



”Det är TILLSAMMANS vi kan göra SKILLNAD, där DU spelar en viktig roll!

KRÖNIKA
Tina Persson

Vi gör SKILLNAD TILLSAMMANS!

Det är TILLSAMMANS vi kan göra SKILLNAD, där DU spelar en viktig roll!

Min tidigare krönika om insikter, avslutades med den meningen. Så idag tänkte jag fortsätta dra i den tråden, och kanske kan det få ännu fler fastbrända och vidbrända tankar att släppa taget. För jag vill att fler ska börja våga, även om det är något litet.

Det är så lätt att glömma bort, eller sopa under mattan. För jag kan väl inget göra? Vad kan en person göra? Nä, det är alldeles för jobbigt att gå före, för det innebär att jag kommer att både synas och höras mer än jag vågar. Nä, jag stannar kvar här i min osynlighet, och hoppas att någon annan vill gå före. Så kanske jag sen, jag sa bara kanske så vågar jag vara med. Fast inte helt säkert, jag har ju inget att säga eller?

För egen del har jag inga egna barn, och jag har inga barnbarn hellre, inte ens några föräldrar i livet. Så vad har jag Tina att erbjuda, när det gäller den psykiska ohälsan för dom unga? Det är sant, men det jag vet och det jag minns är hur ont det gjorde när mina föräldrar valde den tysta vägen, och där vi sopade alla problem under mattan. Tyst min mun så får du socker, och jag fick ofta höra att det går nog över.

Jag lärde mig att vara tyst, men tankarna och känslorna gick inte att tysta. Jag lärde mig vad skåpet skulle stå, och när mobbingen hade slutat i högstadiet så fanns behovet kvar. Jo, jag skrev behovet, du läste rätt. Så vad gjorde jag?

Jo, jag fortsatte vara min värsta fiende, jag blev en självmobbare. Vi skulle också kunna kalla det för en person med dålig självkänsla, men jag vill gärna skriva till det för att det ska ta tag i våra tankar. För det finns nog ingen som gillar mobbing och mobbare, eller hur? Därför är det så märkligt att vi gladeligen själva trycker ner oss i skorna, ständigt och jämt eller hur?

Så vad skulle jag kunna erbjuda unga och vuxna idag? Jo, jag kan med mina erfarenheter ta steget att vara en vuxen. En vuxen som vågar både prata med och lyssna, på dom som behöver. Det jag har

insett och förstått under dom här 27 åren, det är att mina föräldrar gjorde sitt bästa efter deras erfarenheter, men det var ju inte alls bra. Och det är därför jag behöver med mina erfarenheter göra något som är bättre, även om jag inte har några barn eller barnbarn.

Sommaren är på gång, och jag tror ärligt att det är många som bär en oro inom sig. En oro där vi vet att många har många tankar och känslor, som bubblar runt i ett virrevarr av rädsla eller ska vi kalla de stress? Jag har upptäckt längs min väg det är att stress är lika med rädsla, av olika slag. Något vi gärna vill sopa under mattan, men ta en stund och fundera vad är orsaken till stressen? Kan det var en rädsla för något litet eller stort?

Jag skulle så gärna vilja ställa frågan till fler, som säger att dom är stressade. Ok, men om du väljer ordet rädsla istället, vad är du rädd för egentligen? Vi sitter så fast i många ord, och samma är det med ordet självmobbare, som jag vill använda när någon säger att dom har en dålig självkänsla. För om du tänker efter, vad är det vi håller på med? Jo, vi mobbar oss själva rätt och slätt. Självkänslan är enbart din, så stärk upp den istället för att trampa på den. Det är enkelt, men det är det enkla som är det svåraste för många.

Därför är det dags att bli mer självsnälla mot oss själva. Å, med självsnäll menar jag att vi behöver inse och förstå att livet är vårt, möjligheterna är våra, men även ansvaret. Ett ansvar vi gärna vill lägga på alla andra, men om vi istället stannar upp och tänker efter. Vänta nu, det börjar med DIG för att sedan TILLSAMMANS göra SKILLNAD.

För några veckor sedan fick jag frågan om jag ville vara med, och jag tänkte äntligen. Nu har jag varit med på fyra möten med FENOMENALA, där vi vill göra SKILLNAD TILLSAMMANS med flera. Vi vill väcka frågorna, och vi går gärna före. Vi går gärna före så att fler ska våga vara med och stärka den psykiska ohälsan, som helt klart har hamnat på villovägar.

Det är TILLSAMMANS vi gör SKILLNAD!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson