

# "När fastspänningarna upphörde minskade ångesten"

"Tre år, en månad, två veckor och två dagar – 1145 dagar totalt. Så länge var jag inlagd inom vuxenpsykiatrin. Vad var det egentligen som hände? Hur kunde det bli så?"

**Jag var 18 år. Jag hade precis** varit på ett behandlingshem där de nekade mig hjälp för min ätstörning så pass länge att jag nästan dog. Jag var totalt uppgiven och hade precis tappat tilliten till alla som skulle hjälpa. Jag hade behövt trygghet.

Jag hade skyhögt ångest. Jag skulle behövt hjälp att hantera den, men jag fick inget sådant stöd. För att hantera den skadade jag mig. Då la personalen mig i bältessäng – ett trauma. Efteråt hade jag ännu högre ångest, fast från det jag utsatts för. För att hantera den skadade jag mig igen, och då la de mig i bältessäng igen. Och igen och igen och igen. Till slut kunde det räcka med att jag låg på sängen och grät för att bältessängen skulle fram. Fastspänningarna pågick månad ut och månad in. Situationen gjorde att jag inte ville leva – och därför kunde de inte skriva ut mig.

*Vad var det då som fick situationen att vända?*

**Efter två och ett halvt år fick jag** ett besked – jag skulle byta avdelning. Det var otäckt, för jag var rädd att det skulle bli samma sak där, men någonstans långt inom mig fanns ett ytterst litet uns av hopp. Och ilska.

En dag frågade enhetschefen på den nya avdelningen om jag tyckte att jag behövde bältas, och jag sa nej. Då sa han: "*Då slutar vi med det*".

Och det gjorde de. När fastspänningarna upphörde minskade ångesten. Detta i kombination med att jag varje dag fick

samtal med chefen som är psykolog gjorde att jag ganska snart slutade skada mig helt. Efter ett tag utvecklades våra samtal till ren psykoterapi. Jag fick hjälp att sätta ord på det som var svårt. Han lyssnade på mig, tog mig på allvar och gav mig det jag tidigare inte fått. Inom mig växte mer och mer hopp och en vilja att kämpa. Och leva.

**Vi gjorde ett stort arbete** under sju månader. När jag hade fyllt 21 år kunde jag skrivas ut. Idag är han fortfarande min psykolog.

Livet efter en så lång sjukhusvistelse var långt ifrån enkelt, men oj så fantastiskt. Att följa årstiderna, dricka kaffe i soffan, titta på stjärnorna, föreläsa eller åka skridskor – det gjorde kampen värd varje dag.”

*Sigrid Steen*

Det här inlägget är också publicerat [på instagram hos @sigridsteen](#)

Den som [söker på bältesläggning på vår sajt](#) hittar många texter.

Här är några vi särskilt rekommenderar:

[Island bältar inte](#)

["Jag tror på en psykiatrivård utan bältesläggning"](#)

["Fråga juristen" behövs inom tvångsvård"](#)

← Inlägg

 sigridsteen



**368 gilla-markeringar**

sigridsteen 3 år, 1 månad, 2 veckor och 2 dagar – 1145 dagar totalt. Så länge var jag inlagd inom... mer

Visa alla 37 kommentarer

