

Återhämtning – hopp, stöd och delaktighet

-Jag åkte ut och in på psyket, hade tio olika diagnoser och 37 olika läkare på tio år. Piller sattes in och sattes ut. Ibland tyckte läkarna att jag betedde mig helt fel, mitt beteende passade inte till min diagnos.

-Det värsta var att ingen förväntade sig något av mig. Men så träffade jag en läkare som såg att jag var något annat än min diagnos. Han erbjöd mig att låna några av hans läkarböcker, och då förstod jag att jag var någon, självkänslan och självförtroendet började spira.

Det här berättar **Anna Glistrup**, som var en av deltagarna i konferensen *Möjligheternas metod*, som arrangerades av Socialpsykiatriskt Forum och RSMH på ABF-huset i Stockholm, den 15 och 16 maj.

-Alla människor bär på en skattkista. Där finns det goda, där finns möjligheterna, sådant som gör livet meningsfullt. Det kan vara små saker, men de måste lockas fram, synliggöras och vårdas. En av Annas gömda skatter var hennes självförtroende.

Konferensen handlade om återhämtning. Att återhämtning från svåra psykiska sjukdomar är möjlig visste jag, efter att ha tagit del av många fontänhusmedlemmars livsberättelser. Det är glädjande att kunskapen nu fått både spridning och fäste. Den är till och med vetenskapligt godkänd. Ett paradigmskifte, säger **Camilla Bogarve**, Malmö Högskola.

Vad är då återhämtning? De flesta verkar vara överens om att det inte är fråga om att bli botad från sina psykiska problem, utan om att lära sig att leva med dem och att hantera dem. Man måste få hjälp med att se andra sidor hos sig själv än den

psykiska ohälsan. Hopp, stöd och delaktighet är ledorden. Att inte vara ett objekt som är föremål för diagnostisering och behandling utan att vara delaktig och involverad.

Återhämtning är inte en metod utan ett förhållningssätt, som kräver närvaro av den som ska stödja. Någon som tror att man kan, någon som har tid, någon som har respekt, relationen är viktig, betonar bland andra **Gunnel Andersson**, forskningsledare vid FoU Södertörn, och att du har ett gediget intresse för den du möter. Små gester har stor betydelse, språket, tonen, blicken.

I konferensmaterialet ingick en antologi, [Rehabilitering och stöd till återhämtning vid psykiska funktionshinder](#), författad av forskare, praktiker och människor med egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Bland andra har Anna skrivit under rubriken Återhämtning är en skattjakt. Boken är utgiven på Gothia och är både läsvärd och användbar för alla som möter människor som, drabbats av psykiska problem.

Gun-Lis Angsell