där det inte var normen är otroligt.

Jag anser att Tove är en av världens viktigaste författare. Hon har hjälpt mig och så många andra med hennes konst och litteratur och jag är så tacksam att hennes arv/verk förs vidare utav hennes familj. Jag hoppas jag väckt intresse för hennes böcker hos dig som läser och uppmanar starkt att kolla in Tove Janssons alla fantastiska historier.

Villiotte Dyrting



Källor:

Moomin.com
Wikipedia
Moomin wiki
(fandom.com)

Nytt år, men sedan?

Efter firandet på nyårsafton låg man hyfsat bakfull på sängen. Ring ut det gamla året, ring in det nya. Man låtsas om att det nya året ska vara bättre än det gamla. Ryssland krigar vidare i Ukraina. Fortsatt ekonomisk kris med inflation och höjda priser. Och nyligen upptäcktes en ny variant av Covid-19. En pizza på det.

Dystopierna har i olika skeden varit lika påtagliga som nu. Det märks till exempel inom mode med mörkare kollektioner när SVT intervjuade modevetaren Lisa Ehlin om året som gått. Svart som kläderna i *Matrix*. Korta kjolar var inne under 1920-talet efter första världskrigets slut och spanska sjukans avmattning. Men sedan kom Wall Street Crash 1929 och knappt ett decennium senare var det återigen världskrig. Efter den oroliga perioden var kortare kjolar återigen på modet.

Som vanligt har jag inget nyårslofte. Jag kan inte minnas om jag någonsin haft något löfte vid nyår

överhuvudtaget. En vanlig syn när man tränade var att lokalen brukade vara knökfull i januari och sedan minskade antal personer i lagom takt så länge tiden gick.

Om 364 dagar kommer ett nytt år att fira in. Även denna gång kommer det nya året vara bättre än det gamla.

Niclas Fors



Falu gruva



Frågesport



1. Vad kallas harens barn?

2. Kan en kanin få mens?

3. Vilket år vann herrarna brons i fotbolls-VM?

4. Vilket år föddes Dave Grohl?



5. Vad heter Sveriges finansminister?

6. Vid vilket slag dog Gustav II Adolf?

7. Vem regisserade filmen *Hajen*?

8. Hur lång är Fontänhusets handledare Matilda?

9. I vilken världsdel finns vilda tigrar?



Svaren hittar du på sidan 13!

Jul och nyår på Fontänhuset



Jul och nyår på Fontänhuset



Självporträtten av Bryan L. Saunders



En dag i mars 1995 börjar en ung man vid namn Bryan att göra minst ett självporträtt varje dag. Han går tredje året på konstskola i Tennessee, USA och har ingen aning om hur stort och inflytelserikt hans nystartade projekt kommer att bli.

Bryan Lewis Saunders föddes den sjätte februari 1969 i Washington, D.C där han tillsammans med sin ensamstående mamma bodde under sin uppväxt. När Bryan började skolan spenderade han mycket tid ensam då hans mamma ofta jobbade sent om dagarna och sällan kunde komma hem ens till midnatten. I skolan började han rebella mer och mer, hamnade ofta i bråk med andra barn och hade sällan mer än en vän åt gången. Det blev så pass illa att föräldrar började varna sina barn och förbjuda dem att umgås med honom.

När Bryan kom upp i tonåren började han vara ute senare på kvällarna. Och utan kompisar blir man lätt ett offer för gäng och annan kriminalitet. Under denna period fick Bryan polisen efter sig så pass mycket att de brukade vardagligt samtala med honom medan de arresterade Bryan samt de andra som deltagit i våldet. En natt när Bryan var 13 år blev han sexuellt misshandlad utav en av poliserna han varit i kontakt med. Polisen förklarar för Bryan att han gör detta så att han och andra sedan tidigare inte ska våga vara kriminella något mer. Detta leder till att Bryan blir mer isolerad än han varit förut och han säger inte till någon vad som har hänt.

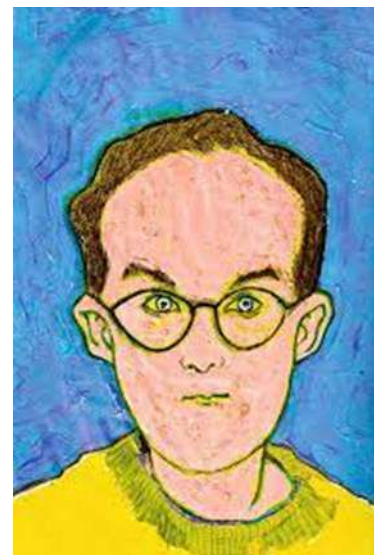
När Bryan blir femton har hans isolering och paranoia blivit självdestruktiv och utan kontroll. En morgon tar han med sig en pistol och skjuter en tjej i benet på en busshållplats och blir arresterad på plats. Där får han ett val, han kan antingen hamna på ett

ungdomsfängelse eller gå militärskola och Bryan väljer militärskolan. För att denna artikel inte ska bli alltför lång så lämnar jag hans uppväxt här, men jag rekommenderar starkt att kolla på hans dokumentär "Art of Darkness" eller youtubevideon "The Extraordinary Selfportraits of Bryan Lewis Saunders" av Blind Dweller för att få en mer utvecklad tidslinje utav hans liv.

1993 får Bryan chansen att börja på konstskola i Tennessee. Där började han upptäcka konstuttryck och hur vårdande konst kan vara för människan. Han gjorde bra ifrån sig i konstämnen men hade svårt med betygen i övrigt och beskriver själv att skolan ofta kändes som ett fängelse fullt av möjligheter. Den trettionde mars 1995 börjar Bryan med sitt självporträttsprojekt där han ska måla minst ett självporträtt varje dag under en obestämd tid. Helt ovetande om att han 28 år senare skulle gjort över 10 000 självporträtt och att projektet fortfarande skulle vara igång.

I oktober 1998 blir Bryan inspirerad av Picassos blåa och rosa perioder och bestämmer sig för att göra ett experiment. Han svänger förbi en teknikaffär och köper gula, röda och blåa ljuslampor som han ska använda i sin lägenhet. Hans plan är simpel, han ska i en månad leva i enbart i rött ljus för att sedan byta till blått månaden efter osv. När han kommer hem från affären skruvar han genast i dom gula ljusen och täcker för alla fönster för att få full effekt och därmed inleder den första färgmånaden, Gul månad.

Bryan beskriver att han känner av effekten av det gula ljuset snabbt, att han får ett förhöjt fokus och en mer positiv attityd. Han hade en ny längtan efter att göra sina självporträtt jämfört med förut och brukade tycka att det skulle bli spännande att vakna upp morgo-



Självporträtten av Bryan L. Saunders (fortsättning)

nen därpå. När jag ser hans porträtt från gula månaden tycker jag att det är tydligt vilken effekt gult har haft, var och en har en viss värme i sig och jag tycker det är intressant att han lyckats få med mycket gult i de här verken, liknande ett varmt solljus.

Direkt efter den gula månaden installerade Bryan de röda lamporna och var spänd på att se hur han skulle uppleva den röda månaden.

Den röda månaden kom som en smäll för Bryan.



Han beskriver att han fick sömnproblem, att han hade svårt att reglera sina känslor och att han blev mer irriterad och rastlös. Han hade svårt att avgöra färger och hade svårt att avgöra vad som var på riktigt och inte.

Han beskriver att han ibland kunde titta på sin arm för att helt plötsligt se hur hela armen var "rutten" och att köttet föll av benen, bara för att en sekund senare se sin vanliga friska arm igen. Han hade även svårare med självporträtten då det var svårt att titta sig själv i spegeln under en längre stund. Jag vart förvånad över hur stor skillnad han hade upplevt mellan gult och rött, när jag tittar på hans porträtt från den röda månaden kan man verkligen känna hur rörig och okontrollerad han måste känt sig. Det är ett överhängande rött tema i dem men det är ändå några verk som överraskar en.

När den röda månaden äntligen tagit slut var Bryan orolig över hur den blåa månaden skulle upplevas, men trogen till sitt projekt som han var installerade han de blåa ljusen och påbörjade den tredje och sista färgmånaden.

Bryan beskriver den blåa månaden som allra värst. Det djupt blåa ljuset gjorde så att han produce-

rade mer melatonin än vanligt och var därför alltid trött, utmattad och omotiverad. Han hade svårt att koncentrera sig och blev deprimerad. Han hade svårt att slutföra varje självporträtt och tappade tidsuppfattningen.



Han berättar att han efter några dagar var tvungen att ställa sig framför spegeln, påtvinga sig ett leende och upprepa en positiv fras minst en gång varje dag för att inte helt förlora förståndet. Han övervägde ofta om han skulle avbryta den blåa månaden men bestämde sig ändå för att hålla ut. Jag tycker den blåa månadens verk är dom mest intressanta. Vissa osar verkligen av ångest och melankoli och andra liknar inget annat Bryan producerat förut. Det är också fascinerande och skräckinjagande hur en sån liten sak som ljus kan påverka psyket så grovt.

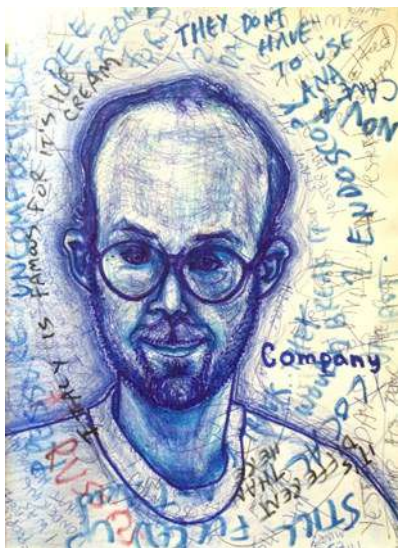
När den blåa månaden äntligen var över tog det ett bra tag innan Bryan ville testa sig på något annat experiment. Det skulle dröja ända tills år 2000 innan Bryan gav sig på nästa projekt som jag själv tycker är några av de mest intressanta verken han skapat.

Detta experiment skulle också sträcka sig under en månads tid då Bryan inte fick kommunicera med någon, inte genom tal, skrift eller kroppsspråk. Bryan beskriver att detta var en utmaning då han

Fortsättning på nästa sida



Självporträtten av Bryan L. Saunders (fortsättning)



Fortsättning från föregående sida

annars var en öppen och social person. Under denna månad gjorde han ibland flera självporträtt per dag.

Jag kan inte låta bli att anta att det var för att fylla ut psyket och döda tid. I alla verk från den här månaden ser jag

en ensamhet. En man som vill socialisera sig men inte "kan". Han har ofta ett bekymrat och uppgivet ansiktsuttryck och man ser även mycket text i dessa verk, vilket är något nytt. Det står allt möjligt, allt från tankar till kom ihågglappar.

År 2001 kommer Bryan göra ett experiment som tar världen med storm. Han ska under tolv dagar ta olika typer av droger och mediciner för att sedan fortsätta med sina självporträtt samt dokumentera sina upplevelser och känslor. Bryan hade sen tidigare några gånger provat att vara påverkad och måla sina självporträtt men ville göra det mer utförligt och planerat samt under en bestämd period. Han skrev ner alla detaljer i ett litet anteckningsblock, så som vilken substans han skulle ta, dosering, datum och klockslag. Han hade en vän som jobbade inom sjukvården men även en granne som var en känd knarklangare som mer än gärna hjälpte till att tillföra till Bryans projekt. Bryan döper dom 12 dagarna till "Under the Influence".

Efter en lungoperation samt en händelse där Bryan blir uttorkad av vätskebrist som gör att han hallucinerar väcks idén till experimentet när Bryan kommit hem från en hajk med en vän. Under 12 da-



Badsalt

gar, samt en avslutningsdag nykter, ska han utsättas för olika typer av substanser och dokumentera upplevelsen. Hans plan från början va att ta en substans per dag men det eskalerade snabbt och på dag 7 tog han tre olika substanser samma dag. Totalt tog Bryan 19 olika droger på tolv dagar.

Bryan beskriver att efter detta projekt så slutade han med droger helt och tar enbart medicin utskrivna av en doktor. Han berättar även att detta experimentet gav honom en mildare typ av hjärnskada och har haft mycket blandade känslor när det gäller Under the Influence. Idag säger han att han inte ångrar sitt experiment men skulle aldrig uppmana någon att prova detta själv eller att ta droger över huvud taget.

Som jag nämnde förut så är detta ett av dom största och mest välkända experimenten Bryan genomfört med sina självporträtt. Det är därför jag i denna artikel inte kommer gå in i detalj på



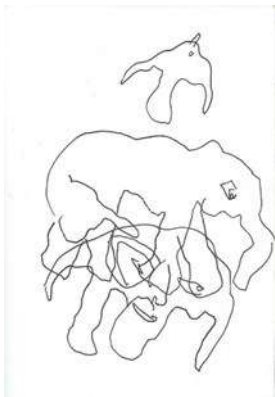
Meth

detta experiment då jag anser att hans andra perioder och experiment förtjänar att få plats och lyftas minst lika mycket som Under the Influence. Detta experiment är även ett av dom lättaste att se och hitta information om så om du vill ha en bättre bild av detta projekt så hänvisar jag till Bryan Lewis Saunders officiella hemsida.

När jag började skriva och samla information inför den här artikeln blev jag tvungen att stanna upp för att reflektera varför jag gör artikeln. Vad var mitt mål? Vad vill jag att folk ska ta med sig ifrån artikeln?

I denna artikel har jag kort sammanfattat några utav många av Bryan Lewis Saunders projekt och experiment. En 28 år lång resa igenom en mans liv där varje dag är dokumenterad med en bild av han själv. Varje huvudverk, varje bra och dålig dag, varje intern händelse. Vilket ger oss som beskådare en otroligt unik insikt i hur inte bara Bryans, utan hur människans, psyke kan fungera utifrån olika si-

Självporträtten av Bryan L. Saunders (fortsättning)



Heroin

tuationer och händelser. En bild säger mer än tusen ord och när vi får ta del utav ett projekt som detta kan man få en mycket tydligare bild på den mentala hälsan än vad man får utav diskussioner och dialoger.

Vi kan även se en tydlig koppling hur konst och estetik är näst intill livsviktigt

för människan, och hur vårdande och givande det kan vara att få uttrycka sig. Jag hoppas att denna artikel väckt intresse för Bryan Lewis Saunders men också inspirerat dig som läsare att prova på olika typer av uttryck.

Min respekt för Bryan och alla experiment han gjort och dokumenterat är enorm. Jag själv är en väldigt estetisk människa och ägnar mig mycket åt

konst och musik. Bryan inte bara tar sig tid till ett otroligt stort och viktigt livsverk utan låter även andra ta del utav det, vilket jag personligen inte vet om jag själv skulle orkat eller vågat göra. Så hatten av för Bryan och alla andra konstnärer som vågar visa sig själva så nakna för allmänheten.

Villiotte Dyrting

Källor:

Wikipedia.com

"The Extraordinary Self Portraits of Bryan Lewis Saunders" av Blind Dweller på Youtube

Bryanlewissaunders.org



Xanax, Hydro, Oxycodone

Frågesportssvar

1. Palt
2. Nej
3. 1994
4. 1969
5. Elisabeth Svantesson

6. Lützen
7. Steven Spielberg
8. 165 centimeter
9. Asien



Fakta om bipolär sjukdom

Bipolär sjukdom är en affektiv sjukdom. Dit hör även depression, utmattningssyndrom och dystymi. Det är sjukdomar som

drabbar känslolivet, tänkandet och icke viljestyrda funktioner. Ungefär en procent av Sveriges befolkningen har bipolär sjuk-

dom. Sjukdomen debuterar vanligtvis i tonåren, men det kan ske när som helst i livet.

Sjukdomen beskrevs redan 50 e.kr av den romerska läkaren Aretaios. Självmord, depression och maniskt beteende finns beskrivna i Gamla Testamentet. 1968 infördes begreppet manodepressiv sjukdom och 1980 ändrades beteckningen till bipolär sjukdom.

Olika typer av bipolär sjukdom:

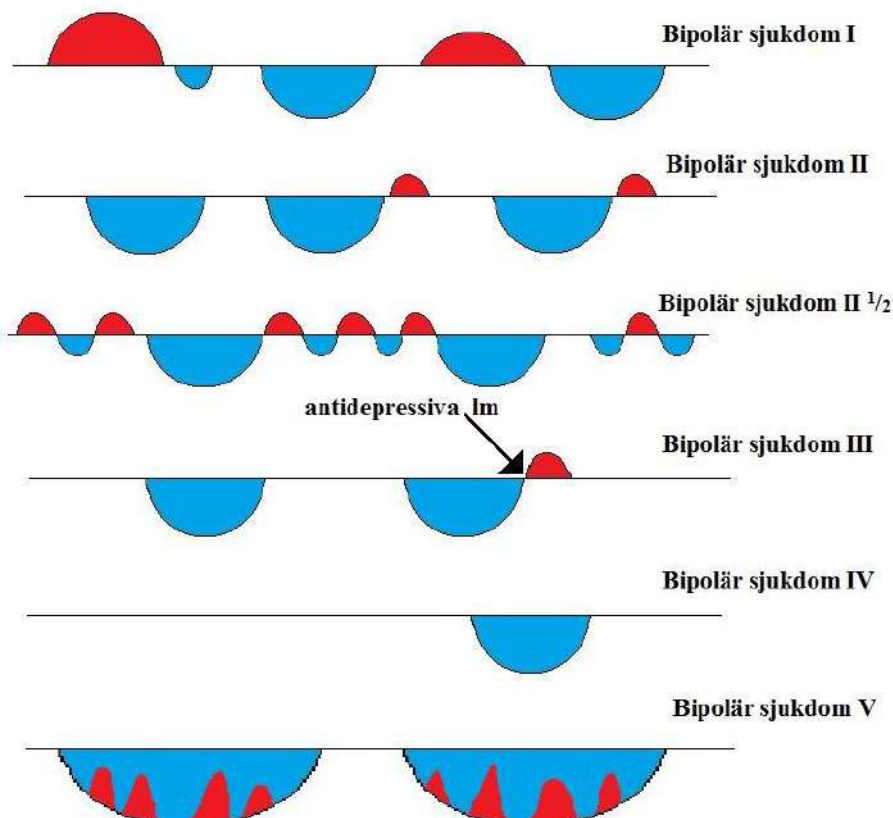
- Bipolär sjukdom typ 1 består av kraftiga manier och svåra depressioner. Båda tillstånden kan bli så allvarliga att personen behöver vård på sjukhus.
- Bipolär sjukdom typ 2 innebär episoder av depressioner och hypomanier. En hypomani är inte lika intensiv som en mani och är också mer varierande i tid. Depressionerna är återkommande, långa och svåra med kortare och lindrigare uppåtperioder, så kallade hypomanier.
- Vid variant 2½ växlar man mellan svåra depressioner och hypomanier under en period som är kortare än fyra dagar.
- Vid typ 3 blir personen manisk vid medicinering under ett depressions-skov.
- Vid bipolär typ 4 är det som kan kallas för normaltillståndet något förhöjt gentemot friska människor, med mycket energi och personen blir mycket extrovert samt stimulerande. Personen drabbas även återkommande av djupa depressioner.
- Typ 5 inga klassiska hypomana faser, men korta återkommande depressioner. Sjukdomen debuterar oftast efter 60 års ålder.
- Blandtillstånd - Mixed state. Då mani och depression förekommer samtidigt.
- Vid tillståndet rapid cycling pendlar individen ovanligt snabbt mellan manier och depressioner. Minst fyra sjukdomsepisoder per år till över hundra.

Bipolär sjukdom är en kronisk sjukdom med hög ärftlighet. Även stressande och svåra livshändelser kan utlösa den. Den går i skov med växlande perioder av depression och mani alternativt hypomani eller en blandning av de båda. Mellan skoven kan man vara fri från symptom.

Det är allvarlig sjukdom där det är av stor vikt att bli utredd, få en diagnos ställd och få möjlighet till behandling. Både det maniska och det depressiva skovet kan leda till att det personen bli psykotisk och inläggning på psykiatrisk klinik krävs. Under den depressiva fasen löper personen stor risk att bli suicidal. Överdödlighet är stor både som konsekvens av samsjuklighet och suicid.

Ofta existerar bipolär sjukdom tillsammans med andra psykiatriska tillstånd, som ångest och depression och med neuropsykiatriska funktionshinder som ADHD och Tourettes syndrom.

I mitt fall tror jag att sjukdomen bröt ut i och med min sons födelse. Som jag skrivit tidigare så kan stora livshändelser utlösa



Fakta om bipolär sjukdom (fortsättning)

Psykologisk, social och pedagogisk utbildning; Psykoedukation

- Psykoedukation - Patient- och anhörigutbildning som innefattar kunskap om sjukdomen, tidiga tecken på återfall, betydelse av medicinering och livsstil, kännedom om egna stress- och sårbarhetsfaktorer.
- Psykoterapi - KBT (kognitiv beteendeterapi), FFT (familje-fokuserad terapi) och IPT (interpersonell psykoterapi).

sjukdomen. Jag har också en genetisk sårbarhet, då jag har flera släktingar med bipolär sjukdom.

Jag och min man hade i åtta år försökt få barn. Under den tiden gick vi igenom en infertilitetsutredning. Utredningen innefattade bl. a. röntgen och två olika operationer. Utredningen visade att jag inte kunde bli gravid på naturlig väg. Det som återstod då var IVF (provrörsbefruktning).

Att inte kunna få egna barn är en stor sorg. Under den här perioden fick mina kompisar barn och jag kände mig mycket utanför. Föräldrar, i synnerhet småbarnsföräldrar, pratar gärna om sina barn. Småbarnsmammor pratar ofta om sina erfarenheter från förlösningar.

IVF-behandlingen var verkligen en känslomässig bergochdalbana. Inför första försöket var vi verkligen uppe idet blå. Vi tänkte att nu ska vi äntligen bli föräldrar, men vi blev snabbt nedtagna på jorden. Efter tre försök och tre befruktade ägg i min livmoder fick vi äntligen en son.

Åren som följde var jobbiga, då jag kände mig mycket nedstämd. Jag tyckte det var svårt att leva. Jag sökte vård flera gånger men inget fel på mig hittades. Jag trodde att det var något fysiskt fel

och det trodde läkarna också. Till slut träffade jag en läkare som först beställde diverse olika prover och nämnde i förbifarten att jag kanske var deprimerad. Vid nästa besök konstaterade han att enligt proverna så var jag frisk och inget om eventuell depression. Jag tog själv upp frågeställningen och jag fick då ett recept på antidepressiv medicin.

Väl hemma vågade jag inte börja medicinera, för jag hade läst att depressionen inledningsvis kan förvärras. Jag fick tips om en privat psykiater som skulle vara kunnig. Jag började gå hos henne och började efter det medicinera. Jag gick hos henne flera år och när hon blev pensionär återvände jag till vårdcentralen. Åren gick och jag hade återkommande depressioner som blev djupare och

djupare. Slutsatsen blev att medicinen inte hjälpte.

Efter 20 år började jag få maniska perioder och sökte vården igen. De maniska perioderna var till en början härliga. Jag sov mindre, hade superfokus, var kreativ, kände mig oövervinnerlig och livet lekte. Jag blev mer och mer speedad och ett tag orkade kroppen inte mer utan jag dök då ner i det mörka hålet.

Då sökte jag igen till vårdcentralen för att få en remiss till öppenvård psykiatri. Då äntligen tog de emot mig. Jag hade sedan första remissen bokfört mitt psykiska mående i en kalender. Med hjälp av den var det mycket enkelt att ställa diagnosen bipolär sjukdom typ 2.

Efter påbörjad behandling med mediciner och psykoedukation kom mitt mående äntligen i balans. Dock har de 20 årens felbehandling gett mig bestående kognitiva funktionsnedsättningar.

Slutet gott, i alla fall nästan!

Kerstin Grundelius, medlem

Farmakologisk behandling, ECT och magnetstimulering (rTMS):

- Stämningsstabiliserande läkemedel (Litium och Antiepileptika).
- Neuroleptika (främst vid akut mani).
- Antidepressiva (i kombination med stämningsstabiliserande).
- Bensodiazepiner (som sömnmedicin vid både maniska och depressiva episoder). ECT (elbehandling).
- rTMS (repetitiv Transkraniell Magnetstimulering). Behandlingen utförs vaken och du kan åka hem samma dag. En elektromagnetisk spole hålls mot huvudet. Spolen ger magnetiska pulser som i sin tur skapar elektriska strömmar i specifika delar av hjärnan och det känns som en knackning mot skalpen. Behandlingen sker dagligen måndag-fredag, under ca 10-35 minuter under 3-6 veckor. Det är en ny behandlingsform som i motsats till ECT ger färre biverkningar och patienten behöver inte sövas. Behandlingen finns i Säter och Mora.

Sponsorer & samarbetspartners

Balans Dalarna



rotork®

 Socialstyrelsen

WILLY:S
Falun Svalan

F  LUN



Attention
DALARNA

WILLY:S
Falun Origo

TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året – vårt tredje år!
Genom att stödja oss bidrar ni till ett bättre liv för människor som lever med psykisk ohälsa.

NI SOM BEVILJAT OSS FONDMEDEL

Bjursås Sparbank – Falu Kommuns sociala fonder – Falu Minnesfond – Svenska Kyrkan Falun

VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

Alla ni privatpersoner och företag som stöttat vår verksamhet genom att betala som stödmedlem eller som skänkt en gåva. – Alla stödmedlemmar – Odd Fellow

Tack!

Fontänhuset Falun