

Bälten eller inte i psykiatrin?

Agneta Werner har bältats otaliga gånger inom psykiatrins tvångsvård. Hon har en krisplan för en eventuell nästa gång. Men också tankar kring hur bälten kan undvikas.

Text: Agneta Werner | Bild: Lena Katarina Johansson | [Prenumerera](#) | Artikel i [SocialPolitik nr 2 2014](#)

En gång fick jag vara med om något fantastiskt. Det var i en situation man sällan väntar sig att något fantastiskt ska ske. Jag var på en psykiatrisk slutenvårdsavdelning. Jag var där under tvång för att jag mådde så dåligt att det enda jag ville göra var att skada mig. Jag vet att det är ett knäppt sätt att försöka få andra att förstå hur ont det gör inuti mig eller vilket kaos som slagit ner i mitt huvud. Men ibland blir det så här för mig. Då hamnar jag på sjukhus – under tvång, för jag vill ingenting, jag kan ingenting, jag orkar ingenting, mer än att säga nej. Till allt.

Nu befann jag mig på en för mig ny avdelning. Jag gjorde som jag brukade göra när ångesten vinner över förnuftet, jag kröp ihop inne i det trånga duschrummet. Jag tog stöd av väggarna för att inte gå i tusen bitar. Sen började jag dunka huvudet i golvet. Det får jag inte, så snart hade jag personal inne hos mig. Till skillnad från mina tidigare erfarenheter satte de sig ner bredvid mig på duschgolvet. De tog mig i sina armar och höll om mitt huvud till skydd mot den hårda väggen.

När ångesten vägrade ge vika bar de mig till min säng, de fortsatte hålla om mig så att de tusen bitarna inte skulle bli verklighet. De låg bredvid mig med sina armar omkring mig. Så låg de tills mitt hyperventilerande började varva ner och jag blev lugnare, då släppte de sitt tryck omkring mig, en efter

en. Sen kunde vi tillsammans börja leta efter de rätta orden. Det var ett värdigt bemötande. Under alla mina 20 år i närkontakt med slutenvård har jag inte varit med om det någon annanstans.

Idag har jag lärt mig att inte ta några risker. Jag vet aldrig vilken personalgrupp jag kommer att möta när det är dags, jag vet inte vilket bemötande och värdighet jag kan förvänta mig. Så när enda ordet jag kan få fram är "Nej" är det bra att i förväg kunnat förklara vad som är bäst för mig i min yttersta kris. Det har jag gjort i min krisplan. Där står det att i akuta svårhanterliga lägen är bältesläggning att föredra för mig. Det är då ångesten dragit ihop min kropp i kramper och ingen längre klarar av att hålla om mig utan att göra mig illa. När jag hyperventilerar. När hela min kropp hotar att sprängas i atomer.

Det är min plan, det är vad som fungerar för mig. Jag är 50 år och har nu två decenniers erfarenhet av svårt självskadebeteende och hopplösa lägen.

Jag är glad att jag inte är 18 år idag och redan så fast i ett självskadande beteende att jag hamnar i situationer där bältesläggning blir behandlingsmodellen. Jag skulle helt säkert se och uppleva det så obeskrivligt mycket mer kränkande än vad jag som luttrad gör idag. Jag tror inte ens jag kan föreställa mig känslan.

Jag tänker att det aldrig ska behöva gå så långt. Unga människor som kommit på kant med livet ska inte behöva hamna inom den psykiatriska slutenvården överhuvudtaget. Jag önskar alla, att tidigt får hitta andra sätt att lätta på ångest, pysa frustration eller kommunicera på bättre sätt än att sätta en kniv mot handleden. Den vägen leder ingenstans. Jag önskar att jag hade insett det många år tidigare.

Jag tror att om jag fått rätt hjälp redan i tonåren kanske mitt liv sett helt annorlunda ut. Kanske att jag redan då kunnat lätta på smärtrycket på ett bättre sätt än med blod. Jag önskar att vi idag talade mer om hälsovård än sjukvård. Om

den förra var bättre kanske den andra blev mindre. Om vi istället för att bälta frustrerade ungdomar i slutenvården möter upp tidigare, innan självskadebeteendet slagit rot, sparar vi säkert en hel del onödigt lidande. Det är viktigt att redan i skolan visa acceptans för jobbiga känslor, att tala om dem, inte minst för att visa hur vanliga de är. Mina erfarenheter blir som mest värdefulla då jag kan visa andra på bättre sätt att handskas med kaos i själen. Att det finns vägar där man inte alltid ser dem. Det kan vara just den vägen som leder fram till ett helt okej och fungerande liv igen. Jag vet, jag är där.

agneta[at]harmlesslife.se

Agneta Werner

Läs mer

www.harmlesslife.se