

Bryter tystnaden

[singlepic id=316 w=290 h=437 float=left]

Rebecca Anserud brinner för att skingra fördomarna om psykisk sjukdom. Rebecca Anserud är attitydambassadör. Hon berättar om sitt liv med bipolär sjukdom. Hennes motto är att öppenhet skapar öppenhet.

Text: Pernilla Rönnlid | Bild: Andreas Gradin | [Prenumerera](#) | Artikel i [SocialPolitik nr 4 2011](#)

– Jag ser oss ambassadörer i projektet Hjärnkoll som en grupp människor som går ihop och går igenom stormen tillsammans. Vi går igenom alla tabun och den skam som finns och bryter tystnaden.

Det är konferens för vårdpersonal på Teknologisk Institutets Utbildningscenter i Stockholm. Rebecca Anserud, 24, tar fram en liten jordglob, som hon fått efter en släkting. Den har hon alltid med sig på sina föreläsningar i Hjärnkoll. "Han ville att du skulle ha den här för han ville att du skulle se hela världen. Han ville att du skulle leva," sa hans fru när hon gav den till Rebecca. Det var på hans begravning som hon bestämde sig för att leva och kämpa. För henne är jordgloben en symbol för livet.

Några timmar tidigare i en hotellobby i Stockholms city. Rebecca sitter nersjunken i en fåtölj och pratar ledigt och vant om sitt liv och om sjukdomen som hon lever med sen tonåren, bipolär sjukdom typ 1. Det märks att hon är van att prata om den, om sig själv och sina upplevelser av sjukdomen.

– Jag brukar säga att jag är inte bipolär, jag har bipolär sjukdom. Jag identifierar mig inte med sjukdomen, men den blir ju en del av mig eftersom den är psykisk och den vrider om så mycket i hjärnan, säger Rebecca.

Nyårsafton 2009 lovade hon sig själv två saker – hon skulle skriva en bok om sig själv och hon skulle börja föreläsa om psykisk sjukdom. Kort därefter tipsade en kompis henne om att

Hjärnkoll sökte attitydambassadörer. Hon skrev ett personligt brev till projektet och några dagar senare var hon antagen som ambassadör.

– Det verkade perfekt för mig! Att jag kan ge kunskap till andra känns jätteviktigt. Eftersom det är så få, speciellt i min ålder som vågar gå ut med psykisk ohälsa vill jag peppa unga att våga berätta för sina nära och kära. Om jag genom mina föreläsningar kan hjälpa någon att våga öppna sig och prata om sin sjukdom så har jag kommit till ett av mina mål, att folk öppnar sig och pratar. Att jag vågar visa styrka gör att folk märker att det inte är farligt att prata om psykisk sjukdom.

Diagnosen bipolär sjukdom typ1 fick hon när hon var 20. I början skämdes hon och berättade inte för föräldrar eller kompisar. Ingen fick veta, förutom hennes extramamma och äldsta barndomsvännen.

– Jag ville inte att de skulle tänka annorlunda om mig. Jag lindade in mig i lögner överallt. Jag var sjukskriven och gick på soc, men sade att jag hade sparade pengar och att det var därför jag inte jobbade.

Men folk blev misstänksamma och hon bestämde sig för att berätta för de allra närmaste. Ingen reagerade negativt.

– Det är bland det bästa jag har gjort. Jag har fått otroligt mycket förståelse och de kan stötta mig på ett helt annat sätt än vad de kunde innan. En kompis sa att "nu är pusselbitarna på plats". Jag tycker att mina relationer har blivit närmare och tajtare sen jag berättade.

För Rebecca kom första skovet av sjukdomen sommarlovet innan gymnasiet. Då hamnade hon i en depression. Hon, som tidigare hade skött skolan och varit jätteambitiös började skolka, låg i soffan och bara grät. Men varken hon eller hennes föräldrar förstod att hon var deprimerad.

– Jag fick en identitetskris och förstod inte varför jag var så lat och inte orkade gå upp. Jag skrev kontrakt med mig själv, men bröt dem hela tiden och var väldigt självkritisk.

Hade jag vetat att jag var sjuk hade jag nog inte varit det. Efter depressionen följde perioder av hypomani, en lindrigare form av mani, flera depressioner och manier. Och så mixed states, där hon pendlade mellan mani och depression flera gånger i veckan, ibland flera gånger om dagen, eller i timmen. Det är det mest plågsamma och farligaste tillståndet i bipolär sjukdom.

– Man blir helt hjärnfuckad brukar jag säga. Ena halvtimmen kan jag vara skitdeprimerad och sitta och gråta och nästa halvtimme skratta och ringa folk. Det farliga är att man kan ha självmordstankar och samtidigt ha kraften att orka göra det. När man är deprimerad orkar man vanligtvis inte ta livet av sig.

När Rebecca är deprimerad har hon koncentrationssvårigheter, blir paranoid, förmår ingenting och vill sova hela dagarna.

– Jag orkar inte kliva upp till den verklighet jag lever i för den är så plågsam.

När hon är manisk blir hon speedad och har svårt att vara still. Det känns som om hon flyger när hon går och i luften kan hon se färgklot och energier, väggarna gungar och andas och det känns som om hon har en aura runtomkring sig. Hon kan vara uppe flera dygn i sträck och hon pratar osammanhängande.

– Det känns som om jag vill lägga en blöt handduk på huvudet för jag tänker så snabbt och gör snabba associationer. Man kan missta en person som är manisk med att den går på droger. Det är nästan samma effekt.

Hon känner att hon blir testad varje gång hon hamnar i ett skov.

– Det är som om sjukdomen skrattar åt mig – klarar du det här? Man får kämpa så himla mycket för att ta sig igenom. Sjukdomen utmanar och pressar mig och min personlighet förändras när jag blir deprimerad och manisk – från en väldigt svag Rebecca till en väldigt stark Rebecca.

Sen 2008 har Rebecca legat på sjukhus 16–17 gånger, varav fem på tvång. Hon har testat 25 mediciner. Idag funkar de

mediciner hon tar bra och hon får inte längre långa skov av sjukdomen utan istället det hon själv kallar kortare "chocker".

Att hennes uppdrag som ambassadör gör skillnad märker hon efter föreläsningarna. Folk kommer fram till henne, berättar om vad föreläsningen betytt för dem och berättar om släktingar som har en psykisk sjukdom. Via chatt eller mail får hon också mycket respons.

– Det ger mig styrka att fortsätta. Jag brinner för att ta bort fördomar. Det talas så lite om psykisk ohälsa i samhället. Det är så hysch hysch. Man ska inte berätta att faster är psykiskt sjuk, men jag tycker att man ska kunna prata om psykisk ohälsa, lika mycket som att man har brutit ett ben. Man ska kunna säga att jag måste sjukskriva mig tre veckor för jag har en depression. Vi behöver ett öppnare klimat, där alla är välkomna.

Idag läser Rebecca matte på Komvux. Och så föreläser hon om bipolär sjukdom i sitt företag och genom Hjärnkoll. Hon har också varit med i SVT:s serie Inferno om psykisk sjukdom. I höst kommer hennes självbiografiska bok *Ett bipolärt hjärta* ut, där hon själv och anhöriga berättar om hennes sjukdom. Idag älskar hon sitt liv, men hon känner att sjukdomen gör henne handikappad. Drömmen är att gå fastighetsmäklarprogrammet, men idag kan hon inte pressa sig för hårt, då blir hon sämre. Trots det ser hon ljusst på framtiden.

– Jag vill leva som vilken annan människa som helst. Jag tänker utbilda mig och skaffa familj som alla andra och jag tänker absolut inte ge upp. Jag är en stark person i grunden, har alltid varit det. Det är en myt att de som är psykiskt sjuka är svaga människor, jag skulle vilja säga att psykiskt sjuka är starka människor som får hårda ut så mycket och gå igenom så mycket.

pernilla@ronnlid.se

gradin.andreas@gmail.com

Läs vidare:

Ett bipolärt hjärta, Rebecca Anserud, Lindqvist Publishing, Stockholm 2011.

Inferno, Kunskapskanalen SVT hösten 2011 om psykisk sjukdom.

Bipolär sjukdom kallas också manodepressiv sjukdom och drabbar mellan 1–3 procent av befolkningen. Många insjuknar första gången när de är mellan 15 och 30 år. Sjukdomen är lika vanlig hos män som hos kvinnor.