

"Stängde dörrar – öppnade för bättre mående"

Julen närmar sig med stora kliv. Ett helt nytt år är här snart. Året som varit har jag lärt mig så oerhört mycket, tagit enormt stora steg framåt. Självklart har jag fått stanna upp stundtals för att bara vila i mitt mående. Inte fladdra ur de ramar jag så tydligt är i behov av.

Att jag utvecklats positivt har att göra med stora emotionella förändringar i mitt liv. Stora händelser, både positiva och negativa. Den tjugonionde november 2022 häktades min son, mitt yngsta barn. Det förändrade hela vår familj och tiden under rättegången var oerhört påfrestande. Sen kom tiden efter för mig, för hans syskon och för mina föräldrars oro över sitt barnbarn. Förra julen minns jag knappt. Men jag lyckades vända situationen för mig själv.

2023 kom med stormsteg och med rubriken *"nu blir allt mycket dyrare för alla"*. Trots det och mitt dåligt psykiska mående till och från hade jag ändå känslan av ett lugn inom mig.

Under våren fick jag svar på varför jag gått med sådan smärta i kroppen, i musklerna. Jag fick diagnosen fibromyalgi, en kronisk smärtsjukdom. Visst, det var självklart inte alls roligt, men nu fick jag ett svar till ett varför, och det gjorde mig gott.

När värmen kom kändes allt faktiskt rätt som vanligt. Ekonomin var inte på topp men jag kände mig rik på annat. I september var mitt allra första möte med Convictus och mitt skrivande kom äntligen igång igen. Nu skrev jag även för andra. Det var så stort och jag kände mig både smickrad och rädd för att inte klara av att prestera. Jag valde att se rädslan som en utmaning istället, där jag fick utrymme att växa.

Trots ett väldigt påfrestande särboförhållande kunde jag ändå

gå framåt i min egen takt och älskade det. Men i augusti häktades min särbo. Det kom som ett totalt uppvaknande för mig. Jag var färdig med livet i gråzonen. Har aldrig känt det så starkt och utifrån det tog jag ännu fler positiva beslut för m i g. Och nu idag december 2023 kan jag ärligt säga att året verkligen inte var det bästa m e n det är det året jag alltid kommer att minnas. Året då jag satte mig själv och mitt mentala mående i första hand. Har aldrig någonsin tidigare gjort det i mitt liv utan funnits där för precis alla förutom mig själv.

Jag kan ärligt säga att jag kommer att kunna titta tillbaka på det här året och minnas att det var då jag verkligen stängde vissa av de dörrar som fortfarande stått på glänt under många år. I klartext betyder det att jag brutit med vissa tungt kriminella vänner som jag försökt att göra i över 20 år. Jag tycker så mycket om dom, deras fruar och barn m e n med åren har det känts fel för jag står inte för hur de ser på samhället och vissa brott de gör. Det har varit och är fortsatt svårt för mig att bryta med dessa människor m e n det är för min skull. Har även stängt min dörr för självskadebeteende. Det tog mig 20 år att göra det m e n jag lyckades hitta vägen som tog mig dit. Och i det finns ett stort lyckorus.

Självklart vet jag att jag kommer att ha dagar då jag känner mig botten, men jag har utvecklat en slags "grundlycka" detta år som jag verkligen tidigare försökt hitta men aldrig riktigt nått ända fram.

Julen är en så stor händelse under året. Själv kan jag tycka att den är lite överskattad. Jag tänker såklart på alla människor som sitter ensamma under helgerna. Tänker på de barn och ungdomar som hatar julen, är rädda på självaste julafton. Det gör ont i mitt hjärta att det ska behöva vara så.

Så, året 2023 är snart slut. Nya utmaningar väntar. Nya skratt. Nya förväntningar. Segrar. Förluster. Jag känner en

stor skillnad jämfört med åren innan, känner mig mera "förberedd". Så, jag vill avsluta med att skriva att vissa förändringar i livet kan vi faktiskt styra mycket över själva. Vågar göra det!