

DET VI BERÄTTAR LÄKER VÄRLDAR

Det vi berättar läker världar

I denna antologi får ni läsa unga människors tolkningar av psykisk (o)hälsa, liv, hopp, död, drömmar, kärlek och av att vara ung.

Det är berättelser av författare som tar tillbaka narrativet och adresserar sina tankar genom de verkligheter de vill beskriva, ge konturer och färg till.

Utgivare

Fipoh – Flerspråkig information om psykisk ohälsa, ett projekt under Glokala
Folkbildningsföreningen med stöd av Arvsfonden.

Illustrationer och formgivning

Sarah Katarina Hirani

Upphovsrätt



Denna bok är licensierad med CC BY-NC-ND (Creative Commons, erkännande, icke kommersiell, inga bearbetningar). Detta innebär att Fipoh tillåter spridning men bara för icke kommersiella ändamål. Verk som ligger under den här licensen får inte bearbetas och den som använder verket måste tillkänna Fipoh som källa samt ange upphovspersoners namn.

ISBN 978-91-639-8812-7

Malmö 2018

Förord

Denna bok är kort men viktig. Texterna i den är skrivna av unga personer i Malmö med erfarenhet av migration. Men också med erfarenhet av psykisk ohälsa. Varje berättelse är så klart unik. Samtidigt hör vi många unga idag berätta liknande berättelser. Fler och fler barn, ungdomar och unga vuxna i Sverige mår dåligt. Under en lång tid har det blivit värre. Detta har så klart många orsaker och bakgrunder, men samhällets strukturer och normer är likväl alltid bidragande faktorer. Det är hemskt och smärtsamt sorgligt att så många unga känner så mycket förtryck och riktat hat. Vikten av att lyfta, läsa och lyssna på ungas berättelser är som alltid enorm.

Denna bok är framtagen inom projektet Fipoh – Flerspråkig information om psykisk ohälsa. Inom projektet tas det fram information och material av och tillsammans med barn och unga.

Fardus



Det som inte sas

Jag kunde inte språket
ny i sverige

skolan var annorlunda från det jag var van vid

vår hudfärg är annorlunda
de bär inte slöja

vi har olika sätt att vara på
våra kulturer skiljer sig åt

vi hade kaos och kollektivism
de har labyrinter och byråkrati

det har varit väldigt svårt för mig, jag är orolig och stressad.
de kommer och de går.

De tvingar en att använda ett språk, ett språk som ska vara inkluderande
deras språk. Men jag förstår inte. Så jag försöker använda detta
språk så att de känner sig inkluderade.
Jag ler mycket.

För när vi pratar vårt språk, svartnar det för deras ögon.
hela deras kroppsspråk visar på en avsky.
de kollar på en. vänder sig om. kollar igen. vänder sig om.
de kommer ljud ur munnar som inget säger. men låter högt och tydligt.

vårt språk
vårt utseende
vår existens
verkar störa dem
den verkar göra dem fysiskt dåligt

så vi ler
försöker använda deras språk så gott vi kan
så att de förstår oss. om även lite.
så de inte tror att vi vill dem illa eller pratar om dem.

det är ju ändå vi som kommit till deras land.

jag delar inte mina upplevelser med någon
jag håller det inne i det djupaste av mitt inre
och låter det falla och försvinna.

det gör ont men jag ber och Allah hjälper mig

Jag kämpar med att lära mig språket
svenska
för då kanske de inte kommer att kolla snett på mig

när de hör att jag inte vill dem illa

jag läser och läser. pluggar och pluggar.

Varför kom vi hit

jag trodde inte det skulle vara så här i Sverige

jag hade en uppfattning om ett bra och snällt land att leva i
där en har rättigheter

De ser nog att vi är människor men från ett annat land
ett land som krossats
ett land som inte har fungerande strukturer
där fasaderna spruckit

jag blir ledsen
och kämpar
för jag vet och hoppas att mitt liv ska bli bättre
att få leva frihet

jag blir ledsen när jag inte klarar av de mål jag försöker sätta för mig själv

att gråta läker mig
att vila och hitta tid för att läka för att sedan kunna hitta möjligheterna

skriver och läser det får mig att må bättre
allt det jobbiga skriver jag av mig
så läser jag och drömmer mig bort
vi har alla olika sätt
det är viktigt att ta sig tid och hitta vad som får en och må lite bättre

Jag försöker att göra något
ta sats på morgonen när jag inte mår så bra
för att jag ska känna att jag gör något
bygga min framtid mitt liv
jag vet att alla drömmar eller allt inte kommer gå bra
men jag hoppas att det mesta går bra

att bara några saker blir bra

Vi kom hit till er land
men vi kom hit av en anledning

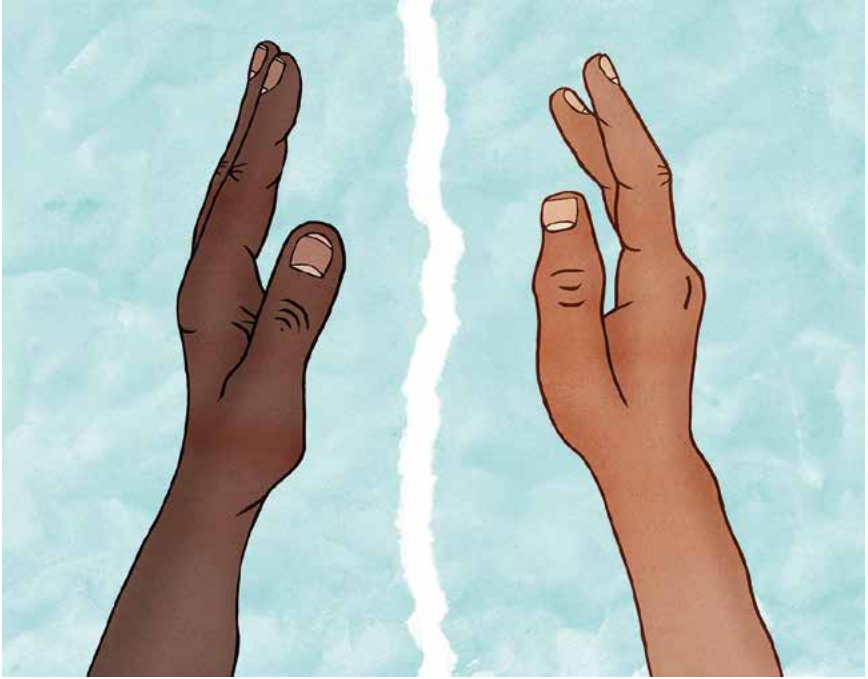
vi lämnade mycket, familj, släkt, vänner, vårt hem
vårt land fungerar inte
det va inte tryggt
därför är vi här

kan vi få trygghet här?
kan drömmar slå in här?

vår sakkunskap är en flod som flyter, jag hoppas den är stor nog
för jag vill lära mig
så mycket

en dag kanske jag blir tandläkare eller lärare

صمتي لغتي



hur tårar smakar

Jag vet hur tårar smakar
jag vet hur läppar ler
jag vet hur kroppar skakar

Glömma bort sig själv
gör saker som en inte tycker är rätt
vi orkar inte mer
vi behöver förhandla med oss själva
om vad som är rätt för en själv
och vad andra tycker

familj
samhället

Lojalitet till familjen
Älskar dem men skäms över deras tankar
då en ser samhällets blick på oss

en vill inte skapa bråk i familjen
vi får inte tänka som vi vill
vi får tänka som alla andra i familjen
så en håller tyst
vi försöker dämpa smärtan med tystnaden
Tystnaden tär på en
Tystnaden kan vara en strategi
men det kan även bli negativt att bära på saker för länge
då kommer explosionen

Du tillhör inte det här landet
varför kom du hit?
att vara muslim, svart, kvinna och bära slöja
Rasismen är återkommande
lik vardagsrutiner
Vi valde aldrig att fly men vi har flytt
Vi valde aldrig smärta men det gör ont

Familjen
hur en blir behandlad av sin familj
Du kommer aldrig att bli något
Du kan ingenting

En blir inte respekterad när en mår dåligt
det blir inte tillåtet att må dåligt
depression och ångest
vadå mår dåligt?
va tacksam
du har tak över huvudet
mat i magen

Andra säger: får du välja vem du vill vara ihop med?
fick du välja själv att bära slöja?
Är du terrorist?

dra åt helvete
vi blev de personerna man såg ner på
vi accepterade en värld som inte vill acceptera oss
vi är många som har den här hemligheten
andra dömer en

samhället dömer en
vart får vi andas?
utan att andras blickar och åsikter läggs på våra kroppar

vart tillhör jag?
vad händer med självkänslan?
Min själ slits itu

Vem ska vi våga prata med?
trösten är våra kuddar
om vi pratar om våra familjer
tror de att de är dåliga
jag älskar dem

och för vem ska vi berätta vad samhället gör mot oss
familjen svarar: det här landet är mot muslimer
mot oss
då kanske min familj tänker att det är dåligt
och kramar om mig hårdare
att vara mitt emellan
det finns fina saker i världen
men jag måste hela tiden förhandla om gränserna
vart finns jag
delad

Rykte

mitt rykte

vårt rykte

vårt rykte satt i släktband

vårt rykte är det samhället målat på oss

vårt rykte är gränser som förhandlas och omförhandlas långt ifrån oss
och ibland i oss

vi blir instängda i oss själva

våra kroppar vårt fängelse och frihet

ilskan kokar

vi vill bestämma över oss själva

inte familj inte samhället

vi gör våra misstag

att resa oss

lyckas att resa oss

men det känns hopplöst

många gånger

ensamt

en tvingas in i ramar en inte vill

blir och vara det en inte vill

några av oss känner att vi inte kan välja vad vi ska studera vidare till
så kan jag lika gärna gifta mig

vi vill plugga vara med våra familjer och vänner
vi vill vila

men vi blir arga och irriterade

tänk om vi kunde byta roller
skulle de förstå
hur det känns

det är en stor sorg att kön ett jävla kön
ska påverka våra liv

att ens föräldrar gör det mot oss gör det ännu jobbigare

det är stor sorg att hudfärg och religion
ska påverka våra liv

att samhället gör det mot oss
gör oss fattiga och rädda

även om vi inte håller med om allt som blir tillsagt mig att göra eller följa
så gör jag det
vår strategi är tystnaden

men tystnaden varar så länge
till slut exploderar vi

känslorna tar över oss
gråten renar oss
och mammor tröstar oss

det är en kraft när vi vågar bli arga
ilskan är explosionerna mot det som är orättvist
att vi inte accepterar det

de blir förvånade över vår ilska

men vi bär den som vårt vapen

ilskan är obehaglig att visa
att vara arg på de en älskar
och samhället är inte detsamma
det gör ont att vara arg på de en älskar

när vi blir arg på de jag älskar
reagerar hela min kropp
vi skakar
och kroppen blir fylld av skuld

vi pratar oss emellan vänner emellan
för vi förstår varandra
vi ger varandra styrka

vi gör kanske inget
för er som kollar på
följare
det är hur ni ser oss

men vi vet vilka vi är
vi vet vad som är rätt och fel
för oss

vi kanske inte kan förändra världen eller tankar
men vi kan bygga nya i oss

genom att skratta åt det sjuka och absurda

till att fortsätta älska

trots att vi inte vet
vart vi får plats
och vilka vi får lov att vara
nu
och sedan

Anonym



Hur vet jag att jag är stressad?

Det finns många symptom som visar på att en person är stressad.

Jag var så stressad att jag fick mycket panik, kunde inte andas, orkade inte gå ut.

Det kallas panikångest.

Jag hade svårt att träffa mina vänner och när jag träffade dem kändes det

jättejobbigt. Jag hade svårigheter att kontrollera mina känslor och det blev svårt att komma överens med dem. Jag var alltid orolig och kunde inte lugna mig själv, det fanns ingen plats där jag kunde vara lugn.

Att åka buss var ansträngande. Det var mycket människor och det kändes som att alla kollade på mig.

Jag hatade mitt rum och att vara hemma.

Jag hatade att vara bland andra.

Jag bråkade med alla hemma och kunde inte sova om nätterna.

Jag minns hur jag var uppe så många nätter.

Jag fick skuld för att jag inte orkade eller hade varit arg på min familj och vänner.

Att träffa andra skapade dubbel stress i mig. Jag tror det berodde på sömnbristen.

Jag var alltid trött och arg.

Jag skrek på min familj även om jag inte ville eller hade gjort något.

Jag bråkade med min mamma och skyllde mitt mående på henne och att de alltid var hemma.

Jag har ingen plats att vara ensam. Det är alltid människor runt omkring mig.

Jag mötte gryningen en dag, jag hade varit uppe så länge tills ljuset tryckte sig in genom fönstret. Jag klädde på mig och sprang allt vad jag kunde ut och kom fram till en kyrkogård. Där bland gravarna undrade jag när det var min tur. Jag ville inte leva längre. Gråten kom och sköljde ner för mina kinder. Varför kunde inte jag få lugn ro, som de som låg i gravarna?

Tack vare min familj, vänner och lärare och alla som hjälpt mig är jag kvar idag. Min mamma är världens finaste och snällaste, även om hon inte kan skriva och läsa har hon hela tiden förstått att jag inte mår bra och försökt att hjälpa mig.

Till dig som kanske känt som jag har, vill jag dela några saker som hjälpt mig.

Djur kan få en att må bättre och känna sig lugn och harmonisk. När jag kände mig ensam hade jag ett extrajobb att gå ut med hundar. Jag behövde inte längre vara ensam med mina tankar, jag kunde dela dem med hundarna och få andra perspektiv på mina problem. Ibland behöver man någon som bara lyssnar.

Jag har märkt att hundarna oftast känner på sig när en person inte mår så bra och då är de där och försöker trösta och ge stöd. Detta kände jag när jag jobbade och var nära hundar.

Ibland behöver man professionell hjälp, som inte är familj, vänner eller djur.

Jag fick hjälp av en psykolog och en fysioterapeut.

Det tog flera månader innan jag fick förtroende för psykologen, jag trodde att hon skulle berätta för alla om mina problem. Men när jag fick reda på att hon hade tystnadsplikt kunde jag öppna mig och börja berätta. Psykologen lyssnade och försökte komma med lösningar för att kunna hjälpa mig.

Då mitt mående inte bara påverkade min psykiska hälsa utan hela kroppen, jag hade ont i hela kroppen, fick jag även gå till fysioterapeut. Denna hjälpte mig med rörelser och att köpa ett gymkort. Jag försöker träna minst tre gånger i veckan, men ibland hinner jag inte då jag har mycket att göra i skolan.

När jag börjar känna mig stressad nu släpper jag allt och går ut och promenerar.

Morsel



Gemenskap

Jag och min familj var hemma hela påsklovet. På måndagen åkte jag och min mamma och pappa till affären för att handla mat. Vi var jättegglada för att det var lov så vi gick på bio och tittade på film tillsammans. På tisdagen vaknade jag klockan åtta på morgonen sen duschade jag och tog på mig kläder. Sen åt vi frukost. Jag bakade bröd i ugnen. Min mamma sa att om du vill kan du baka en tårta för din bror har födelsedag. Han blir 13 år. På kvällen hade vi fest. På festen bjöd vi våra arabiska grannar. De kommer från Irak. Vi satt tillsammans, åt middag och drack kaffe. Vi pratade och tittade på en arabisk film. Vi kan inte arabiska. De översatte till oss. Det var jätteroligt när de översatte. Vi skrattade mycket för att filmen var jätterolig och spännande. På onsdag åkte jag till Värnhem och köpte kläder. Efter det gick jag på restaurang och köpte en hamburgare för 39 kronor. Den här dagen sken solen. Vädret var varmt så jag tog inte bussen. Jag gick hem.

På bussen

En dag när jag åkte till stan för att handla mat var det trångt i bussen. Jag tittade mig omkring och såg att det fanns en plats ledig. Jag ville sätta mig där bredvid en kvinna. Hon tittade på mig och såg sur och arg ut. Jag frågade henne om jag fick sätta mig där. Hon sade ja, det kan du. Men när jag skulle sätta mig så gick hon och ställde sig i bussen och tittade konstigt på mig. Jag blev mycket ledsen. Varför gjorde hon så? Jag tänkte att det kanske var för att jag hade på mig sjalen eller att jag kom från ett annat land. Jag blev ledsen kände mig orolig.

Ermina Asani



Orosmoln

Idag är det en mulen måndag och den vackra himlen är tyvärr täckt av dunkla orosmoln som varslar kraftiga stormar. Somliga individer blir ängsliga av att känna styva kulingar och huttra men det blir inte jag. Ni kanske undrar varför men det enda jag kan säga är att hela mitt liv liknar en orkan. Kraftiga skakningar, vindstyrkor, skadegörelser, skurar, översvämningar, allt detta är jag van vid. Och den inrotade vanan vid orkaner är inte det värsta utan det värsta är att jag är allena, helt isolerad från omvärlden. Inte en kotte finns vid min sida och man får helt enkelt strida själv i stormen. Eller om jag grubblar lite till inser jag att levande varelser existerar men jag kan inte betrakta dem. Livet är insvept i en dimma, det är disigare än vad man kan tänka sig, depressionen besegrar allt. Den fördärvar mina föräldrar och deras starka sida är tyvärr psykisk ohälsa. På köksbordet finns ingen färsk frukt. Sömnmedlen har övertagit all plats. Antidepressiva läkemedel är mammas godaste frukt som får henne att nicka till och förlora allt ur minnet. Därefter vitnar hennes anlete och ögonen blir helt svullna. Och den enda fråga man kan ställa sig är: Lever hon? Hon rör sig inte men tårar är det enda livstecknet på att hon kämpar för sitt liv. Min kära mor, kvinnan som har burit mig under sitt hjärta är halvdöd men lever ändå. Sidan om henne ligger min lillasyster som lider av sköldkörtelsjukdomen och tre andra psykiska störningar: social fobi, ADHD och panikångest. Hon går ständigt upp i vikt och blir utsatt för mobbning på grund av det. Det är så att socialen har tagit henne och jag har varit nödsakad att gå ifrån familjen. Hur kan man vara så hjälplös att man inte ens kan hjälpa sin biologiska mor och syster? Men så är det i

stormen, man kan inte stå emot vattnets rörelser trots att det går att flyta. Alla mina drömmar börjar rasa iväg, det finns inga ljusglimtar. Utopin om att få bli själsforskare och stödja psykiskt sjuka personer har börjat mattas av. Inget uppehållstillstånd, inga fyra sista siffror som förintar hela min kommande tid. Språket var den enda huvudnyckeln för anpassning till det svenska samhället men nu är det andra saker som gäller. Att bo som papperslös här kan jämföras med livet för ett havsdjur utan vattnet. Det är svårt att existera och här är ordet polisväsende den största fasan. Man försöker undkomma dem men de förföljer och förföljer, de lämnar inte dig i fred. Mitt i natten kommer de in i dina mardrömmar, skrämmer och väcker dig. Vad är det för försyndelse vi har gjort? Ingen blev skadad, mördad eller helt enkelt rörd av mig och min familj. Polisens efterlysning, skrämnel, det känns som att en asylsökande är fångad i ett spindelnät. Däremot sägs det att mitt hemland är välutvecklat och erbjuder varierande möjligheter som kan leda oss till en bättre framtid. Men detta överensstämmer inte med själva realiteten. Det kanske inte pågår krig där just nu men tänk på alla krigen som pågår i ens själ? De dödar dig inuti, kraschar dig i tusen bitar och den enda valmöjlighet du har är att slå pusselbitar ihop och uthärda. Och, vad händer med en minoritetsgrupp som kräver sina rättigheter men aldrig får några? Vad händer med alla mina spenderade unga år här i Sverige? Puberteten, min första menstruation, kärlek, bästa vän och all vandring från barn till vuxenlandet. Jag är inte samma individ längre, saker och ting förändras och min förbindelse till landet Sverige är tillräckligt stark. Det enda jag vill göra är att studera, få in nya kunskaper och bli något i livet men hur? Så många frågor men inga svar och stormen börjar bli kraftigare. Tankar, tankar, det är bara ett ständigt snurr av tankar som förorsakar

den fruktansvärda depressionen. Och därefter skapas det självmordstankar som påminner mig om översvämningar världen dränks i. Folk drunknar och drunknar men ingen vågar göra något trots att ens underskrift kan vara till stor nytta. Ingen bekymrar sig för stormen som pågår i ens liv och själ. Det enda som väcker stor uppmärksamhet i samhället är vind och regnstyrkor utanför själen, i den riktiga världen.

Fångad i ett spindelnät

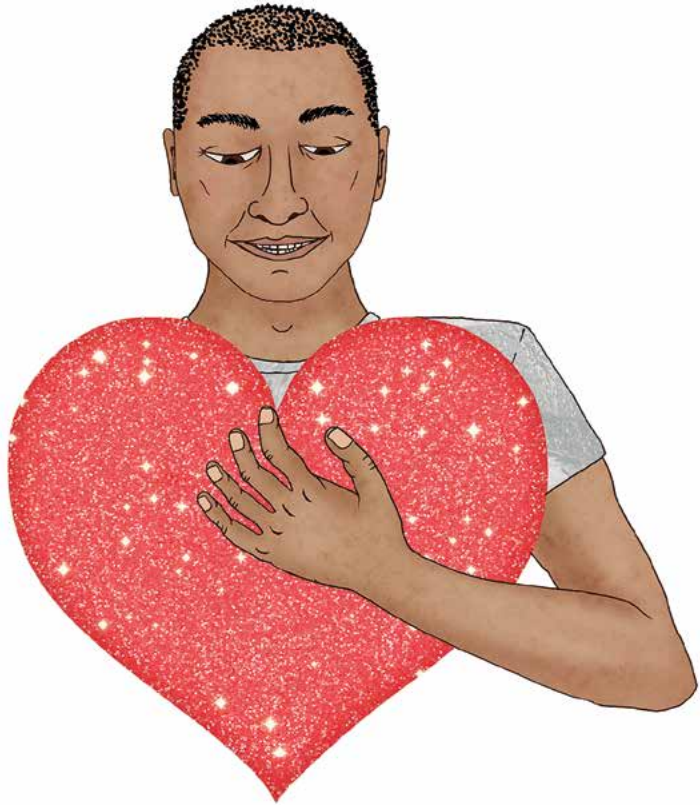
Psykiatrirum, fyra ljusfattiga väggar, suicidtankar och jag. I ett sådant läge, helt nedblodad och isolerad från omvärlden befinner jag mig för tillfället. Kroppen övervinner inte detta längre, mattheten har tagit över all plats. Den kortvariga ron finner jag i läkemedlet Theralen som får mig att nicka till och förlora mig ur minnesspåren. Men, när effekten väl är över börjar de inre rösterna tala om att sluta strida och lämna världsalltet. Allt de säger stämmer, livet är besvärligt. Vad man än gör är det aldrig tillfredsställande. Du försöker sila sanden men livet ger dig en stor mängd grus som fastnar i sållet. Det är inte många som klarar av att filtrera det. Vissa råkar in i en sånhär position. Det är svårt att genomleva och tyvärr har inte alla uppfattning om psykiska störningar. Finns det något värre än att existera i världen men aldrig tillhöra den?

Massa springande sjuksköterskor, sömnmedel, blodfläckar på överlakan – mina vanliga dagsrutiner för närvarande. Det känns som att jag är fångad i ett spindelnät. Inte ens den klara himlen kan belysa rummet, allt känns så tomt, livsviljan saknas. Tankar, tankar, det är bara ett ständigt snurr av tankar som medför ångest. Därefter hamnar man i en sådan djup vattenbrunn och börjar dränkas. Livlinan kan inte frälsa dig, allt är över. Du ser inga levande varelser utan bara din livlösa lekamen. Tryck och missnöje från alla möjliga håll fördärvade alla mina glimtar av hopp. Nu ligger jag här i sjukhussängen och funderar på nya metoder för suicid. Här spelar dysmorfofobi stor roll, spegeln är min värsta fiende. Självföraktet är så intensivt att jag vill försvinna bort i samma sekund. Jag avskyr hela mig och detta självhat växer mer

och mer. Det går inte ens att utföra toalettbesök, att se sig själv i spegeln och inse att man fortfarande lever är det värsta. Allt känns mycket bättre när man sluter ögonen. Men däremot kan man också känna doften av gemenskap på psykiatrin – patienterna delar likadana sjukdomar och tankar. Men trots allt detta orkar jag inte mer, kan inte döden närma sig? Kan inte någon ta över mitt liv? Det är så hemskt, det känns som att ingen bryr sig. Sömn- och koncentrationssvårigheter, nedstämdhet, energibrist, håravfall, viktnedgång. Ingen aptit alls, som tonåring tyckte jag alltid om sommarens goda jordgubbar men nu går det inte ens att stoppa de i munnen. All föda kväljer mig nu, blir klenare och klenare för varje dag som rasar iväg. Det går knappt att identifiera mig, nu är jag en helt annan individ. Mycket av mitt långa tjocka hår har jag mist, det är alldeles för tunt nu. Man bör kanske donera och skänka det till cancersjuka barn. Det är stor skiljaktighet mellan oss, de krigar för livet och jag utväljer döden.

På sistone får jag många sjukhusbesök, det är för jobbigt måste jag tillstå. Modern får inte se mig såhär orkeslös. Istället för det kan hon börja vänja sig vid det nya livet utan mig. Mina syskon finns vid hennes sida, de kommer ha det bra utan mig. Kompisarna har jag inte mött på länge, de är säkert på semester och njuter av solens varma strålar. Jag har även pojkvän som älskar sport och kanske spelar fotboll nu. Medan alla andra har sina fritidssysselsättningar har jag hittat min sista utväg ur livets mörker – självmord. Jag ser inget annat förutom det, själen är i stort behov av harmoni. Efter all kamp förtjänar jag att somna och aldrig slå upp ögonen igen.

Samuel



Sötast

du är så söt
du gör mig kåt

kan vi inte lägga oss
ligga tätt intill

sötis
vi behöver ingen extra glid
för när jag blinkar
svänger du
när jag trycker
jag lovar när trycker
du kommer börja skaka

varför är du så söt likt fanta

när jag åker buss hoppar jag alltid av vid fel hållplats

Jag hoppas du förstår mig du finast chocolata.
När du hälsar på mig
du gör mig blyg

snälla avvisa mig inte
för när jag börja tänka på dig så känner jag mig trygg.

Om Fipoh

Projektet Fipoh syftar till att skapa och sprida lättillgänglig information om psykisk (o)hälsa riktad till barn och unga med erfarenhet av flykt. Med lättillgänglig menar vi att informationen ska kommuniceras mer digitalt, på fler språk och i större utsträckning genom ljud och bilder.

Fipoh startade i oktober 2016 vid Glokala Folkhögskolan i Malmö. Idén bakom projektet har vuxit fram under de senaste årens verksamhet inom vilken vi träffat många unga med erfarenhet av flykt. Tyvärr har vi dock märkt att många inte mår så bra. Samtidigt nås få av lättillgänglig och översatt information om psykisk ohälsa.

Fipoh utvecklas i samarbete med barn och ungdomar, psykologer, forskare och läkare och berör hälsofrågor såsom posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), komplex traumatisering, sömnsvårigheter, ångest, oro, med mera. Fipoh riktas främst till barn och unga med erfarenhet av flykt, men även till vuxna i deras närhet. Med projektet hoppas vi att vi kan bidra till det viktiga arbete som idag görs för att främja det psykiska välbefinnandet hos barn och unga.

Fipoh är finansierat av Arvsfonden.


Några av våra samarbetsaktörer är:

Teamet för Krigs & Tortyrskadade Malmö

Kunskapscentrum Migration & Hälsa, Region Skåne

Fryshuset i Malmö

Ensamkommandes förbund



*De tvingar en att använda ett språk, ett språk som ska
vara inkluderade
deras språk. Men jag förstår inte. Så jag försöker använda
detta språk så att de känner sig inkluderade.
Jag ler mycket.*

– Ur en dikt av Fardus

I denna antologi får ni läsa unga människors
tolkningar av psykisk (o)hälsa, liv, hopp, död,
drömmar, kärlek och av att vara ung. Det är
berättelser av författare som tar tillbaka narrativet
och adresserar sina tankar genom de verkligheter
de vill beskriva, ge konturer och färg till.



fipoh


ISBN 978-91-639-8812-7