

Chock, rädsla och sorg. När Mathias Johanssons sambo gick in i väggen vändes hela tillvaron upp och ner. Nu har han skrivit en bok om den svåra tiden.



Läraren och numera författaren Mathias Johansson efterlyser en bättre anhörigvård när människor råkar ut för psykiska ohälsa. "Det är så många som drabbas - och där finns alltid anhöriga och närstående som behöver hjälp", säger han.

FOTO: ANNICA JÖNSSON

Hans bok ska hjälpa anhöriga

HÄSSLEHOLM

Orkaneko, som boken heter, har han samlat sina anteckningar om hur det är att vara anhörig till någon som är svårt deprimerad - och hur ensamt det kan vara.

- Det är en bok som jag egentligen inte hade velat behöva skriva. Men nu blev det så. Min förhoppning är att den kan hjälpa andra i en liknande situation, säger han.

Mathias Johansson kommer ursprungligen från Vinslöv men bor numera i Hässleholm, där han arbetar som SFI-lärare.

Det var för tre år sedan som sambon Pernilla drabbades av en djup depression med utmattningssyndrom.

Varningssignalerna fanns där, men både Mathias Johansson och Pernilla hoppades att allt skulle lösa sig.

- Med facit i hand borde

vi kanske ha reagerat tidigare, men det gjorde vi inte, berättar Mathias Johansson.

Pernilla blev allt mer orkeslös och nedstämd. Till slut blev situationen akut och hon fick läggas in på en psykiatrisk klinik.

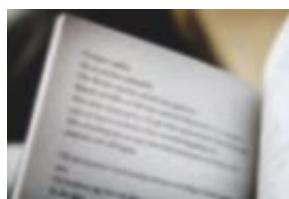
Kvar stod Mathias Johansson, som på egen hand skulle få vardagen att fungera samtidigt som han hjälpte sin sambo.

- Jag mådde skitdåligt, hade ont i magen och var orolig hela tiden.

När någon drabbas av demens eller allvarliga fysiska sjukdomar finns ofta ett helt batteri med åtgärder som sätts in för att stötta såväl drabbade som anhöriga.

Men när människor får ont i själen är det inte lika självklart.

- Att stå bredvid och se hur någon lider, utan tidigare erfarenheter eller kunskaper att luta sig mot, är tufft - väldigt tufft.



"Det är en bok som jag egentligen inte hade velat behöva skriva. Men nu blev det så."

MATHIAS JOHANSSON
 lärare och författare

I samband med att sambon skrevs in efterlyste Mathias Johansson någon form av anhörigstöd. Men något sådant fanns inte, fick han veta.

- De sa att jag kunde ställa frågor till mottagningens läkare eller sköterskor, men det är ju inte samma sak. Jag fick även två samtal med en kurator.

Mathias Johansson hade dock behövt mer uppbackning än så.

"Jag hade kunnat få verktyg för att kunna hjälpa henne dels under den tid som hon var på kliniken, dels inför hemkomsten till hemmet. Jag upplevde det som väldigt märkligt att jag inte fick något av detta", skriver han i boken.

Sedan dess har Pernilla återhämtat sig och kommit tillbaka. Hon har bytt yrke och jobbar numera heltid. Båda ser framtiden an med tillförsikt.

- Jag har aldrig sett nå-

gon kämpa så hårt och resa sig. Jag är otroligt imponerad, säger Mathias Johansson.

Från början hade han inte en tanke på att ge ut någon bok, anteckningarna var mer av terapeutisk karaktär.

Men efter hand insåg Mathias Johansson att hans erfarenheter kunde vara till hjälp för andra - och nu har Orkaneko lämnat tryckpressarna.

- Jag tycker att titeln beskriver det lugn som infinns efter ett riktigt helvete, säger han.

Sambon Pernilla har följt projektet hela vägen och gett det sin välsignelse.

- Annars hade jag ju inte gett ut boken. Psykisk ohälsa är fortfarande ganska tabubelagt, men vi har valt att vara öppna. Att må psykiskt dåligt är inget som någon ska behöva skämmas för, säger Mathias Johansson.

MAGNUS GATEMARK

FAKTA

Råd till anhöriga

- Rör på dig, ät ordentligt och försök vila ut mellan varven. För att orka stötta den som är sjuk är det viktigt att själv vara i balans och harmoni.
- "Om du fungerar bra och om du har kunskap om den sjukdom som drabbar din anhörige ökar förutsättningarna för att du ska kunna må bättre och bli ett bättre stöd", skriver Mathias Johansson i boken.
- Han betonar också vikten av att våga stå på sig och kräva sin rätt som anhörig till den sjuke.
- Orkaneko är utgiven i samarbete med Leif B Frid på Öraholma Bok- och skrivstudio. Den går att beställa via hemsidan bokmorskan.se.