

Från: [REDACTED]
Till: Berglund Kristina, Regionkansliet Nämndsadministration
Ärende: En åsikts julklass före jul, från en tomte med spiken i botten
Datum: den 19 november 2022 15:01:12

Skickades från E-post för Windows

Hej, på dig Politiker! Här får du lite åsikter lagom fram till jul. Skickade även tidigare idag en kopia på min självbiografiska novell.

Mitt syfte med mina mejl är att du ska använda dig av mina åsikter och min livshistoria i Politiken för att göra just din region till det bättre. Om du har några andra vid sidan av jobb i andra nämnder eller kan påverka genom dina kontakter i riksdagen går ju också det bra!

Åsikterna

Kopia på mejl angående åsikter

Fakta

Jag saknar mer offentliga kontinuerliga debatter om psykvården. Psykvården är ju också ganska stor om man jämför med kriminalvården. Inte för att jag kan ta fram alla siffrorna och jämföra psykvård och kriminalvård. Men i de svenska tidningarna och i de offentliga debatterna lyfts kriminaliteten mer än hur det är för personer med psykisk ohälsa inom psykvården. Det vore bra om det debatterades mer om psykvård, minst lika ofta som kriminaliteten.

Psykiatrin borde utvecklas. Idag läser psykiatriker för mycket psykiatri i utbildningarna. I framtiden borde det heta så att de läser mest psykologi men också om hur psykmediciner verkar och vilka. Som psykiskt sjuk idag så bemöts man inte alltid av en human vård. Den tar sällan hänsyn till verkliga händelser som kan ligga till last för ens mående, det kan handla om våldtäkter, misshandel, skilsmässa, mobbing som från början utlöste ohälsan.

De flesta olyckliga och vålds brottsoffer eller våldtäktsoffer kanske någon gång hamnar inom psykiatrin. Är det då inte viktigt att psykvården är välformulerad i sitt upplägg? Om man berättar sin historia om t.ex. våldtäkter vill man helst slippa bli så mycket diagnostiserad i längden även om psykmediciner i viss mån kan hjälpa. En tanke dock kan vara den, att hemligheterna patienten har på insidan kanske sällan släpps fram, dels för att intresset för personens bakgrund saknas i behandlingsarbetet på en vårdavdelning eller i öppenvården. De som arbetar med patienten arbetar ju bara med "sjukdomar" och vården syftar till att ge behandling och mediciner mot det.

Jag upplever många gånger att psykiatrikerna begår ett diagnos missbruk, att de är arbetsskadade, de glömmer att känslor är mänskligt att ha och är ett uttrycksmedel för att vi ska kunna signalera att någonting är rätt eller fel och är en drivkraft, istället vill de påstå att den nedstämdhet eller misstänksamhet, brist på tillit man känner efter ett brott är sjukligt, en diagnos. De vill att man ska ha så lite känslor som möjligt och en medicin för varje negativ känsla, för att hen vill stilla sina egna känslor som hen känner när hen upplever en känslös patient. Enligt mig vore det bättre om patienten fick utrymme till dialog och samtal, istället för att bara proppas i mediciner, men för att det ska hinnas ske krävs oändliga resurser som inte finns och då är det lättare att medicinera, enligt min upplevelse av psykvården.

Psykvården idag kan skapa en vilja till att inte vilja samarbeta, brist på tillit, ilska, hat. Att åtgärda felen i psykvården handlar också om att skapa en bättre arbetsmiljö för personalen bland annat på en vårdavdelning, åtgärderna kanske skulle bidra med mindre våldsbenägna patienter som är utåtagerande, både vad gäller i vansinnes dåd, på avdelningarna eller gentemot sig själva.

(Även negativa känslor kan vara bra att ha. Det är inte farligt att ha känslor, det som kan vara farligt eller bra det är ju hur man hanterar sina känslor när man väl känner. Psykiatrin är rädda för patientens känslor, även för de personer som har fått lära sig att handskas med känslorna med hjälp av olika psykologer. Bra känslor är också bra att ha.) Det finns dock personer som aldrig får tillgång på en psykolog, som samhället väljer att ge mediciner istället för att patienten ska matcha Svensson mallen. Psykiatrikern är rädd för patienternas känslor eftersom hen saknar kunskap om känslor och är mer utbildad på mediciner och kemiska reaktioner i hjärnan och ser gärna ett samband mellan bristen på ett ämne i hjärnan och måendet istället för verkliga händelser, enligt min upplevelse. Medan psykologen är mer utbildad på att se sambandet mellan känslor, tankar och händelser, det som triggar känslan, tankemönster och som försöker matcha råd med patientens/klientens problem.

Jag kan tycka att det är lite slöseri på patient och resurs när psykiatrin inte tar hänsyn till att man har blivit behandlad av psykolog i över 8 år. När psykiatrin kör över behandlade psykologpatienter med sin okunskap om känslor och ger mediciner vid minsta lilla tecken på dåligt mående. Man verkar inte ha rätt till sin historia och det känsloliv som också orsakas av det. Istället vill psykiatrikern att man ska medicineras till att bli känslomässigt neutral, så att man matchar Svensson-mallen.

Men så finns det såna som aldrig har fått tillgång på psykolog, som kommer i kontakt med psykiatrin antingen för att de lider av att vara brottsoffer, mobboffer, eller bara är ett offer för omständigheterna alternativt verkligen lider av att höra röster och att hallucinera. De som lider av att höra röster kan ju må bättre på mediciner, men inte helt bra eftersom medicinerna kanske inte hjälper eller för att medicinerna kan ge obehagliga biverkningar såsom att stänga av känslor och tankar, problem att röra sig eller dylikt samt massor av viktuppgång eftersom många psykmediciner påverkar matsuget. Det går inte att stå emot ett matsug – som är en form av drivkraft.

Brottsutsatta patienter som aldrig har fått hjälp tycker jag synd om, de kan även bli ett offer för psykvårdens tafatthet. Om de försöker beskriva vad de råkat ut för kan jag tänka mig att det är svårt om de bara ska få mediciner men ingen samtalskontakt. Det är ju en bristvara på psykologer. I framtiden kanske det bland annat även kan lösas med mer psykologi utbildning hos psykiatriker och inte så mycket diagnos prat. Saken är den att obehandlade trauman kan utlösa annan psykisk ohälsa och sjukdom. Därför kan fler patienter tillfriskna om de får hjälp i tid. Men även om hjälpen har kommit för sent så borde man ändå få bemötas som ett brottsoffer om man har sagt att man tidigare har råkat ut för brott och säger man inget så borde man få bemötas med intresset.

Därför borde psykiatriker utbildas mer i de ämnena som psykologen utbildas i.

Jag tycker även att det ska satsas mer pengar på undersköterska och psykiatriker utbildningarna, så att de får lära sig mer om olika samtalsmallar om hur man ska prata med en patient också på en avdelning. Inom kommunens psykiatri så har det utvecklats mer åt rätt håll för där kan de köra med öppna frågor, när det behövs. Öppna frågor vilka är samtalstekniska och som leder till informations utbyte. t.ex. varför? Hur? Vad? På vilket sätt? Varför inte? Vart? När? Det är frågor som oftast brukar ställas av samtalsterapeuter. Men dock även inte av kommunens psykiatriska team som består av sjuksköterskor, psykiatriker. I alla fall inte vad jag tror, så har de inte fått samma utbildning som boendestödet har fått. (Rätta mig om jag har fel.)

Om öppna frågor infördes även på psykiatri avdelningarna och i samtal med psykiatrikerna skulle det kunna underlätta relationen mellan patient och personal, spara tid öka till mer förståelse och leda till bättre behandlingar och diagnoser. Kanske rent ut av kunna hindra en del självmord, göra så att folk får rätt diagnoser, spara in på pengar genom att mindre vård krävs, men även kunna bidra med effektivare sinnesundersökningar men framförallt bidra med mer tillit.

Det finns inte en enda psykiatriker eller undersköterska i psykvården, både utanför en avdelning och på en avdelning som har frågat mig vidare om min bakgrund, de har mest frågat om mitt mående, det signalerar inte genuint intresse eller omtanke. Det är lätt att bli bortglömd som brottsoffer och kanske rent allmänt inom psykvården när kunskapen hos personalen fattas om hur känslor fungerar hos en mottagare av känslorna och om hur känslorna påverkar den som sänder ut, det kallas bland annat för projicering. Jag anser att psykvården borde bli mer medvetna om sina egna projiceringar.

Projicering kallas det för när man tillskriver någon de egenskaperna/känslorna man har själv. Om du inte vet vad det innebär så får du fråga någon som kan. Enligt mig så är psykiatrikern inte alltid objektiv, utan många gånger subjektiv i sitt arbete och tillsättande av ex. mediciner

Med Vänliga Hälsningar

Subjektiv och objektiv

Till regionfullmäktige kopia på mejl

Hej, kommunfullmäktige i! Jag skickar här en kopia av ett brev som jag har skickat till en annan politiker i riksdagen.

En kopia på mitt brev om min psykiatriker (lämnas för att det förklarar vårdrelationen på ett enkelt sätt)

Jag har lika många åsikter om psykvården som psykvården har om mig. Jag tycker både bra och dåligt om psykiatrivården medan jag tycker att psykiatrin mest samlar diagnoser på hög om mig och är onyanserade.

Det jag tycker är bra är att min läkare var den som hjälpte mig ifrån ett förvalterskap, att jag fick sluta med Clozapin och att jag har fått trappa ner Cisordinol och att jag fick tillbaka insomnings tabletten. Det jag tycker är dåligt att jag fortfarande inte har någon tillgång på mina känslor och saknar drivkraften att vara den kreativa personen som jag egentligen är. Detta som en följd av medicineringen.

I de fall jag enligt vården har varit under-medicinerad så har situationen varit som så att jag vid det tillfället har haft ett påskruvat känsloliv som egentligen handlar om svåra händelser, förträngda känslor som har kommit i kapp efter alla år med avstängda känslor när jag har tagit en starkare dos medicin. Det kan hända att mitt känsloliv har svängt mycket när jag har sänkt min medicin till nästan 0 mg. Humöret då har mest berott på att kontrasterna mellan allt det dåliga och "braiga" som jag har råkat ut för i mitt liv har speglats i mitt känsloliv, när jag tänkt på det som har varit, associerat till det som har varit eller upplevt nuet.

Jag har dock lärt mig att hantera mina känslor genom terapeutisk behandling och psykologsamtal. Jag har pratat med psykolog eller terapeut i sammanlagt cirka 12 år. När

jag var tonåring så skar jag mig i armarna och på halsen och högg mig själv med en kniv i benet en gång, både i nyktert och onyktert tillstånd. Jag var också destruktiv genom att vilja ta droger eller på annat sätt berusa mig. Men jag lärde mig att sluta skära mig och att inte använda mig av olika berusningsmedel när jag kom till insikt med att känslor inte farliga att ha. Jag lärde mig också att vara en öppen person och att visa upp bra saker som jag hade gjort, att väcka uppmärksamhet på rätt sätt tex genom att läsa upp en dikt som jag skrivit eller visa ett porträtt.

Jag vill hävda att jag kan ta ansvar över mina känslor om jag tar mindre mediciner eftersom jag har lärt mig det, att stå ut. Jag är inte rädd för ångest. Och det ska inte heller ni inom psykiatri vara. Det viktigaste är vad man gör av det man känner. Om jag skulle börja få det jobbigt om jag trappar ner min medicin, så kommer jag spela piano och hitta på egna låtar, skriva dikter, skriva texter, ta promenader, sjunga, teckna – allt för att skapa ett lugn. Att göra något skapande i dessa fall är givande. Så har det alltid varit förut om jag mått dåligt, vilket är mer läkande för själen än att ta mediciner som kapar känslor, fantasi/kreativitet/drivkraft.

(Medicin önskan)

(Om jag fick välja mitt liv skulle jag enbart ta min nuvarande dos strattera på morgonen och metformin, 1 stycken Depakine Retard 300 mg och högst 2-4 mg cisordinol till kvällen, samt 1-2 zoplikone till natten. Jag kan erkänna att jag kan ha nytta av lite medicin, men det ska i så fall inte vara mycket. Jag undrar om jag kan få sänka min cisordinol från 12-8 mg och sänka min Depakine Retard till 300 mg en gång kvällstid och ta bort den retard tabletten jag har på morgonen. Med sikte på att jag vill ha 2-4 mg cisordinol. Om jag får svårt för att somna med alla mina tankar och känslor önskar jag 1 extra zoplikon (det vill säga 2 stycken sammanlagt.)

Jag vill få tillåtelsen att vara jag, att ha tillgång på alla mina känslor, tankar, minnen – bra som dåliga. Om jag inte är rädd för att få ett känsloliv på gott och ont borde inte heller läkaren vara rädd för mina känslor. Jag känner mig mer handikappad utan mina känslor och min fantasi. Jag behöver mina känslor och min fantasi för att kunna lära mig till exempel engelska eller för att kunna skapa relationer med känsla eller genom att göra kreativa saker. (Den enda gången jag lyckades med skolan var faktiskt när jag struntade i mediciner år 2000. Då läste jag in grundskolan på KOMVUX genom provningar och enstaka lektioner. De enda gångerna jag gjort egen pianomusik eller skrivit mina bästa dikter är faktiskt när jag inte har haft så mycket mediciner – det vill säga nästan 0 mg.)

Om jag får lov att sänka medicineringen blir jag glad eller kanske ledsen näddå inte skämta här. Det kan hända att jag får ett mer nyanserat känsloliv och mer fantasi. På gott och ont. Men sånt ska livet vara egentligen, ibland bra – ibland dåligt. Det går inte ax-plocka känslor genom att dämpa vissa känslor och tankar med mediciner medan att uppmuntra andra känslor och tankar att få finnas. Det fungerar inte så med dagens läkemedel, ”de är för dåliga”. Man stängs av i hjärnverksamhet och i till känslolivet och det är då man verkligen fungerar enligt vården.

(Parantes)

Här är en bland mina bästa dikter som jag skrev när jag inte hade så mycket medicin

"Jag känner isande måne som leder till vågornas sång

jag ser ugglornas hus i natten

fåglarnas blickar följer mörkrets gång

och ett tjoande skildrar djupa vatten"

I detta brevet har jag varit subjektiv

Med vänliga hälsningar 

En kopia på mejl

Ett meddelande till Universum

Hej! Jag tänker att öppenheten om känslor i samhället borde öka. Det är ett väldigt dött klimat – åtminstone utåt. Folk har svårt för känslor även om de själva oftast har dem. I dagens läge så finns det för många måsten på hur man ska vara som person, men Svensson mallen är djupt förkastlig och känslomässigt skadlig om man inte stämmer överens med mallen. Jag tror att det är det som skapar utanförskap och destruktiva beteenden, antingen gentemot sig själv eller andra. Och fördomarna frodas med hjälp av mallen, och för de personer som har problem blir det ännu svårare.

Är man någorlunda lyckligt lottad så går mallen att följa någorlunda, men det finns nog ingen som riktigt känner sig bekväm med denna mall eftersom det finns så sjuka ideal idag som främst sprids via tidningar, tv, filmer och social medier. Ett ideal är till exempel att man ska vara smal, snygg, perfekt. Är man inte det så sjunker självförtroendet och självkänslan hos många. Ibland har jag fått en känsla av att man måste vara snygg och smal för att få den bästa hjälpen i samhället eller ha status för att bli lyssnad på och tagen på allvar i samhället, alternativt vara väldigt känd. Har man ingen status eller är känd får man problem om man vill framföra ett budskap och bli tagen på allvar.

Världen är skev. Det finns mycket våld i samhället idag, från båda håll, vissa är mer aggressiva i samhället idag men de möter ett större motstånd av polisen än för 20 år sedan, enligt min tro. Våldsspiralen är igång det blir två sidor om lagen som träter.

Samhället förbiser samtidigt det från början skadade barnet som hamnar på villovägar och i utanförskap i tidig ålder på grund hemförhållanden/kultur och som utvecklas till en vuxen med allt större problem. Men så är det kanske inte alltid. Vissa kan ju spåra ur av andra skäl senare i livet.

Tyvärr så är det så att många gånger, men inte alla att brottslingar eller förövare var brottsoffer själva från början. Om samhället kliver in i ett tidigare stadium med resurser från samhället så kan många liv räddas och många miljarder kronor sparas, men för att det ens är möjligt så behöver det bli ett annat samhällsklimat där det ska vara en självklarhet att prata om känslor, tankar, erfarenheter i massmedia. Varför? Massmedia har större makt än politiker. Men om det offentliga såsom politiker i massmedia ville framstå med ett gott exempel och tala mer om människan bakom handlingen och måendet, så kanske andra skulle tänka efter mer och också locka tidningarna till att göra sina intervjuer hos den skadade delen av folket mer ingående, vilket är bra för då kan ju också fördomarna minska.

Det hjälper inte att endast vara sådan ibland i politiken, det krävs ständigt år efter år efter år. Om ni politiker vill göra ett bättre jobb i samhället så borde ni göra något nu. Jag kan ju inte göra ert arbete själv - alla i samhället hjälps åt.

Med vänliga Hälsningar

[Redacted signature]

Kopia på en mejl gällande tankar om kriminalvård

Jag vet inte direkt hur ett fängelse fungerar, men jag tror att fängelse internerna har tillgång på radio. Mitt förslag är att ni kör på internet baserad radio och eventuellt TV – information från medierna vilka ni själva styr över.

Behandling i cell efter arbetsdagens slut på fängelset

Det skulle ju kunna vara såhär att det syftar till att radio behandla och tv behandla via Youtube kanaler såna som inte kan delta i kriminalvårdens program och de som delar i programmet får befästa kunskapen ännu mer. I "radio" programmen skulle det till exempel vara så att det är poddar som KRIS har gjort om hur de har tagit sig ur kriminaliteten, där man får höra om deras bakgrund som barn och om hur de har upplevt när de var kriminella; hur det kändes inuti dem egentligen och hur det kändes att få bli bemött av samhället etc. Poddar skulle även kunna handla om hur man bäst ska vara i sociala relationer och där exempel ges hur det ska vara när man pratar med varandra och vad man säger när man ska lösa ett problem. Allt som för oss är självklart, men inte för dem kan tas upp i podden. Också att de får höra vetenskaplig kunskap om sig själva. Ni skulle kunna låta skådespelare få göra ett rollspel i podden för att det ska låta så äkta som möjligt.

I podden tycker jag att ni ska tala till publiken.

Jag tycker att poddarna ska kunna översättas till olika språk.

Åsikt

Eftersom fängelsestiderna ska bli längre så tycker jag att staten ska ta tillvara på behandlingstiderna i fängelset, annars är det bortslösad tid.

Min amatör slutsats

Det tar år att förändra sig. Även om fängelse interna teoretiskt får lära sig om vad som är rätt och fel och de får verktyg/kunskap om hur de kan vara istället så är det inte säkert att behandlingen/programmet på fängelset fungerar enligt mig eftersom klienterna inte har möjlighet att praktisera det som ni vill att de ska lära sig eftersom de många gånger saknar ett normalt och socialt sammanhang att kunna få utvecklas i och öva sina färdigheter i utan att vara kriminell. Men det är klart det finns ju de som blir hjälpta med.

Det som jag tror skulle vara bra om fängelse internerna kunde odla ett normalt intresse som de brinner för. Till exempel skriva dikter eller lära sig spela ett musik instrument. Därför skulle jag kunna rekommendera att införa det redan på fängelset om det går, men det är klart att det förmodligen inte går eftersom säkerheten är begränsad. Men i alla fall så vet jag att ett intresse är bra att ha när ensamheten känns stor, när man vill bryta med sin miljö och sina kontakter, när man inte känner någon och ingen egentligen vet vad man tänker. Problemet i detta läget är oftast att det saknas stöd och verktyg för att komma in i ett normalt socialt sammanhang och kunna skapa normala relationer som inte är kriminella eller missbrukare.

Dels saknas det plats för att kunna få vara sig själv där man ska kunna framstå som den man är med sina tankar, känslor och livshistoria. De flesta svensson sitter ju inte på kåken och har gjort brott, de flesta har inte bråkat med polisen och tagit droger. Om man ska fixa livet ute i samhället och om man ska lyckas inte vara kriminell behöver man kunna få öva på stå upp för den man är, inte vara rädd för fördomar och få folk fördomar, att få ett redskap för att hantera fördomar.

(fördomar om kriminella är dock många gånger fakta, men även en kriminell kan ju vända om)

Med vänlig Hälsning [REDACTED] amatör skribenten med åsikter

Kopia på mejl

Dagbok och lek med tanken

Mitt mål är att skaffa mig en daglig sysselsättning nu på onsdag och en fritidssysselsättning. I mina mål ingår att jag göra något på dagarna samt att jag vill fortsätta påverka samhället till att utvecklas till det bättre. Därför bör jag lära mig att skriva ett tal, argumentera bättre och göra ett tal. Till min hjälp kan jag ta svenska boken. Som

daglig sysselsättning vill jag vara på Erikshjälpen och vara mig själv, säga vad jag tänker och tycker, ta plats och lyssna på vad andra har att säga samt arbeta och ibland kämpa mot eventuella fördomar.

På min fritid vill jag ägna mig åt att fråga/intervjua klienter på olika träffpunkter samt RSMH om hur de upplever att vara en patient i vården eller allmänt bara i samhället, sen skriva tal utifrån det, argumentera, komma med förslag och göra ett tal som jag spelar in. Det vill jag sedan använda i kontakt med myndigheter, vård, politiker, massmedia genom att köra en egna kampanjer i tid och otid.

Egentligen vill jag fråga fängelse interner, de som vågar vara uppriktiga hur det känns att sitta där de sitter och hur deras liv blev som det blev och hur det upplevs, vad de önskar sig för insatser av polis, kriminalvård och samhälle för att hjälpen till livet ska bli så bra som möjlig.

Jag känner även för att fråga missbrukare hur de upplever saken, hur det känns och hur de blir behandlade av Svensson, myndigheter och samhället i stort och hur de önskar att samhället kan bli bättre

Samt socialtjänstens fall och elever i skolan om hur de mår. Jag önskar att det var mer transparens i samhället kring hur saker känns och upplevs. Det är så ofta sådant glöms idag och människor gömmer sitt inre för mycket och vågar inte uttrycka känslolivet eller önskemål. Många är dåliga på att sätta ner foten och sätta en gräns. Kommunikationen borde öka.

Men jag saknar rättigheter, kontakter och resurser. Så jag kan inte fråga alla.

Jag vill också granska tidningars sätt att skriva och kolla på vad de oftast skriver om, dels oftast utesluter. Jag vill gärna läsa om hur mycket tidningar är ute efter att jaga "den bästa" rubriken som matchar "efterfrågan" bäst så att tidningsägaren går med höga vinster. Sen ska jag skriva till ägarna och cheferna att jag tycker att världen är skev idag. Men egentligen kan ni skicka den redan nu.

Från början uppfanns tidningarna för information enbart. Men i nutid så har rubriken kommit att handla om något helt annat. Journalisterna har enligt min tro blivit begränsade i vad de kan skriva och kan därför inte göra den skillnaden de egentligen vill göra i samhället idag, för att det är för stort fokus på att tidningen ska gå med vinst.

Jag tycker att folk borde uttrycka er mer i samhället. Mitt drömsamhälle är att folk är mer öppna om sina känslor, tankar, önskningar och livserfarenhet i det offentliga/massmedia och verkligheten för att kunna förstå varandra och därför kunna behandla varandra med respekt på alla nivåer: i yrket, på fritiden, i sysselsättningen.

Jag vill också granska tidningars sätt att skriva och kolla på vad de oftast skriver om, dels oftast utesluter. Jag vill gärna läsa om hur mycket tidningar är ute efter att jaga "den bästa" rubriken som matchar "efterfrågan" bäst så att tidningsägaren går med höga vinster. Sen ska jag skriva till ägarna och cheferna att jag tycker att världen är skev idag. Men egentligen kan ni skicka den redan nu.

En hälsning till landets ägare av en redaktion

Från början uppfanns tidningarna för information enbart. Men i nutid så har rubriken kommit att handla om något helt annat. Journalisterna har enligt min tro blivit begränsade i vad de kan skriva och kan därför inte göra den skillnaden de egentligen vill göra i

samhället idag, för att det är för stort fokus på att tidningen ska gå med vinst.

Men saken är den att samhället skulle bli bättre om tidningarna idag inte bara fokuserade på att slåss om rubriken och istället gick in för att försöka påverka samhället.

Om ni har någon synpunkt som strider mot min är ni välkomna att höra av er.

[REDACTED]

[REDACTED]