



Till mitt barnjag

Omslag: CJ Anderson

Redaktörer:

Malin Jakobsson och Anna Fredriksson

Till mitt barnjag

Många drömmer om att skriva. På Fountain house har vi inte bara drömt utan även haft skrivarverkstad.

Vi har blivit inspirerade av författarkvällar med skådespelaren och författaren Ewa Fröling och journalisten och författaren Åsa Moberg. De skriver på två helt olika sätt men båda har gett ut mycket personliga böcker om psykisk ohälsa och om psykiatrin.

Vi har haft skrivarworkshop med Elsie Petrén och vi har träffats och skrivit själva tillsammans med webbtidningen socialpolitik.com och Radio Totalnormal.

I det här häftet finns några smakprov på temat
Till mitt barnjag

Nu fortsätter vi. Vem vet vad som blir nästa steg?

Stockholm i juni 2023



Älskade Lillan!

Om jag hade kunnat vara den mamma du aldrig hade skulle du fått all den kärlek, omtanke och bekräftelse du behövde. Jag vet hur du kämpade i ensamhet mot en giftspindel som inte hade något att ge. En som inte kunde se någon annan än sig själv. Och du var alltid ett störande moment i hennes värld. Den enda gång hon över huvud taget såg dig var om du satt still och tyst och såg glad ut. Att ingen såg att du for illa när du inte kunde leka med dina dockor utan ständigt bäddade ner dem och sa åt dem att vara tysta och stilla!

Hur liten och tyst och osynlig du än gjorde dig så räckte det inte för att hon skulle bli nöjd.

Du utplånade dig själv men jag såg dig. Men jag kunde inget göra just då. Jag vet ändå hur du har kämpat och lidit.

Om jag hade kunnat skulle jag ha tagit dig därifrån. Hon förgiftade dig och fick dig att tro att du var värdelös.

Men DET VAR ALDRIG NÅT FEL PÅ DIG!!!

Du var helt igenom en underbar varelse som bara försökte överleva i en giftig miljö. Hennes skenhelighet hade inga gränser och hon projicerade all sin skit på dig.

Om jag hade kunnat hjälpa dig då hade jag sagt åt dig:

SKRIK, SLÅ, BRÅKA, KRÄV!

VAR DEN DU FAKTISKT ÄR!

LEV DITT EGET LIV!

Gå din egen väg

Försök att älska dig själv. Det är oerhört tärande att anstränga sig att försöka bli älskad av sig själv. Men det är inget som andra kan göra åt dig.

Du kan inte få alla att tycka om dig, det är omöjligt. Tänk på att tycka om dig själv i stället.

Det mesta löser sig. Du har dina vänner, tack och lov. De som gäller finns med i längden.

Du behöver inte anpassa dig så mycket efter andra. Det tar energi och frestar på i längden.

Ha överseende med din mamma.

Hon menar bara väl och älskar dig.

Pappa är en äldre pappa, så ta vara på all tid ni har. Lär dig segla, var ute och kolla på fåglar ihop. Lär dig av honom.

Du är inte ensam med dina problem.
Du kommer möta andra som har liknande.

Gå din egen väg. Jämför dig inte med andra.

Du är en riktig fighter och du har bra folk runt omkring dig.

Elinor Ernqvist Östlinn

Akta dig för
psykiatriprofessorer!

Akta dig för starka mediciner.

Anonym

Du har det rätt kul. Men det blir många timmar av ensamhet.

Som när vuxna säger åt dig att sitta på en stol i flera timmar och vara tyst. Var har du dina kompisar? De kommer och går och är ofta lika osäkra på om de duger som du är.

Men ibland fungerar det. Du har en bästis som kommer till dig när du har din fritid. I skolan leker bästisen och du. I vissa perioder växer du och kanske har lite svårare att röra dig än normalt.

Hur var det egentligen med bilolyckan? Du ska vara glad att du klarar dig så bra. Jag tror aldrig du har varit mycket för att boxas eller fajitas. Du vill ha kontroll. När folk jäktar på tappar du fokus. Men ibland genomför du acceptabla idrottsprestationer för att du vet att du kan hålla dig uppe. Du är en medspelare som bidrar till att ditt lag vinner.

Men ibland går det inte alls. Du faller. Men det är bara att svälja och försöka igen. Jag vet ju att du kan.

Någon har sagt att du är väldigt musikalisk och har en bra sångröst för din ålder. Jobba med det så kanske du återigen står på en scen där de vill att du ska sjunga och spela. Du kanske kan gå långt. Men det är ett arbete och arbeten medför ibland nackdelar. De kanske ställer överkrav.

Men med erfarenhet överlistar man sådana.

Av en 14-åring

Den förödande skolan

En hoppfull och glad liten unge som ville lära sig allt kom till skolan. Kunde redan grunderna – läsa, skriva och räkna lite grann och jag visste att jag ville lära mig mera. Tji den. I skolan försvann hoppet och glädjen mer och mer för varje dag.

Fick inte längre vara vänsterhänt. Va?

Såg att flera hade svårt att skriva en sida med små a, b och c:n. Sen samma med stora A, B och C.

Jag var en vänlig själ så jag sprang runt och hjälpte andra så fort jag var klar med min uppgift. Men fy, fy – skamvrån eller korridoren, oftast den senare.

Innan första klass var klar hade jag fått nog, vägrade att gå dit mer.

Fick börja i nästa skola, tyvärr även det en flickskola, om möjligt ännu värre.

Min pappa var pälshandlare så de äldre fina flickorna kom och bjöd mig (lilla mig) att vara med i deras klubb.

Va e de för djävla klubb? svarade jag.

Jo det är våran pälsklubb för oss som är lite finare, du vet.

Helvete heller, svarade jag.

Det var en fin flicka som drog med sig sitt gäng och mobbade en liten tjej. Hon fick inte klä sig som vi andra och hon var tvungen att ha håret i en fläta så hon var ett lätt offer.

Tills jag kom. Jag gav mig på deras lilla boss, kastade hennes mössa under en bil och förklarade att om hon så mycket som tittade fel på lilltjejen med flätan, så skulle jag kasta in henne under bilen.

De tänkte relegera mig, men jag fick vara kvar på nåder. Undrar hur mycket mina föräldrar fick krypa eller kanske min rika mormor la sig i. Hon tålde mig aldrig men tyckte kanske att det skulle vara genant med ett barnbarn som blev relegerad redan i andra klass.

Eva Edqvist

You are finding strength being alone in your room

You comfort yourself - it's self soothing. Your coping mechanism is isolation and stubborn independence. Don't feel alone. When you grow up you will be able to let in others and ask for help.

You haven't been rejected. You don't have to feel lost or unloved or unwanted. The circumstances had nothing to do with you. You were just a baby.

Don't put so much emphasis on your identity, who you came from, or if you have his likeness. You are your own individual.

That man hits you and that's his problem. He is an insecure coward. Ignorant to his ways. He, himself, is damaged. You happened to be his target. It isn't your fault.

Love who you are and embrace it. You will become a fabulous icon. You have a community, your chosen family. And you have rights to love as you are when you grow up.

Take solace in that everyone else has been wrong to deny you, shame you and make you feel like a pariah.

Tell your brother you love him, everyday. Support him and hug him. You are in this together. He is your ally through everything.

Du finner styrka i att vara ensam i ditt rum

Du tröstar dig själv - det är självlindrande. Din hanteringsmekanism är isolering och envis självständighet. Känn dig inte ensam. När du blir stor kommer du att kunna släppa in andra och be om hjälp.

Du har inte blivit avvisad. Du behöver inte känna dig vilsen eller oölskad eller oönskad. Omständigheterna hade ingenting med dig att göra. Du var bara en bebis.

Lägg inte så mycket vikt vid din identitet, vem du kom ifrån eller om du har hans likhet. Du är din egen individ.

Den mannen slår dig och det är hans problem. Han är en osäker idiot. Okunnig om sitt eget sätt. Han själv är skadad. Du råkade vara hans mål. Det är inte ditt fel.

Älska den du är och omfamna den. Du kommer att bli en fantastisk ikon. Du har en gemenskap, din utvalda familj. Och du har rätt att älska den är och de du vill när du blir stor.

Finn tröst i att de som förnekat dig är de som har haft fel, de som skämt ut dig och fått dig att känna dig som en paria.

Berätta för din bror att du älskar honom, varje dag. Stöd honom och krama honom. Ni är i detta tillsammans. Han är din allierade genom allt.

Jag mötte mig själv förrförra veckan

Min låtsaskompis har en egen låtsaskompis
Det var länge, länge sen vi träffades
Idag kan jag säga long time no see
Alla våra minnen tillhör gårdagen
Brukar resa till det förflutna och där är du lika envis och
egotrippad
som jag var i samma ålder
Vill inte känna av dina konsekvenser som gjort livet till en jämn
plåga
Negativt har varit den enda röda tråden i min uniform
Min älskade säkerhetsuniform som endast används i mina mjuka
rum
Ingenting kan skada mig längre
Jag har bestämt mig för att inte ha dig som kompis och avhyser
dig
Tänker inte ta ditt ansvar, du får själv ta dina konsekvenser
Det var länge sen beslutet togs men ingenting förändrades

Text och bild: Leo



Jag har en enorm förståelse för att du har en fantastisk längtan att få umgås mera med din mamma än vad du känner att du får. Jag fattar din depression av att vara på dagis, stället du inte förstår varför du är på och därför sitter du i den vita fåtöljen och längtar tills hon kommer och hämtar dig.

Du har en sorg över att inte ha kontroll över att kunna umgås mera med henne än vad du får. Men du ska veta att hon älskar dig över allt annat. Bara för att du inte alltid är med henne så ska du veta att hon tycker att du är det bästa som någonsin funnits i hela universum!

Jag vill gärna att du ska veta att jag är lycklig över att du får gå på ett vanligt dagis i stället för på specialförskola. För tack vare det så har jag, och du, förstått hur det är att vara bland barn och sedan bland ungdomar och vuxna och det har gjort att lusten och viljan att komma ut till den vanliga världen har vuxit i oss.

Kolla på mig nu, om jag inte hade gått på ett vanligt dagis hade jag inte förstått det stora sammanhanget, hur det är att vara bland folk och jag hade inte bidragit till mycket fantastiskt här i livet. Utan dagis hade jag varit i sammanhang där jag hade fått umgås med folk som funkade på samma sätt som jag, och det hade du och jag i längden tyckt varit totalt ospännande.

Så att du får gå på dagis trots att det känns tufft är som en guldbiljett som har hjälpt dig, och alltså mig, mycket på vägen till den extrema viljan att ha en självklarhet i att vara en del av samhället.

För dig som har svårt att förstå vad dagis är till för, kan jag förklara att man lär sig hur man gör när man leker. Det är så man får vänner. Vänskap är nödvändigt, man får utbyte av varandra och det är det som gör livet intressant att leva.

Om man skulle vara själv hela tiden utan andra, finns det risk att man inte utvecklas som person. Vänner är till för att hjälpas åt att utvecklas på ett bra sätt och gör det roligt att leva sitt liv.

Jag förstår att det har känts fruktansvärt jobbigt att andra inte alltid såg det du gillade och vilka du gillade, på grund av att du hade svårt att uttrycka dig verbalt och kunna bekräfta andra med ord. Jag ser att det har varit otryggt för dig att uppleva allt detta, men du ska veta att jag verkligen ser allt du gillade som liten. Det finns kvar i mig nu och jag kan förklara och har människor runt om mig som förstår.

Du har all rätt att känna som du känner och gilla de personer du gillar trots att andra utanför inte alltid förstår.

Du är en fantastisk människa och i framtiden kommer du att bli förstådd på det sätt som du inte blev tidigare. Och mamma - hon finns kvar parallellt med allt det nya.

Just nu känner den lilla Felix i mig sig så mycket bättre därför att han känner sig förstådd och sedd som aldrig förr! Nu kan Felix leva vidare sina glada dagar.

Felix Swahn

Tack!

Till CSA, Centralförbundet för socialt arbete,
och Allmänna arvsfonden
som gjort tryckning möjlig.

Tack också till Fountain House



**FOUNTAIN HOUSE
STOCKHOLM**

