

En oslipad diamant



Anneli Jäderholm har levt och lever ett liv med flera omtag. Hon delar gärna med sig av sina erfarenheter, som föreläsare och cirkelledare.

Text & bild: Hans P.A. Karlsson | [Prenumerera](#) | Artikel i [SocialPolitik nr 2 2013](#)

Det är svårt att tänka sig att Anneli Jäderholm har legat fastspänd på en brits inne på psykiatriska tvångsvården och ropat efter att bli hörd. I en tunn sjukhusrock där det fattats knappar att knäppa. Idag står hon på scener och vid podier, klädd i en herrkavaj, ljus skjorta och ett par stadiga skor. Ständigt efterfrågad för att berätta. Och människor lyssnar med spända öron. Nickar medhållande.

– Jag vill visa att man kan ta sig ur en offerroll. Sedan jag

gick ut och berättade att jag är en auktoritet i mitt liv och att jag har gett mig själv mandat att berätta min historia så blir jag också bemött som en auktoritet, säger hon. Min självbild speglar av sig i de attityder jag möter i samhället. Det är en kunskap hon också använder sig av som cirkelledare i projektet SocialAktions retorikskola. Deltagarna har vitt skilda bakgrunder. En del har egen erfarenhet av till exempel sjukdom, missbruk, funktionsnedsättning, diskriminering och marginalisering. Andra möter i sitt arbete människor med erfarenheter av olika slags utsatthet.

Eftersom deltagarna på konferenser, seminarier och studiecirkelar kan ha så olika bakgrund och erfarenheter, är Anneli noga med att bara prata om sig själv och hur hon har haft det. Hon vill inte skapa spärrar genom att tala om hur andra har det om de sen inte känner igen sig. Det rådet ger hon även till dem som vill börja berätta offentligt. Men det finns vissa saker som alla kan tänka på.

– Jag försöker få deltagarna att få en bättre självbild, att komma bort från en självstigmatiserande syn. Att man sträcker på ryggen, går med högburet huvud och tror på sig själv oavsett vilket sammanhang man hamnar i.

– I retorikcirkeln börjar vi alltid med att hitta en egen röst som ska vara förankrad långt ner i magen, inte framme vid tungspetsen för att man är nervös, förklarar hon.

Kanske är det inte så konstigt ändå, att hon ger ett så säkert intryck. Anneli pratar mycket om roller. När hon går upp på en scen kliver hon in i en roll och när hon går av scenen så kliver hon ur den rollen. Många kan tycka att man alltid ska vara sig själv, men Anneli tror att man måste ha olika roller i olika situationer som gagnar ens ändamål. Det innebär inte att man är oärlig eller att man låtsas vara någon annan.

– Även om du känner tvivel på dig själv på morgonen så försöker jag lära ut tekniker som underlättar en tydlig och säker framtoning. Att inte krumma med ryggen, flacka med blicken eller prata för fort. Våga ta en paus, låta folk titta

– och stå i dig själv.

Det är tekniker som i sig skapar en känsla av större säkerhet, förklarar Anneli.

– Man kan kalla det för teater, men livet är ju teater i många sammanhang, för hemma är jag inte samma person som på en scen.

Det handlar inte om att få alla att våga inta en scen. Kurserna handlar minst lika mycket om att kunna föra sin talan även i mindre sammanhang, som i kontakten med exempelvis myndigheter. Retorik som ett sätt att främja demokratin på flera plan.

Men oavsett om Det gäller att hålla en föreläsning eller att träffa en tjänsteman som ska fatta ett beslut, så ger Anneli rådet att ha med sig talkort där man skrivit ner vad man vill få sagt.

– Ibland hamnar man i affekt om man ska berätta något som är jobbigt, man kan tappa bort tanken, bli ledsen eller upprörd och då har man sina talkort. Då kan jag titta ner och ta nästa punkt på kortet. Jag får mera sagt och gjort på det viset. Grunden är förberedelse i alla viktiga möten.

Men hon medger att det är svårt att lära ut retorik. Det är inte lätt att ställa sig upp och prata i en mikrofon, man har kanske aldrig hört sin röst via högtalare tidigare och många berättar riktigt tuffa livsöden. Ändå får hon se att många faktiskt vågar, och att åhörare blir berörda.

1999 drabbades anneli första gången av en allvarlig psykos, som blivit en följeslagare under många år. Hon har gått in i och ut ur psykosen flera gånger, legat fastspänd i bälte och inlåst i tvångsvården. En läkare sa att hon aldrig skulle komma tillbaka till samhället. Det gjorde henne så arg att hon minsann skulle visa...

Hon reste sig och började gå kurser på ABF. Hon har alltid varit vetgirig och öppen för livet och hon slukade allt hon kom över. En dag halkade hon in på en retorikkurs och det visade sig att hon hade talang. Läraren kallade henne för en oslipad diamant. På retorikkursen vaknade något som hon valde

att ta fasta på.

– Jag hade haft en del redovisningar som jämställdhetsombud i arbetet tidigare, men det handlade ju aldrig om mig. Nu utmanade jag mig själv genom att prata om svåra ämnen, som Majgull Axelssons bok *Rosario är död* som handlar om pedofiler på Filippinerna och Lisbeth Pippings bok *Kärlek och stålull* om en uppväxt med en utvecklingsstörd mamma.

Anneli ville bli konstnär och hittade så småningom till Inre rum, ett kunskapscentrum om psykisk hälsa och ohälsa på Stiftelsen Gyllenkroken i Göteborg. Där fick hon möjlighet att lägga ut sina bilder i Inre rums webbgalleri. 2008 behövdes en föreläsare på Världskulturmuseet och Anneli fick frågan om hon kunde hålla ett tal på tio minuter. Hur skulle det gå till? Tio års historia på tio minuter? Men det blev väldigt bra och sen öppnade sig alla dörrar.

– Jag har vant mig vid att stå på en scen och att många människor tittar på mig, det är inga problem. Om jag har några hundra människor som lyssnar på mig så gör jag skillnad och det är ju det vi vill. Jag har en iver att få berätta och det bottnar i mitt trauma. Ett trauma som jag upplevt och lever med, men som jag vill försöka göra något meningsfullt av.

Publikreaktionerna kan vara väldigt starka. Åhörare kan gråta och krama om henne, hon kan gå på sina rosa moln, men sen kommer hon hem till sin sambo som står där med dammsugaren och tar ner henne på jorden igen. Det är viktigt för henne att kunna landa fort så hon inte flaxar iväg, att kunna gå in i rollen när hon tar på sin kavaj och att sen kliva ur rollen när hon tar av den igen.

Men livet lämnar ingen garanti till någon av oss. Anneli har en cyklisk psykos, den kan återkomma och det svåra är att hon inte själv märker de första signalerna. Vissa perioder är mer sårbara och det händer att hon faller. Hon kallar det för psykiska förkylningar, precis som att vi alla kan få influensa någon gång. Det behöver inte vara värre än så och däremellan vill hon kunna arbeta som alla andra.

– Jag får leva med det, att det är en del av mig. I början var jag bara min diagnos och inget annat. Nu är det bara en liten del av mig. Så länge jag fruktar det så blir det lättare att drabbas, men händer det så händer det och jag ska kunna leva ett gott liv däremellan. Sen är det upp på banan igen.

Hur klarar du att gå upp på en scen igen så snart efter att du varit sjuk?

– Jag har nog lärt mig av min pappa att man kan falla ibland, men sen reser man sig och går ut igen. Jag var rädd när jag kom tillbaka att jag inte skulle vara trovärdig längre, men idag är jag faktiskt mer trovärdig. Det blev en väldigt effekt, att jag var sjuk för någon månad sedan och nu står jag här igen. Det är inte kört och det är viktigt att förmedla det till andra. Om jag kan falla och resa mig igen så kan alla.

frilans[at]hanskarlsson.se

Hans P.A. Karlsson

Läs mera

SocialAktion.nu är ett Arvsfondsprojekt som är inne på år 2 av 3. Studiecirkel i skrivande, webbpublicering och retorik bedrivs i Stockholm och Göteborg och från i höst även i Lund/Malmö. Anneli Jäderholm är en av retorikledarna.

Anneli Jäderholm finns på [Facebook](https://www.facebook.com/annelijaderholm).

www.annelijaderholm.se

www.inrerum.com

www.gyllenkroken.se

www.hjarnkoll.se