

# Prata om ångest

Psykisk ohälsa blir allt vanligare och vi borde hitta bättre sätt att prata om hur det känns. Det tycker Nora Tysklind som utbildar sig till fotograf och fotade sin vän i boken *Jag måste ut*.

Bild: Nora Tysklind | [Prenumerera](#) | Artikel i SocialPolitik nr 3 2016

"Jag har fotat sen jag var liten. Först använde jag mammas och pappas kamera men fick en egen när jag var 10. Jag har tyckt om att dokumentera, fotografera mina vänner, nu har det blivit mer för att kunna använda till någonting. Det var en slump att jag började på ett års fotoutbildning på folkhögskola i Jönköping, jag sökte in sista veckan. Det var bra att gå där, vi fick hitta vad vi tyckte om. Hade jag inte gått i Jönköping hade jag inte sökt till Fotoskolan i Stockholm där jag går nu. Det känns jättekul och spännande och nervöst och läskigt.

**I Jönköping fick vi i uppgift att göra en fotobok**, det var väldigt olika vad folk gjorde. Min kompis Lotta Andersson i Borlänge mådde ganska dåligt då, jag tänkte mycket på det. Jag har sett många i min omgivning, främst unga tjejer, må dåligt. Psykisk ohälsa är så himla vanligt bland unga och att stå vid sidan av och se på är svårt, du vet inte vad du ska göra eller hur du kan vara till hjälp. Det var en av anledningarna till att jag ville göra boken, och anledningen till att jag vill göra fler liknande projekt. Jag frågade Lotta om jag fick fota henne, det kändes självklart för mig att välja det om hon ville.

Det var bra för oss att prata om hur hon mådde. Det hade varit svårt att prata om innan, nu blev det ett projekt och det gjorde det lättare för mig att förstå vad hon upplevde. Till en början kändes det lite konstigt, det var svårt att veta – var skulle vi börja? Men vi kom tillsammans fram till vad som skulle passa. Vi umgicks hela tiden, jag bodde hos henne, vi

jobbade intensivt en vecka.



**Jag tycker boken blev bra** för att den ger en bild av hur det är att lida av panikångest som kanske är lättare att ta till sig än broschyrer som är mer fakta. Jag tycker att vi lyckats kombinera bild och text på ett bra vis. Att boken har hjälpt vänner och familj att bättre förstå är det viktigaste av allt. Det kan vara lättare med bilder än med ord att förstå känslorna bakom ångest. Bilderna talar till fler sinnen. Kanske kan den som tittar känna instängdheten och lite av rädslan.

Lotta hade med boken till sin KBT-terapeut, de tyckte om den där, men ingen nappade direkt på att köpa in den. Det hade varit väldigt kul om den kunde spridas så, i vården. Vi gjorde många ex av boken som vi har sålt till folk vi känner.

**Lotta säger även att boken** varit ett bra sätt för henne att börja reflektera kring sitt mående eftersom hon verkligen fick fundera över vad det var hon kände. Det var en bra start för hennes väg till att må bättre. Under våren, har hon blivit bättre. Det är svårt att veta vad det beror på, hon har också fått bättre hjälp.

Lotta har inte har några problem med att omgivningen vet om hennes panikångest. Hon tycker inte att det är något man ska skämmas för eller vilja dölja, hon tycker att tabun kring psykisk ohälsa måste brytas. Det är viktigt att prata om psykisk ohälsa, det blir vanligare, men vi pratar inte tillräckligt om det.

**När det gäller fotandet i allmänhet** har jag inte hittat min stil. Utbildningen jag ska gå nu är mer kommersiellt inriktad. Jag sökte mer gestaltande utbildningar också, jag gillar att sätta min egen prägel. Men visuell kommunikatör kändes vettigt att välja, för att kunna försörja mig. Det konstnärliga är roligast men det kan jag göra vid sidan av.”

Berättat av Nora Tysklind för Anna Fredriksson.



Självporträtt. Nora Tysklind, till vänster, Lotta Andersson till höger.

**NORA TYSKLIND**

**Ålder:** 21

**Familj:** Mamma, pappa, lillebror och familjens katt.

**Bor:** Uppväxt i Borlänge men flyttar i höst till Stockholm och ska dela lägenhet med två kompisar i centrala stan.

**Gör:** Pluggat foto ett år på folkhögskola i Jönköping. Sommarjobbat på Peace and Love-caféet i Borlänge. Precis börjat på Fotoskolan STHLM, en yrkeshögskola, och går inriktning visuell kommunikatör/ fotograf i 2,5 år.

**Andra möjliga yrken:** Journalist.

**Tycker om:** Att ha picknick.

**Samhällsengagemang:** Var med och startade Feministiskt initiativ i Borlänge, engagerad i HBTQ-frågor.

**Följ:** På instagram @noratysklind.