



Medlemsberättelser

P Klubbhuset
Pelaren

Kristina

Jag heter Kristina, och jag har lidit av olika sorters psykiska besvär till o från under större delen av mitt liv.

Sjukdomen har gått i omgångar, och symptomen har delvis förändrats från gång till gång, vilket har gjort det extra svårt att komma underfund med det.

Jag var 17 år när allt började, och gick i Handelsläroverket. Båda mina föräldrar dog relativt tidigt, och jag stressade även upp mig själv med att jaga höga betyg + att jag alltid har varit rädd för allt man kan vara rädd för, och lite till. Detta i kombination med lite dåliga matvanor och förmodligen dålig sömn, gjorde att kroppen till sist sa ifrån och jag fick panikångest, även om jag själv inte förstod då vad det handlade om. Jag satt i klassrummet en vanlig dag, och plötsligt kände jag bara att nej nu... måste jag ut härifrån!

Hjärtklappning, panik, svettningar, osv. Jag trodde först att det var någon influensa som var på gång, men konstaterade snabbt att det inte hjälpte att stanna hemma. Och i och med att paniktankarna en gång väckts, så kom det tillbaka och blev snart värre. Jag fick svårt med folksamlingar, butiksköer, bio... alla situationer där man måste vara instängd eller sitta/stå stilla en viss tid.

Snabbfakta:

I Finland finns det 23 klubbhus.

I världen finns över 300 klubbhus som alla jobbar efter samma modell.

Jag har fortfarande sviter av detta, man ska till exempel inte sätta mig på en tre timmars biofilm eller föreläsning, men det mesta har gått över med tiden.

Jag gick i någon slags samtalsterapi, men förstod nog inte riktigt vad det skulle vara bra för, och förmodligen visste man inte heller på den tiden lika mycket om panikångest, för jag fick ingen hjälp av terapin då.

Så småningom träffade jag min dåvarande sambo, och med hans hjälp kom jag delvis bort från spänningar och panikångesten mildrades. Det var lättare när man hade någon att ta med sig in i den läskiga affären, någon som man visste att man kunde lita på. Så under några år hade jag det relativt bra, ända tills jag på nytt stressade upp mig med vårt husbygge och i samma veva blev gravid med vår son som nu fyller 23.

Då slog sjukdomen till på nytt, denna gång som en kraftig psykos. Jag förstod över huvud taget inte vad som hände, plötsligt fick jag bara för mig att jag hade gjort något fruktansvärt fel, att polisen jagade mig och att jag skulle frysas ut ur samhället. Våldsamt var nog det sista jag skulle ha blivit i det läget, tvärtom kände jag mig som en rädd liten mus som ingen tyckte om.

Det löste sig genom att jag blev intagen på Grelsby sjukhus och fick ordentlig hjälp, men det var förstas en väldigt obehaglig upplevelse. Detta har med självkänslan att göra, och har sedan kommit tillbaka flera gånger i mildare form, men nu har jag lärt mig känna igen föraningarna och kan stoppa det.

Jag har även lidit av ångest och depression, som jag har förstätt att ofta är en följd av psykos. Ångest är en förlamande känsla där man också är livrädd för att något hemskt skall hända eller att man skall kollapsa och dö. Jag fick pina mig själv till att göra små konkreta saker, torka

diskbänken eller bädda sängen, för att kunna bryta ångestkänslorna och det hjälpte lite grann.

Att prata med folk inom vården och mina vänner har också hela tiden hjälpt mig, jag har fått mycket terapi, varit inskriven på Grelsby rehabavdelning, gått på Dagkliniken/psykiatriska rehab mottagningen osv.

Idag känner jag att jag vågar prata om det mesta, även känsliga saker, annars skulle jag inte skriva det här. Det har också krävts en enorm envishet för att komma igenom sjukdomen och inte ge upp. Men trots allt har jag haft turen att kunna jobba åtminstone deltid det mesta av tiden, annars skulle det nog ha varit ännu värre, både psykiskt och ekonomiskt. Jag var anställd i femton år på ett försäkringsbolag på heltid. Och jag gick också Handels på nytt som vuxen, blev merkonom och jobbar nu några timmar i veckan på en liten bokföringsfirma, i övrigt är jag sjukpensionär.

Det jag tycker har hjälpt bäst genom alltsammans är dels mänskliga kontakter och förståelse, men också att kunna göra något själv åt min egen situation. Därför är Pelaren bra, där är man inte ett hjälplöst vårdkollit utan man kan aktivt påverka själv och komma vidare. Ibland kan det handla om något så enkelt som att man klarar av att laga middag själv eller betala sina egna räkningar.

Man har inte så mycket sociala kontakter, energi och motivation när man blir utskrivet från sjukhuset, och kanske även praktiska problem med boende, ekonomi, familjerelationer osv. Vissa dagar kanske man inte ens kommer upp ur sängen, och det enda som står på agendan är "starta tvättmaskinen" eller "ring till FPA".

Då är det guld värt att få hjälp och stöd av vänliga människor, om det sedan är inom den tidspressade vården eller med frivilliga krafter som Pelaren. Man är aldrig ensam

med sina problem längre, om inte annat kan man bolla tankar och få idéer för att sedan kunna gå vidare. Det är också en fantastisk gemenskap på Pelaren, man känner varandras styrkor och svagheter, och försöker på alla sätt hjälpa varandra.

Jag har skrivit "min berättelse", och har vid flera tillfällen framfört den offentligt. Detta är något som Pelaren har lärt mig att tycka om, jag är i grund o botten väldigt blyg, men jag tycker det är så roligt att få dela med mig av mina tankar och erfarenheter. Pelaren har trott på mig och puffat fram mig när det har gällt presentationer och dylikt, och därigenom har jag fått bättre självförtroende och hittat "min grej".

På världskonferensen 2011 var vi 3 personer som skulle presentera Pelaren, vi var bland de klubbhus i världen som var relativt nya och lite "intressanta". Jag tänkte på min skolklass hemma i Föglö där vi var 7 personer och man stod och pep nervöst när man skulle hålla föredrag, när jag stod där inför 800 personer på konferensen och pratade engelska.

Jag har även varit på Europakonferens på Island och gjort lite liknande saker, samt pratat inför våra kommunpolitiker då vi förhandlat om pengar. Jag tvivlar på att jag skulle ha vågat, eller ens fått möjligheten att göra detta, om jag inte haft stödet från Pelaren. Och det är så mycket annat positivt som Pelaren har fört med sig, det känns som att komma hem när man kommer in där, brukar jag säga.

//Kristina



Anna

Att hamna utanför arbetsmarknaden innebär ytterligare utanförskap då man fastnar i beroende av bidrag och stöd. Det lägger sten på börda och skapar ännu mer stigmatisering och personen utsätts för ännu fler fördomar.

Arbete och ekonomi är tätt sammanlänkade och därför vill jag idag prata om vikten av ekonomisk trygghet. När jag var ung satt jag fast i en spiral av arbetslöshet, sjukskrivningar och besök till socialen för att få utkomststöd. Jag hade en del tillfälliga arbeten, men för det mesta var jag utan jobb. Ibland var jag helt och hållet utanför systemet, inte sjukskriven, inte i arbete, inte anmäld som arbetssökande.

Jag mådde väldigt dåligt. Det fanns förstås en hel del anledningar till det och en bakomliggande sjukdom, men det som fick mig att känna mig allra mest otrygg var bristen på kontroll över min egen ekonomi. Den låg helt i andras händer och jag kunde aldrig på förhand veta om jag skulle ha några pengar nästa månad eller inte. Ibland var det en sjukskrivning som var på väg mot sitt slut, ibland en tid på socialen som låg alldeles för långt fram i tiden, ibland ett

bostadsbidrag som verkade ta en evighet att behandlas. Jag har kvar en del av mina anteckningar och budgetplaner från den tiden. För det mesta är de fullständigt hopplösa. Arbetsmarknadsstöd: 420 euro. Bostadsbidrag: 142 euro. Jag minns när jag gick till Skattebyrån för att få ett skattekort för sociala förmåner. Jag trodde inte mina ögon när jag fick pappret i handen. Nio procent?! Jag gick ner för trappan, in på en toalett och satte mig och grät.

”Vi som samlas på årskonferens har erfarenhet och kunskap av psykisk ohälsa på olika sätt. Det är möjligt att vi har förutfattade meningar och fördomar om varandra och om andra minoriteter. Vi behöver stöda varandra och arbeta mot fördomar i samhället.”

Är man inte sjuk innan kan man säkert bli det av att leva så här. Utan kontroll över din egen ekonomi har du inte heller kontroll över ditt eget liv. Alla beslut ligger i andra människors händer och du kan aldrig veta. Beviljas. Avslås. Så småningom började jag må bättre. Jag träffade rätt läkare, fick rätt diagnos och rätt medicin. Det var en lång och stegvis process, ett steg fram och två steg bak, ett par sommarjobb, ett städjobb några timmar i veckan, men 2008 kom jag tillbaka in i arbetslivet, med mitt första ordinarie jobb på över tio år.

När jag fick min första lön kände jag mig som en miljonär. Mina egna pengar! Pengar som ingen kan ta ifrån mig! Gissa vad lönen var? 1100 euro i månaden. Brutto. 1100 euro fick mig att känna mig som en miljonär. I många, många månader efteråt kände jag en oerhörd tacksamhet, trygghet och glädje varje gång min lön kom in på kontot.

Arbetslivet idag och vårt ekonomiska system är uppbyggda för att vi ska jobba heltid. Det är inte meningen att vi ska luta oss mot stöd, och därför är systemet konstruerat så att stöden förr eller senare rycks bort. Det finns en lösning på det här och den heter basinkomst. Basinkomst innebär att varje medborgare varje månad får en summa pengar från staten, istället för de olika former av behovsprövade bidrag och stöd som vi har idag.

Det är fullt möjligt att jag hade kommit tillbaka in i arbetslivet långt tidigare om jag inte hade upplevt en sådan otrygghet och ångest över min ekonomiska situation. Om det hade varit möjligt att istället jobba två dagar i veckan, eller tre timmar om dagen. Det här är förstås inte en fråga som handlar enbart om psykisk ohälsa. Den handlar om alla som inte kan eller får jobba heltid, alla ensamstående föräldrar som kämpar för att försörja en familj på bara en lön, alla unga som är arbetsökande men inte kan få arbetslöshetsunderstöd.

Ungefär en tredjedel av alla sjukskrivningar i Finland är på grund av psykisk ohälsa. En tredjedel. Psykisk ohälsa är den näst största orsaken till sjukskrivning. Utbrändhet är vanligt. Stress. Ångest. Många gånger skulle säkert möjligheten att arbeta mindre och ändå ha ekonomisk trygghet vara stöttan som hindrar lasset från att stjälpas. Att ha makten över ditt eget liv, kontrollen över

din egen ekonomi, möjligheten att ha en buffert och inte hela tiden leva på gränsen, det är saker som alla mår bra av, oavsett om man är psykiskt sjuk eller inte.

Psykiskt sjuka människor kan och vill jobba. Att vi ofta inte är välkomna på arbetsmarknaden handlar om fördomar. Men att vi, och alla andra som behöver, inte har möjligheten att jobba så mycket eller lite som är lagom för oss och vår hälsa, är ett systemfel.

Jag vill avsluta med att påminna om att *genom att tolerera intolerans, så accepterar du intolerans*. Stå upp för alla marginaliserade, medellösa, alla som inte kan föra sin egen talan, alla som är i utanförskap, alla som inte accepteras eller hotas på grund av sitt kön, sin läggning, sitt utseende, sin sjukdom, sin etnicitet. Var snälla mot varandra. Tack.

//Anna

Jürgen

2015 flyttade jag med min finska sambo från Bern till Åbo. För mig var 2015 var ett jättedåligt år. Jag har en dubbeldiagnos (och det är bra att komma ihåg denna punkt, eftersom man glömmer så lätt bort det), jag lever med paranoid schizofreni och med ett opiatberoendesyndrom. Jag fick inte psykosor för att jag tog droger, nej, det var tvärtom: Jag tog droger eftersom jag mådde dåligt. Jag hade nyss förlorat kampen mot min sjukdom i Schweiz och blev behandlad på en ganska radikal liberal beroendeklinik i Bern, där man ger patienterna rent heroin som substitut. Jag gick helt enkelt sönder och det var dags att flytta bort från Schweiz.

Jag var rädd att jag skulle dö som Joshua under 2014 hade gjort – efter en överdos. Jag var så rädd att jag satt med min sambo och förklarade alla mina rädslor, hur hemsk beroendesjukdomen var för mig och hur jag inte kunde sluta att ta heroin. Den schweiziska modellen var helt fel för mig. 2016 när jag fått behandling efter schweizisk modell och efter mina studier i Schweiz slutade, fick jag komma till ett substitutionsprogram i Åbo och det var helt annorlunda.

Det var uppbyggt på kontroller. Eftersom jag hade fått rent heroin i Schweiz och en för stor dos omräknat i metadon, blev jag inlagd på psykiatriska avdelningen för beroende i Åbo. Det var ett rent helvete för mig. Ingen fattade att jag har en psykisk sjukdom som grund, de såg bara mitt missbruk. Innan jag blev inlagd måste jag träffa en sjuksköterska i ett förrum till avdelningen, som bestod av ett duschrumb med speglar på alla väggar och en toalett med speglar på alla väggar, på dörren

fanns ett litet fönster som personalen kunde peka på.

En manlig sjuksköterska pratade med djup röst till mig, han sade att jag måste ta av mig alla kläder, duscha i duschrumbet och gå på toaletten och lämna urinprov. Hela tiden då jag gjorde de sakerna tittade han på mig, på toan, på duschen och kontrollerade mig när jag var naken. Hur kan man göra så med människor som har en allvarlig psykisk diagnos som paranoid schizofreni? Jag blev inlagd två dagar och kunde under de två dagarna vara ute en gång på en sjukhusgård där jag kunde promenera och få lite frisk luft under uppsikt av personalen.

Jag blev starkare allt eftersom, och tänkte att *jag kommer att klara det här*, jag vill komma ur mitt missbruk och framför allt vill jag börja må bättre! Dagarna gick och jag gick i öppen missbrukarvård i Åbo och på rehabiliteringsmottagningen i Åbo, men där fanns inget samarbete. Jag gick på mottagningen på rehabiliteringsklinik, fick mina mediciner och varje tredje vecka pratade jag med en sjuksköterska från missbruksvården om hur jag hanterade missbruket.



Jag fick ett dåligt bemötande av sjuksköterskan från missbruksvården. Hon hade överhuvudtaget ingen aning om vad psykisk ohälsa innebär. 2017 flyttade jag till skärgården, till Gustavs, och jag började gå på beroendemottagning i Nystad, men där blev det bara värre. Kommunikationen med sjuksköterskan var dålig, hennes uppfattning var att jag inte kunde tillfriskna.

Fortfarande gick jag på rehabiliteringsmottagningen i Åbo. Det största problemet var ensamheten, jag gick på rehabiliteringsmottagningen men sedan återstod bara ensamhet. Jag hade inte mycket kunskap om det finska samhället heller. Det var mycket jobbigt att efter besöken på mottagningen klara sig själv utan att få praktisk hjälp och stöd. 2018 fick jag ett jobb på Åland och flyttade åter igen.

Äntligen upplevde jag att människor brydde sig om mig, när det gäller missbrukarvård. Jag blev informerad om Ålands missbrukarvård och om mina sjukdomar och min psykiska ohälsa. Jag jobbade två månader och fick en psykos igen, blev inte inlagd på avdelningen, men fick trots läkarbrist hjälp på ÅHS i form av rehabiliteringsmottagningen.

Detta var dock inte tillräckligt. Nu bodde jag ensam på Åland, min särbo stannade i Gustavs eftersom han har en bra tjänst i ett stort företag i Nystad. Jag kunde inte fortsätta med att arbeta och jag kunde inte vara ensam hemma. Jag klarade mig visserligen, hade inte några problem som jag behövde praktisk hjälp med. Men efter rehabiliteringsmottagningen blev jag deprimerad och ensam på kvällarna, jag satt bara hemma och grubblade.

Jag började gå till Anonyma Narkomaner, NA, och äntligen fick jag tillräcklig hjälp

för min beroendesjukdom. Jag trappade ner min metadondos stegvis från 120 mg till 10 mg. Idag är jag inte bara drogfri, jag har också börjat att må mycket bättre. 12-stegsprogrammet hjälper mig att tillfriskna. *Men det som räddade mig från personligt förfall och ensamhet var Pelaren, som gjorde att jag känner mig som en delaktig medlem i samhället igen.* April 2018 blev jag helt förstörd när jag kom ut ur en ny psykos. Jag gick då första gången till Pelaren efter att jag blev tipsad om den av Martina Lindholm-Erikson från rehabiliteringsmottagningen.

Jag tänkte först att det här liknar ju en dagavdelning, när jag kom till Pelaren och berättade om mina diagnoser, tills jag märkte att det egentligen inte är viktigt för någon här. Och jag fattade att Klubbhuset Pelaren är en speciell verksamhet. Jag fick pröva på att vara några dagar på Pelaren innan jag blev medlem.

Jag insåg att man arbetar här side by side och jag visste inte vem som var handledare och vem som var medlem. Det är bra att man får delta i den arbetsinriktade dagen, man deltar efter hur man orkar. *Jag tror det är viktigt att Pelaren erbjuder olika uppgifter inom huset, att det kan leda till ett nästan obegränsat engagemang också utanför huset.*

Till exempel när Pelaren engagerar sig på Mentalhälsoveckan, kan man vara med i radiointervju, man får representera Pelaren och sig själv som medlem, och förklara sitt behov av socialpsykiatrisk verksamhet i det åländska samhället.

Det är en enorm process och det kan leda till att man inte bara är i behov av stöd, man stöder också sig själv och kan känna sig som en fungerande medlem av samhället igen.

Där finns möjligheter att utbilda sig inom Clubhouse-modellen på olika europeiska eller amerikanska klubbhus. Man möter mig i klubbhuset utan att förknippa min personlighet med en diagnos, och det är viktigt när man har en beroendesjukdom och psykisk ohälsa. Man möter mig här utan att döma, här kan jag vara utan att skämmas.

Jag är inte längre (som på vården) den sjuke Jürgen som måste medicineras. Nej här på Pelaren får jag fokusera på mina styrkor. Ingen handledare har sagt till mig på Pelaren att jag inte kan göra någonting.

Efter att jag hade fått mina diagnoser hörde jag bara från alla myndigheter vad jag inte kan göra längre, inga studier mer. Jag studerade ändå och har fått mitt betyg som konstnär. Sjukpension, jag klarar mig utan det. Jag var modig och envis, jag låter ingen bestämma vad jag kan eller inte. Det kan bara jag bestämma. Nu är jag snart utskriven från beroendemottagningen, eftersom jag trappade min dos ner till 10 mg och det är ingenting. Mitt mål är att vara metadonfri nästa år, senast under våren.

Det känns bra just nu. Jag har Pelaren och jag har NA, en socialpsykiatrisk verksamhet som hjälper mig att tillfriskna. Med Pelaren har jag funnit en plattform där jag kan engagera mig med olika uppgifter. Ibland städar jag toaletter, eftersom jag vet att det behöver göras i huset och det är bra för gemenskapen.

"Jag har fått mitt liv tillbaka tack vare Pelaren. Nu har jag en sysselsättning som känns värdefull."

Ibland engagerar jag mig politiskt och representerar Pelaren och Clubhouse International i en radiointervju eller i samtal med politiker som kommer till Pelaren. Jag engagerar mig i Reseda, Pelaren, på NA och i konstföreningen här på Åland. Tack vare och tack till Pelaren – här har mitt engagemang vuxit. Här började jag med att städa toaletter och hjälpa i köket, och detta har gett mig ett fullständigt nytt liv.

Jag kan inte förklara hur viktigt klubbhuset och klubbhusmodellen är för mig, just med side by side och frivilligheten. För en människa med dubbeldiagnos, här i gemenskapen blir jag inte dömd och jag behöver inte heller känna skam.

Tack Pelaren att du räddade mitt liv från förfall och ensamhet och tack, för att jag har möjlighet att växa i den värdefulla gemenskapen”

PS: 08/2019 Jag är nu sju månader och 11 dagar utan metadon eller andra substitut för drogberoende. I hösten börjar jag med en erfarenhetsexpertutbildning här på Åland och jag känner mig hoppfull! Jag fortfarande går regelbundet till klubbhus Pelaren och i hösten deltar jag på Världskonferensen från Clubhouse International i Lillestrøm i Norge och jag ser nu fram emot ett bra liv. Tack Pelaren och alla fantastiska människor här!

//Jürgen

Julia

Hej! Jag heter Julia de Mander och jag är medlem i Ålands Fountainhouse - Pelaren. Förra året var temat under Ångestloppet, att psykisk ohälsa bland unga är varken ett val eller en egenskap. Och så är det ju, psykisk ohälsa är något som kan drabba vem som helst av oss. Som representant för Pelaren men också som representant för unga med psykisk ohälsa, vill jag belysa det ämnet genom att dela med mig av mina egna upplevelser och tankar kring, hur man kan hjälpa unga som mår dåligt.

Jag var 14 år första gången jag fick kontakt med psykiatrin, då på grund av ett självska debeteende som jag sedan dess kämpat med i många år. Idag är jag diagnostiserad med ADHD och bipolär sjukdom. Och jag har som många andra fått kämpa mot samhällets fördomar och för min rätt att få vård. Jag skulle vilja dela med mig av några av de fördomar jag har stött på, för jag tycker att det är viktigt att vi pratar om dem.

Fördomar

- Deprimerade människor är inte lata. För den utomstående kan det vara väldigt svårt att förstå varför den som är deprimerad inte klarar av att bara rycka upp sig. Det kan verka som att man inte ens försöker må bättre, och det gör människor provocerade. Som anhörig kan det vara svårt, men vi får påminna oss själva om att vara tålmodiga och lita på att den som är sjuk gör sitt allra bästa.

- Man måste inte ha en giltig orsak för att må dåligt. Jag är uppvuxen i en trygg miljö utan missbruk eller våld, jag hade vänner och fritidsintressen under uppväxten. Så somliga hade svårt att förstå vad mitt problem var. En läkare sa till mig, "du som är ung, smal och söt, du har ju alla förutsättningar i världen". Som om att bara gamla och feta fick ha ångest.

Jag önskar att vi, i stället för att dra förhastade slutsatser, skulle fråga oss själva varför en till synes normal tjej skadar sig själv så svårt som jag gjorde. Vi måste ta unga som mår dåligt på allvar oavsett varför de mår dåligt eller hur det tar sig i uttryck.

- Att avfärdas som uppmärksamhetssökande är väldigt vanligt för personer med självska debeteende. Och jag frågar mig själv varför det är så fult att vilja bli sedd, det handlar ju inte om en fåfäng önskan om att stå i centrum, om det hade varit så i mitt fall hade jag kanske satsat på teatern och inte skurit mig själv.

Det går inte att bestraffa, skuldbelägga eller tiva ett självska debeteende till döds. Så att bli avfärdad, hånad och ignorerad får oss att känna oss som en börda som inte är värd någon hjälp över huvud taget. Vår rätt till vård ska vara lika självklar som för alla andra.

Så vad kan vi i samhället (medmänniskor, vårdpersonal och politiker) göra för att hjälpa och stödja de unga som mår dåligt?

Jag tänker lite så här:

- Tänk att det lika gärna kunde varit du. Förutsätt aldrig att någon **vill** må dåligt. Tänk själv, vad skulle krävas för att jag själv skulle välja att skära i min egen kropp? Försök komma ihåg att personen inte är så mycket annorlunda än du.

"Man har något att göra, träffar andra människor och får känna sig värdefull. Vad gjorde vi före klubbhuset?"

- Prata om det. Prata om psykisk ohälsa. Skäms inte för att du har kontakt med psykiatrin, lider av ångest eller tar antidepressiva läkemedel. Berätta när du har ångest. Man ska inte behöva "komma ut" med sin psykiska ohälsa. Det ska inte behöva vara krångligare än att berätta att du har diabetes.

- Vi som medmänniskor behöver inte lösa problemen för den som mår dåligt. Vi behöver bara sitta bredvid, finnas till. Ingen kan läsa tankar, så *fråga* den som mår dåligt vad du kan göra. Var inte rädd för att säga fel.

- Den som mår dåligt är ingen tickande bomb, där ett par felaktiga ord kan utlösa självmordsförsök. Det är okej att fråga hur personen mår, var inte rädd för svaret även om du kanske inte vet vad du ska göra åt det. Personen börjar inte må sämre för att du frågar om det. Snarare tvärtom.

- Man behöver inte vara "sjuk" för att behöva prata om sina känslor. Vare sig du är ung eller gammal, våga gå och prata med någon när det gör ont på insidan.

- Själslig smärta är normal och behöver ses och bekräftas. Vi ska inte förringa unga människors smärta och avfärda den som "normal", att "det går över" eller att "hen vill bara ha uppmärksamhet". För om vi inte ser och bekräftar de ungas lidande, om vi inte tar dem på allvar, kan lidandet ta sig sjukliga uttryck helt i onödan.

Tack för att ni läst min berättelse!

//Julia

"Pelaren har gett mig bättre självförtroende och fått mig att upptäcka vad jag tycker om att göra. Från att vara en väldigt blyg person, har jag börjat våga stå upp och prata inför publik. Pelaren får en att inse att man kan påverka sin egen situation, ibland med relativt små medel."

”Om man blir omgiven av människor som bryr sig om en och tror på en så växer man som människa. Många tror att psykisk ohälsa är ett livslångt tillstånd, men det stämmer inte utan många kan tillfriskna helt. Man kan börja må bättre och komma tillbaka till studier eller arbetslivet igen, steg för steg. Det är bra för samhället om så många som möjligt blir skattebetalare igen. Många tror att man inte kan arbeta om man har en psykiatrisk diagnos, men många medlemmar kommer tillbaka till studier och arbete via klubbhus”

Rosie

Mitt liv har ändrats radikalt sen jag började på Pelaren. Livet före var fyllt av tristess och depressioner som avlöste varandra. Tankarna som fanns då var: varför ska jag gå upp över huvud taget när jag inte har något att göra på dagen?

Tankarna nu är att det är kul att kliva upp och få fara till Pelaren. På Pelaren har jag fått mitt liv tillbaka och jag har nu en sysselsättning som känns viktig.

Pelaren är ett bra alternativ om man inte kan arbeta, så får man arbeta på Pelaren istället och ta allt i den takt man känner att man klarar av.

Pelaren har blivit en viktig del i mitt liv och håller mitt humör uppe och depressionerna på avstånd.

// Rosie

"Fördomar och förutfattade meningar behöver vi jobba med i samhället. Öppenheten är ett sätt att förändra fördomar och myter.

Genom ångestloppet, föreläsningar och öppet hus försöker vi förändra fördomar. Genom våra berättelser eller genom att skriva i Pelarbladet vill vi öka kunskapen. Vi har varit med i radioprogram, teve och tidningar. Vi har också åkt runt och berättat om oss till olika kommuner på Åland."

Taija

Jag heter Taija och har bott på Åland i snart två år. De senaste fyra åren har jag målat ganska aktivt i målarböcker för vuxna. Det här intresset för att måla i målarböcker har ökat mitt tålamod. Jag får inget tvång att "kunna" måla konstnärligt eftersom dessa böcker har färdigt tryckta bilder, som man färglägger. Om du är bra på att måla kan du också själv göra bilder och måla dem senare. Målarböckerna kan du köpa på en bokhandel eller beställa från Adlibris nätbokhandel. En målarbok kan kosta från 5,20 € och uppåt, pennorna från 11,70 € och uppåt, från Adlibris. Facebook har intressegrupper för detta: Vuxna målböckers grupp, målböckegrupp och målade vuxna, från de här grupperna kan man få man fina idéer till sitt eget målade.

//Taija



Ricarda

Ricarda Dennstedt heter jag och jag är medlem här sedan 2012. Jag är 50 år ung, och detta är min berättelse som medlem här på Pelaren. Via Carola W fick jag förslaget att göra ett besök till Klubbhuset Pelaren, detta var hösten 2012. Innan dess var jag i behandling för min depression som jag blev av med. Men det var en lång kamp. Depression hade jag i flera år även då när jag bodde i Tyskland.

Jag kommer ännu ihåg hur jag kom till Carola. Vi hade många samtal under tiden och lätt var det inte hela tiden, varken för henne eller mig. Jag ville hellre tala tyska då men det gick inte. Men nu i efterhand är jag glad över att jag fick tala svenska, att var jag ”tvungen” och då samtidigt lärde mig ännu bättre svenska.

Den 10.10. 2012 kom jag för första gången till Pelaren och blev nästan ihjälkramad. Detta varma och glada bemötande gjorde mig glad. Jag var ju inte van vid att bli bemött på det viset. Naturligtvis åkte jag dagen därpå till Pelaren igen, och så har jag fortsatt med ända till idag. I början var jag varje dag där och jag slapp att grubbla. Och jag måste säga tack vara Klubbhuset mår jag toppen nu. Är stolt över att jag kan säga ifrån, men också att jag får träffa nya människor. Under denna tid har jag även träffat nya vänner här, även om jag inte kan umgås privat med alla, eftersom jag arbetar på kvällstid.

Min livsglädje är tillbaka på 100% och oftast också mitt privatliv. Jag vågar prata med myndigheter och jag vågar gå ut ensam.

Här på Pelaren känner jag mig välkommen och jag känner inget tvång att jag måste komma hit. Min rastlöshet är nog kvar men det gör inget. Jag har lärt mig att hantera det.

Blir det för mycket så tar jag en promenad och jag kan lugnt påstå att det blev många promenader. För mig betyder Pelaren mycket. Mitt mående blev betydligt bättre och så också mina självkänslor.

Jag börjar känna mig trygg i mig själv, och ibland måste jag tvinga mig att hålla mig på marken där verkligheten finns. Inte för att jag ska få dåligt samvete för att jag mår bra. Men för att jag måste komma ihåg att det finns folk i min omgivning som inte mår lika bra som jag gör.

//Ricarda

Snabbfakta:

**Klubbhuset Pelaren
startade 2010.**

**Idag är vi 130
medlemmar!**

Håkan

Hej, jag heter Håkan och är medlem nr. 54, men jag har ändå varit med ända från början på Kaptensgatan 15. Jag måste erkänna att matlagning inte är vad jag kan men däremot gillar jag att baka bröd och andra bakverk.

Jag bakade första gången på Pelaren för cirka 2 år sedan. Jag kom och bakade, men inte varje dag och inte heller varje vecka. Sedan var det en period som jag inte kom alls, utan hade paus. Men i våras började jag baka här varje måndag förmiddag från klockan 9–12.

Det går till så att man tar fram recept som man tycker fungerar bra, och sedan går och köper ingredienserna som man behöver. Och det gör man tillsammans och samtidigt med övriga i köket. Jag bakar gärna gammaldags bröd, formbröd och så kallade kuvertbröd som passar till lunch.

På julen bakar vi saffransbröd. En bakning tar helt och hållet cirka 2 timmar och då hinner jag också baka muffins och kakor. På dem sätter vi ett pris och säljer i caféet.

Att baka bröd till Pelaren innebär också minskade kostnader. Det händer att jag hjälper till i det övriga köket också om det finns tid till det. Mina bakningstillfällen kommer i nyhetsbrevet och det är ofta att folk kommer och tittar vad man gör och ger en och annan kommentar. Det är alltid trevligt.

//Håkan



Lisbet

Det finns säkert flera olika aspekter på psykisk sjukdom där indikationer pekar åt helt olika håll. Här behöver då också utgångspunkten vara en helt annan. På vilket sätt har min barndom påverkat hur jag fungerar idag? Vad kan mina personliga val ha med saken att göra?

Vad har då mina personliga val med saken att göra? Det är lätt att hamna i en ond cirkel som antingen att skylla på andra eller på sig själv. Men när det gäller hur jag ska få min vardag att fungera så har jag inte mycket nytta av att veta vems felet är att mitt liv inte fungerar så som det skall.

En diagnos har en avlastande verkan och kan bidra till att mer och mer av det som är problematiskt kan betas av på ett meningsfullt sätt. För mig har tiden gjort allting mycket lättare. Att under tjugo år inte så mycket älta, men komma tillrätta med vad som blev fel.

Och att jag kan röra mig i den riktning där problemen blir färre och det som fungerar trots allt, får en chans att utvecklas. Där har Pelaren haft stor betydelse under mer än 8 år för mig. Den arbetsinriktade dagen har varit meningsfull att vara en del av. Övergångsarbeten och utbildningen till erfarenhetsexpert 2014 ger mig perspektiv. Att få ha en möjlighet att vara hemma en dag eller en vecka.

I början av året var jag hemma i 3 månader, januari, februari och mars. Detta medförde då att jag kunde ha en utställning

i emigrantinstitutets galleri Gustav E. Detta gav mig en stor uppmuntran som sedan i sin tur gav resultatet att jag gick min första konstkurs i Hammarland av alla ställen. Och så kom jag på ytterligare en vernissage, i Skarpans, under hösten.

Att jobba med Myran i köket har varit det mest meningsfulla för mig i Klubbhuset detta år.

Att lära mig att ta mera ansvar för helheten och få uppleva att inte bli bortknuffad – utan faktiskt behövd.

//Lisbet

"Fördomar och negativa förväntningar på en person blir en självuppfyllande profetia. Man drar sig tillbaka in i sitt skal och känner sig socialt tafatt. Man har kanske inte fått möjlighet att träna sina sociala färdigheter och bygga upp sitt självförtroende."

**Adress: Strandgatan 7,
22100 Mariehamn**

**Telefon: +358(018)22940,
+358(0)457-3438570**

E-post:

klubbhusetpelaren@hotmail.com

Hemsida: www.klubbhusetpelaren.ax

Stöd oss! FI40 5578 0420 2052 55