

Gott Nytt År

Till mina vuxna barn

Gott Nytt År önskar Pappa

PS!

Jag ber om ursäkt för att jag har varit sjuk och orsakat problem för er. Jag har ibland känt mig illa behandlad och blivit arg. I affekt har jag sagt elaka saker. Jag är ledsen för detta.

Utbrändheten har kommit gradvis sedan pappas självmord. Svårt sjuk blev jag för ca 25 år sedan. Minst tre år innan kollapsen. Jag har nu sysslat med rehab under drygt 20 år. Först försiktig och lätt, men efterhand allt tuffare och hårdare träning.

Efter kollapsen hade jag två val. Antingen äta medicin och acceptera att min hälsa och mitt tillstånd inte skulle bli bättre eller begå självmord. Min pappas självmord upplevde jag som ett stort svek. Först när hade kollapsat så förstod jag hur stor negativ inverkan det hade haft. Alltså var jag tvungen att hitta en ny bättre lösning för att kunna bli frisk. Kom ihåg att medicinen skulle bara stabilisera och inte kan ge någon förbättring. Dessutom mår man mycket konstigt av medicinen ("legitimerad knark") och den kan ha allvarliga biverkningar. Mitt val blev fysisk aktivitet, sömn för återhämtning och samtalsterapi. Dessutom trodde jag att det bästa för mina barn var att jag försökte bli frisk.

Det är tufft att bli frisk från två sjukdomar, dels utbrändhet och dels svår förföljelsemani/paranoia. I stället för en familj som gav stöd så var ni ofta förbannade på mig, t.ex. att jag inte svarade i telefonen. Att vägra medicinering var mitt beslut. Min fru hotade med skilsmässa om jag inte tog medicin. Hon tog hjälp av min syster och sin syster Anki i denna utpressning. Det blev skilsmässa och hon tog barnen och flyttade 30 mil bort. Jag blev lämnad ensam med mina problem. Mycket tufft men det hade också sina fördelar.

Det är tufft att bli psykiskt sjuk. Man befinner sig på samhällets botten, dvs lägre status än alkoholisterna på torget. Vänner och familj skäms för en. Den närmaste omgivningen trodde att självmord var ärftligt. Tufft med dessa negativa förväntningar. Som sjuk blir man ofta behandlad illa. Man blir arg och besviken över kränkande och negativ behandling.

Jag är mycket nöjd över resultatet av mitt hälsoarbete. Det har varit en lång och envis kamp som har krävt stor självdisciplin. Många motgångar och problem längs vägen.

Jag vill att vi glömmer sjukdomar och elände. Jag har slutat älta och startat om mitt liv i Helsingborg. Jag hoppas att ni kan glömma alla oföretter och kan sluta älta. Viktigare att tänka framåt och att tänka positivt. Jag skulle gärna vilja ha en ny relation med mina vuxna barn och att vi fokuserar på positiv saker.

BLE!