

INDIGO

ETT ARBETE OM PSYKISK OHÄLSA

Matilda Lundin
Konstfack, Ädellab
Examensarbete kandidat VT 2015
Handledare: Johanna Rosenqvist

ABSTRACT

Mental health problems are increasing in Sweden, mostly among young people. Why is that? There is still a very strong taboo around mental health problems and it is not something that we talk about. How other people see us, how we are looked upon and what we show is most important and not how we feel on the inside. We don't want to show anything that could be seen as a weakness. Mental health problems is looked upon as a failure in our culture. How can we make it less taboo to talk about? How can one communicate one's mental status?

I collected eleven written stories from people that are between 17-24 years old and has suffered from mental illnesses. This has been the starting point through out my work and to focus on the mental and physical symptoms in individuals suffering from mental illness. Those are the feelings I want to convey in my interpretations. I have worked intuitively to capture those emotions and to find ways one can express one's mental status. By wearing a piece of jewellery you can communicate opinions, relations to the world and how you experience your own body. It can change the way we are perceived or how we perceive things around us. If one then were to depict various mental statuses through jewellery, then I think that would be an easier way to communicate our mental status. If we dared to be more open about our mental health problems we would be able to change the way we treat and manage people suffering from mental illness. That would be a step in the right direction to dissolve the stigma around mental illness. I look at my objects as the medium to communication about the subject.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	4-5
BAKGRUND OCH FRÅGESTÄLLNING	6
UNDERSÖKNING	7-8
METOD OCH GESTALTNING	8
PSYKISK OHÄLSA GENOM TIDERNA	9-10
STIGMATISERING	10
DAGENS TEKNIK OCH SOCIALA MEDIER	11
RELEVANS FÖR FÄLTET OCH UNDERSÖKNING AV ANDRA VERK	12-15
RESULTAT	16-17
KÄLLFÖRTECKNING	18
BILAGOR	19

INLEDNING

"What is depression like?" he whispered.

"It is like drowning. Except you can see everyone around you breathing."

I början av mitt researcharbete så ramlade jag över detta citat ett flertal gånger utan att kunna härleda det till någon upphovsman. Citat som detta flyter omkring på internet utan att det finns någon avsändare, men vart kommer dem egentligen ifrån? Jag letade och läste på olika diskussionsforum på internet där det diskuteras fram och tillbaka vart citatet kommer ifrån, men det råder delade meningar om ursprunget. Vissa påstår sig veta, men har sedan ingenting som styrker detta när man söker vidare. På de absolut flesta ställen står det okänd upphovsman under citatet. Så än så länge har varken jag eller någon annan hitta ursprunget. I början tyckte jag inte om citatet men en bit in i arbetet ändade jag uppfattning. Jag har kommit fram till att det nog är en väldigt bra sammanfattning och beskrivning av hur det kan kännas att leva med psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa är ett växande samhällsproblem. Öppenheten kring psykisk ohälsa har visserligen ökat, men det finns många fördomar kvar. Ju mer vi pratar öppet om psykisk ohälsa, desto lättare blir det för dem som drabbats av det.

Begreppet psykisk ohälsa innefattar allt från psykisk sjukdom till psykiska besvär som stör välbefinnandet och påverkar ens dagliga liv. Jag har valt att inrikta mig på ungas psykiska besvär. Vi mår sämre som unga här i Sverige än i andra länder i Västeuropa.¹ Vad detta kan bero på? I en underlagsrapport till socialstyrelsen 2013 står att läsa att: "Rädsla över att misslyckas, prestationskrav, egna förväntningar på livet som inte uppfylls och stress kopplat till livsval är några av orsakerna som påverkar den psykiska ohälsan bland unga. Förändrade livsvillkor, till exempel en tuffare bostads- och arbetsmarknad är också bidragande. Även värderingar och normer kring utseende, prylar och sexualitet har betydelse"², säger Marika Markovits, direktor på Stockholms Stadsmission

Vad är psykisk ohälsa?

Benämningen psykisk ohälsa kan ses som ett övergripande begrepp som kan användas olika beroende på sammanhang. Det kan inkludera allt från självrapporterade besvär av oro eller nedstämdhet, som är mer eller mindre plågsamma, till psykiska sjukdomar som schizofreni eller depression. Lindrigare psykiska besvär stör visserligen välbefinnandet och kan innebära påfrestningar när det gäller att klara vardagen, men behöver inte betyda att individen är psykiskt sjuk och behöver behandling. När man talar om psykisk sjukdom menar man en psykisk ohälsa som tar sig uttryck i ett syndrom som vården kan känna igen utifrån olika diagnostiska kriterier. Psykisk ohälsa kan ibland

¹ <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=96&artikel=6014827>

² <http://www.stadsmissionen.se/Press--opinion1/Press--arkiv/Pressmeddelanden/Ny-rapport-Var-fjarde-ung-i-Sverige-mar-psykiskt-daligt-/>

medföra en sådan nedsättning av psykiska funktioner att personen har ett behov av stöd- och hjälpinsatser från kommunen. Psykisk ohälsa kan alltså betyda både lindriga psykiska besvär och mer allvarligare former av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning.³

Varför blir man deprimerad? Man vet inte exakta orsakerna till att vissa människor blir deprimerade och andra inte, men det mesta tyder på att en kombination av biologiska, genetiska och psykologiska orsaker ligger till grund för sjukdomen. Precis som andra sjukdomar så har även depression tydliga biologiska och genetiska beståndsdelar, man vet dock inte exakt hur den biologin ser ut. Det har dock varit känt sedan länge att signalsubstanser i hjärnan spelar roll. Det pratas om störningar i nivåerna av signalsubstanser, som serotonin och dopamin, som ligger bakom depressioner. En obalans i hjärnan. Psykisk ohälsa ses som ett misslyckande i vår kultur. Vi vill inte visa oss svaga inför andra människor. Det finns fortfarande ett starkt tabu kring psykisk ohälsa och anses av många vara något man inte pratar om hur som helst. Vi vill inte besvära andra med våra känslor. I Sverige har vi en kultur och en mentalitet att ensam är stark och att visa känslor kan anses vara en svaghet. Detta medför att många inte heller riktigt vet hur vi ska hantera våra egna känslor. Det som syns utåt är det viktiga, inte hur vi mår på riktigt.

”För många psykiskt sjuka är det tabu de drabbas av nästan värre än själva sjukdomen, och man vågar inte tala om den.”⁴

³ Socialstyrelsen, *Psykisk Ohälsa bland unga, Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013* (2013)

⁴ Christian Dahlström, *Panikångest & Depression* (2014)

BAKGRUND OCH FRÅGESTÄLLNING

Startpunkten i detta undersökande arbete var att jag själv varit drabbad av olika grader av psykisk ohälsa när jag var yngre och har varit i kontakt med terapeuter och psykologer av olika slag i olika omgångar under min uppväxt. Som ett led i detta har jag alltid varit intresserad av hur vi som människor kan må så olika utan att alltid ha några förklaringar till varför det är så. Detta har fått mig att intressera mig för framförallt unga människors psykiska hälsa/ohälsa och vad det egentligen är i vårt samhälle eller i våra hem som gör att unga mår allt sämre idag än vad vi har gjort historiskt sätt.

Enligt en enkätundersökning som Stockholms Stadsmission gjorde 2013 så mår så många som var fjärde ung 18-25 åring psykiskt dåligt idag och så många som 44 procent av de som mår dåligt söker ingen hjälp.⁵ Den psykiska ohälsan ökar i Sverige samtidigt som det skärs ner på resurserna inom psykvården. Det är en ekvation som inte går ihop. Mest ökar den psykiska ohälsan bland barn och unga, sämst mår unga tjejer. Varför är det så?

För närvarande finns det inget bra svar på detta, men ökningen förefaller ske inom hela gruppen och inte enbart bland barn och unga som är särskilt utsatta av belastande psykologiska faktorer så som missbruk eller psykisk sjukdom hos en förälder. Detta talar för att det måste ha skett förändringar på andra plan i dessa barn och ungas liv. Förändringar i miljöer, exempelvis skolan, där de flesta ungdomar vistas eller förändringar på samhällelig nivå som påverkat utvecklingen av den psykiska ohälsan.⁶

Min avsikt med detta arbete är inte att hitta de rätta svaren på problemet, min avsikt är snarare att öppna upp för kommunikation och synliggöra det. Psykisk ohälsa har blivit ett så pass stort problem i vårt samhälle idag och det måste komma upp till ytan och påvisas och kommuniceras kring. Varför mår unga allt sämre? Hur kan vi göra det mindre tabubelagt att tala om? Hur ska man kunna förmedla sin psykiska status? Det är svåra frågor att besvara men den sistnämnda hoppas jag kunna besvara och förmedla genom mina smycken i min gestaltning.

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.⁷

⁵ Stockholms stadsmissions Ungdomsrapport #1 (2013)

⁶ Socialstyrelsen, *Psykisk Ohälsa bland unga, Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013* (2013)

⁷ <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

UNDERSÖKNING

Jag anser att det finns ett glapp mellan det man diskuterar kring psykisk ohälsa och de känslor som jag anser att man måste försöka förstå och sätta sig in i för att få en helhetsbild och faktiskt kunna förstå och inte prata över huvudet på de som lider av psykisk ohälsa. Diskussionen kring psykisk ohälsa är viktig och relevant för alla i samhället eftersom den ökar, främst bland unga, och det borde vara av intresse för alla att delta i frågan och tillsammans försöka förebygga och motarbeta det.

Diskussionen borde tas upp tidigare längre ner i åldrarna, skolan borde ta sitt ansvar men även hela samhället i stort. Vi måste börja prata öppet om våra psykiska besvär annars kommer vi aldrig att komma förbi den stigmatiserade bilden av den psykiskt instabila och det kommer att förbli tabubelagt. Därför har jag valt att göra det här projektet, jag vill hitta en ny ingång för att nå diskussionerna och hitta sätt att kommunicera sin psykiska status.

Som startpunkt i mitt projekt valde jag att ta kontakt med människor som lider av någon form av psykiska besvär för att ta reda på deras historia och få en inblick i hur det är att leva med psykisk ohälsa. Jag kom i kontakt med en förening som heter Tilia. Tilia jobbar med ungdomar som lider av psykisk ohälsa. Via Tilia har jag fått kontakt med 11 unga människor, som är mellan 17-24 år gamla och som alla har lidit eller lider av någon form av psykisk ohälsa. Dessa personer har berättat sina historier för mig i skriftlig form. Jag förde en dialog med en av grundarna av Tilia om vad hon ansåg skulle vara bästa sättet att gå tillväga för att komma åt deras berättelser. Tillsammans kom vi fram till att det bästa är om jag mailar mina frågor till dessa människor och de utifrån detta får skriva sina berättelser. Jag ville att dessa personer skulle få skriva så fritt som möjligt om sina erfarenheter men i sitt berättande ha i åtanke ett antal frågor (se bilaga) jag givit dem. Några av de berättelser jag fick var otroligt jobbiga att läsa, det var svårt att behålla den emotionella distansen. Ett villkor från deras sida för att de skulle ställa upp på detta var att de skulle förbli anonyma och att ingen annan skulle få ta del av berättelserna. Därför kommer jag endast att reflektera övergripande kring dem.

Gemensamt för alla som skickade sina berättelser är den skam de alla kände/känner över sin psykiska ohälsa. Skammen över att inte vara som alla andra. Skammen över att behöva be om hjälp, att erkänna att man går igenom något som man behöver hjälp att ta sig ur. Vi alla är så inpräntade med att man ska reda sig själv, vilket ibland kanske gör det svårare för människor att be om hjälp när man behöver det. Denna skam leder ofta till att det tyvärr hinner gå alldeles för långt innan man ber om hjälp än vad det skulle behöva göra om vi lärde oss att vara mer accepterande och öppna kring psykisk ohälsa. En annan gemensam knypunkt som jag tagit fasta på är att det är många som uttrycker svårigheter i att deras sociala skyddsnät inte alltid höll hela vägen. Att vänner och familj i vissa fall drog sig undan eller försvann helt, för att de

inte visste hur de skulle hjälpa, om de kunde hjälpa. I slutet av deras berättelser så bad jag dem att svara kring varför de tror att den psykiska ohälsan ökar bland unga i Sverige. I den frågan svarade övergripande alla enhälligt att de tror att det beror på samhällsstrukturen, internet och sociala medier. Internet och sociala medier är mer lättillgängligt för barn och unga idag och detta föder uppfattningar om att man bör skapa sig en lyckad karriär, se bra ut, vara smal, vara bra på sport, osv. Självkänslan minskar i takt med att pressen ökar.

Mitt syfte med denna undersökning var att få inblick i hur det är att leva med psykisk ohälsa, att försöka förstå olika tankar och känslor och få en utgångspunkt och inspiration till mitt gestaltande arbete.

METOD OCH GESTALTNING

Utgångspunkten i mitt arbete är att fokusera på de psykiska och fysiska symtomen hos individer som lider av psykisk ohälsa. Dessa känslor vill jag försöka förmedla genom min gestaltning. Min metod är att jobba intuitivt med mitt tema och att försöka gestalta de känslor en psykisk ohälsa innebär samt att hitta övergångar från det psykiska ut i den fysiska kroppen genom att använda mig av smycken som medlet för gestaltningen. Jag vill försöka skapa en spegling av olika psykiska tillstånd, där bärare kan finna igenkänning och en samhörighet med varandra. Detta arbete skulle kunna skapa en öppenhet i kommunikation kring ämnet som skulle kunna öppna upp för en större acceptans och ett öppnare förhållningssätt i samhället i stort.

Jag har valt att fokusera min gestaltning mycket på ett försöka gestalta de känslor som finns på insidan men som vi inte visar. Jag försöker vända ut och in och istället placera dessa känslor synliga utanpå kroppen. Detta påvisar jag i min gestaltning genom att bygga håliga strävande konstruktioner. Speglingar av vad som pågår inuti. Jag jobbar även med illustrativa utsågade bilder av människans hjärna och övriga organ för att påvisa kontrasterna i vad som pågår på insidan av en människa kontra vad man visar upp för fasad mot sin omgivning. Jag har valt att jobba med olika metallmaterial i mina gestaltningar. Detta för att jag anser att det är lättast för mig att förmedla det jag vill få fram om jag utgår från ett material som vi är inlärda att smycken oftast består av. Metall har haft stor betydelse i människans historia, vilket återspeglas i namn på epoker som bronsåldern och järnåldern. Metallen som material blir som en trygg utgångspunkt som jag tror att människor kommer våga bemöta på ett annat sätt än om jag hade jobbat i ett material som allmänheten inte är vana vid att smycken tillverkas i. Jag vill att mina objekt ska kommunicera olika psykiska status. Jag strävar efter att genom smycket som verktyg illustrera och visualisera kontrasterna mellan vad vi visar och vad som faktiskt pågår inom oss.

PSYKISK OHÄLSA GENOM TIDERNA

Historien om det vi kallar för psykisk ohälsa är minst sagt komplicerad. I olika tider har det funnits skilda uppfattningar om vad psykisk ohälsa är, vad det beror på och hur det ska behandlas.

Kan rätt miljö forma människors psyke på ett lyckosamt sätt? Eller beror sjukdom på en bristande balans i vår själsliga eller biologiska rustning? Våra tankar om vad som är psykiskt sjukt har nära samband med synen på hälsa och normalitet.⁸

Något som har varit gemensamt genom alla tider och som tyvärr fortfarande hänger kvar i stora delar är det tabu som fortfarande omgärdar psykisk ohälsa. Människor som drabbas av psykisk ohälsa skäms och anhöriga vet inte hur de ska hantera ett sådant tillstånd. Varför är psykisk ohälsa tabu?

Det är svårt att säga exakt varför psykisk ohälsa är tabu. Frågan är komplicerad, eftersom psykisk ohälsa är komplicerat i sig. Psykisk ohälsa har till exempel att göra med vad som räknas som normalt, vad som ses som avvikande och hur hela samhället är uppbyggt. Därför kan man se tabu mot psykisk ohälsa som en del av ett större tabu: alla som avviker från det som är "normalt" i ett samhälle kan bli nedvärderade, missförstådda eller utfrysta. Och vad som anses avvika eller vara sjukt har varierat, precis som hur man bemöter dem som avviker.

Hursomhelst kan det vara nyttigt att se fenomenet ur ett historiskt perspektiv: för att få en uppfattning om hur tabut mot psykisk ohälsa har uppstått, och vad man kan göra åt det.⁹

Synen på psykisk ohälsa har alltid sett olika ut inom olika religioner och kulturer och det gör den fortfarande. Inom till exempel kristendomen var man till en början väldigt tillåtande. Alla människor var Guds skapelse med eller utan psykiska problem. I den kristna delen av världen blev man dock allt mindre tolerant under medeltiden. Medeltida kristna såg psykiska problem som en galenskap och maktkamp mellan Gud och satan. Psykiskt sjuka ansågs vara besatta av demoner och detta var Guds bestraffning för att dessa människor hade syndat. På 1800-talet började man allt oftare beskriva psykisk ohälsa med vetenskapliga förklaringar. Men långt in på 1900-talet gjordes ingen skillnad på olika psykiska sjukdomar utan alla dessa människor med psykiska besvär sågs som en homogen grupp. Tiotusentals svenskar låstes in på mentalsjukhus, där de snarare förvarades än vårdades.

⁸ Inger Sanner, *Den psykiska hälsans historia*, Framtider, Nr3 (2009)

⁹ Christian Dahlström, *Panikångest & Depression* (2014)

Men det vore fel att bara skylla tabut mot psykisk ohälsa på religion, eftersom synsättet genom tiden har förändrats i takt med resten av samhället. Både kristendomen och andra religioner har även hjälpt till att minska tabut. Religiösa organisationer har ibland fungerat som fristäder för olika människor med psykiska besvär när resten av samhället har avvisat dem.

Generaliserandet kring psykisk ohälsa har länge fortsatt att vara ett problem. Alla sorters psykisk ohälsa klumpas ihop till en enda, så att alla riskerar att stämplas som "galna". Men kunskapen blir allt större och inställningen håller på att förändras.¹⁰

STIGMATISERING

En central och viktig fråga i arbetet mot psykisk ohälsa är stigmatiseringen av de som lider av psykisk ohälsa. Stigmatiseringen leder bland annat att många som lider av psykisk ohälsa inte söker hjälp på grund av att de känner skam över sitt tillstånd.

"People still think that it's shameful if they have a mental illness. They think it shows personal weakness. They think it shows a failing. If it's their children who have mental illness, they think it reflects their failure as parents."¹¹

Det innebär också att andra människor på grund av okunskap undviker att anställa, arbeta, umgås och leva med personer som lider av psykisk ohälsa. De uppfattas ofta som oförutsägbara och skrämmande. Stigmatiseringen drabbar även anhöriga så väl som anställda inom psykiatri och i förlängningen leder detta till att resurserna minskas för denna grupp. Detta hindrar återhämtningen för de som drabbas. Det finns också en stigmatiserad bild av vilka yrken man inte kan ha om man lider av psykisk ohälsa. Vi har väldigt svårt att jämföra psykiska sjukdomar med fysiska sjukdomar. Om någon berättar om sina psykiska besvär så har vi svårare att förstå oss på det eftersom det inte är någon vi kan se med blotta ögat. Det är ogripbart och det skrämmer många, eftersom hjärnan är så nära förknippad med vår personlighet och vem man är som person. En fysisk skada är inte förknippad med dig och din personlighet på samma sätt som psykiska besvär.

"The minute you start talking about your mind, people get very anxious, because we associate that with being who we are, fundamentally with 'us' — us as a person, us as an individual, our thoughts, our fears, our hopes, our aspirations, our everything."¹²

¹⁰ Christian Dahlström, *Panikångest & Depression* (2014)

¹¹ Andrew Salomon, <http://ideas.ted.com/2013/12/18/how-should-we-talk-about-mental-health/>

¹² Vikram Patel, <http://ideas.ted.com/2013/12/18/how-should-we-talk-about-mental-health/>

DAGENS TEKNIK OCH SOCIALA MEDIER

Visst finns det fördelar med dagens uppkopplade informationssamhälle. Det finns oändliga möjligheter att knyta kontakter och hålla kontakten med vänner och bekanta som är utspridda över hela jordklotet. Likaså att ha nästantill fri tillgång till film, musik, nyheter och forskning med endast ett fåtal klick bort. En annan fördel med vårt ständigt uppkopplade samhälle är ett flexibelt arbetsklimat, som möjliggör att man kan jobba/vara tillgänglig var och när man vill med hjälp av trådlösa nätverk och mail i mobilen.

Men informationstillgången och flexibiliteten är inte enbart positiv, den har ett pris. Med friheten som tekniken ger oss kommer baksidor som ökad stress, psykisk ohälsa, diffusa gränser mellan fritid och skoltid/arbetstid och minskad effektivitet i skolan och på jobbet, när vi hela tiden blir avbrutna av ett pling i mobilen.

Utvecklingen inom informations- och kommunikationsteknologin har varit snabb de senaste åren. I åldersgruppen 16-25 är internet den största informationskällan.¹³ Denna åldersgrupp är även de främsta användarna av sociala medier. Av svenskar mellan 16-24 år använder sig 89 procent av sociala medier.¹⁴ Jag tror att det ständiga informationsflödet och sociala medier kan vara en orsak till den ökade psykiska ohälsan i dessa grupper. Sociala medier kan anses förmedla fysiska och psykiska ideal och då ökar de sociala skillnaderna, ger ständig tillgång till ny information och är en stor riskfaktor för stress och psykisk ohälsa. Man delar med sig av mycket privat information och det är svårt att relatera till att det är riktiga människor som sitter och kollar på ens bilder, läser ens blogg, inlägg osv. Många känner sig trygga på internet och sociala medier men många känner också ångest och en enorm press. För det de ser är inte hela sanningen utan bara en utvald del och det är svårt ta in. Många av dessa människor man ser på internet ser då ut att ha "perfekta" liv. Men i själva verket kanske de är enormt bekräftelsesökande och mår ganska dåligt. Hur påverkar sociala medier ungdomars levnadsvanor?

Behovet av att vara uppkopplad och tillgänglig hela tiden är något som påverkar både barn och vuxna. Vi har för lite tråkighetsstunder i dagens teknologisamhälle och för lite tid för eftertanke. Varenda liten ledig sekund fyller vi med att titta flödet i mobilen eller mailen i datorn. Det finns inget stopp så det finns alltid något nytt att titta på och ta in i teknikens värld och de sociala medierna. Det är ett för stort flöde och för lite pauser helt enkelt. Detta tror jag kan vara en stor anledning till att unga mår allt sämre idag rent känslomässigt och mentalt än vad vi gjorde innan de sociala mediernas revolution.

¹³ Olle Findhal, *Barn och ungas medieanvändning i internet-världen*. Nordicum, Göteborgs universitet (2012)

¹⁴ Erik Forsberg, *80 procent av unga internetanvändare i EU är aktiva i sociala medier* (Elektronisk) (2010)

www.internetstatistik.se/artiklar/80-procent-avunga-aktiva-i-sociala-medier/

RELEVANS FÖR FÄLTET OCH UNDERSÖKNING AV ANDRA VERK

I sitt arbete "Svensk smyckekonst 1990-2012" skriver Inger Wästberg "Smycken ger oss ett språk som vi kan använda för att tala om vilka vi är, vad vi står för och vem vi vill vara."¹⁵ Detta vill jag ta vara på i min gestaltning genom smyckekonsten. Varje gång vi använder ett smycke gör vi ett aktivt val. Det är ett sätt att förmedla social information. "Smyckekonsten är lika gammal som grottmålningarna och förekommer i alla kulturer. Smycken kan ses som en självständig "dekoration" men är i hög grad ett sätt att förmedla en social information."¹⁶ Om man då skulle kunna gestalta olika psykiska besvär genom smyckekonst så skulle man kanske på ett enklare sätt kunna kommunicera sin psykiska status? Genom att bära ett smycke så kan man kommunicera åsikter, som relationer till världen eller hur vi upplever vår egen kropp. Det kan förändra hur vi upplevs eller hur vi upplever saker runt om oss. Det kan förstärka men också begränsa. Smycket refererar alltid till kroppen.

I klassisk bemärkelse definieras smycken som små dekorativa föremål som bärs för personlig prydnad. Klassiska exempel på smycken är ringar, halsband, örhängen, broscher och armband. Metall som material spelar en central roll i smyckets historia, men smycken kan även vara tillverkade av andra material.

¹⁷

Därför ser jag smyckekonsten som det bästa medlet för mig att förmedla diskussionen kring min frågeställning. Smycken är ett väldigt direkt medel för kommunikation genom bärandet och den starka relationen till kroppen. Mina smycken är även en öppning för reflektion och diskussion kring bärandet av smycken.

Jag har valt ut tre verk av olika konstnärer från olika fält, som jag anser på ett eller annat sätt har en relation till det tema som jag valt att jobba med eller anser har beröringspunkter med mitt gestaltande arbete. De tre konstnärer som jag valt att titta närmare på är Anna Odell, Linda Ottosson och Louise Bourgeois.

Anna Odell, *Okänd kvinna*, 2009

I sitt examensarbete, Video verket *Okänd Kvinna*, får man se Anna Odell bli tagen av polisen på Liljeholmsbron efter att privatpersoner försökt hjälpa henne och larmat polisen. Polisen tar henne till St Görans psykakut där hon blir tvångsmedicinerad och bälteslagd. Dagen efter avslöjar Anna att hon fejkat psykosen och att allt bara var ett konstprojekt.

Att lyfta fram den slutna psykvården är något som jag tycker att Anna Odell lyckades med i sitt verk. En installation i form av ett videoverk om psykvården där man får ta

¹⁵ Inger Wästberg, *Svensk smyckekonst 1990-2012* (2012)

¹⁶ Inger Wästberg, *Svensk smyckekonst 1990-2012* (2012)

¹⁷ Emil Särelind, *Murkeldansen*, Examensarbete Ädellab Konstfack (2014)

del av hennes iscensättning av en psykos, som leder till hennes tvångsinläggning på psykakuten. Iscensättningen är en rekonstruktion av hennes egen historia. Det har hänt på riktigt men många år tidigare. Då balanserade hon på räcket på samma bro, även den gången kom polisen och körde henne till St Görans psykakut där hon blev tvångsomhändertagen, tvångsmedicinerad och bältad.

Med verket *Okänd kvinna* vill Anna Odell öppna upp den slutna psykiatri och undersöka vem som har makt över sanningen, vems verklighetsbeskrivning som vi litar på. Hon vill undersöka om man kan göra sig av med offerroll som man på ett sätt blir tilldelad av samhället när man är psykiskt sjuk.

En sådan sluten verksamhet tycker jag måste öppnas upp. Jag kan inte komma på något bättre sätt att få en inblick i den slutna psykvården än genom att göra som jag gjort. Skulle jag ha försökt diskutera psykvårdens behandlingsmetoder i min roll som före detta patient i stället för som konstnär, skulle jag återigen befinna mig i situationen där jag inte anses trovärdig¹⁸, säger Anna Odell i en intervju med Dagens Nyheter.

Jag ser en koppling i våra verk på två sätt. Dels så handlar både hennes och mitt arbete om psykisk ohälsa men på olika nivåer. Jag intresserar mig mer för den vardagliga psykiska ohälsan. Jag vill uppmärksamma vad som finns på insidan och vad vi visar på utsidan, att dessa två inte alltid går hand i hand. Där ser jag en koppling till det hon vill pålysa med den slutna psykvården. Att vi inte har någon hundra procentig koll på vad som händer på insidan men att vi så klart litar på en läkares ord framför en psyksjuks ord.



¹⁹Bild från utställningen *Okänd kvinna* 2009

¹⁸ <http://www.dn.se/kultur-noje/konst-form/anna-odell-spelade-sig-sjalv/>

¹⁹ <http://verkligheten.net/2011/01/anna-odell-okand-kvinna-2009-349701/>

Linda Ottosson, *Nothing tastes as good as skinny feels*, 2014

Lindas arbete består av en serie smycken som behandlar ämnet ätstörningar och genom sitt arbete kommenterar hon vad som händer när vissa kroppar inte får ta plats, och hur vi är inpräntade med normer kring hur vi ska vara och hur vi ska se ut redan från den dagen vi föds. På sin hemsida skriver Linda så här:

You don't want to be associated with your eating-disorder: what comes with the illness is something you don't want to show outwardly. Jewellery is, traditionally, something that has been used to decorate yourself or to demonstrate what demographic you belong to. So what happens if you, through your jewellery, want to signal something you are/have, that is unacceptable? Can the wearing or the watching of the object create an increased understanding for other peoples' situations, or your own? Can I, through jewellery, spark conversations that are otherwise avoided?²⁰

Kopplingarna mellan Lindas arbete och mitt eget kan anses väldigt starka i sina knypunkter. Kontentan är en snarlik frågeställning fastän inriktad på olika områden, men som har gemensamma beröringspunkter. Det handlar i båda våra fall om att förmedla sin status till sin omgivning och att öppna upp för kommunikation kring det.



²¹ Linda Ottossons, *Nothing tastes as good as skinny feels*, 2014

²⁰ <http://lindaottosson.se/Nothing-taste-as-good-as-skinny-feels-2014>

²¹ <http://lindaottosson.se/Nothing-taste-as-good-as-skinny-feels-2014>

Louise Bourgeois, *Spider*, 1997

Spider är en installation med en bur med en stor spindel som hägrar över buren. Inuti buren finns en fåtölj och diverse parfymflaskor osv. Louise Bourgeois arbeten handlar mycket om relationer och familj och då speciellt hennes komplicerade förhållande till sin far. Spindeln i denna installation är en avbild av Bourgeois egen mamma. Bourgeois såg sin mamma som en lugn och tålmodig person både som individ och i sin fostran, i motsats till hennes temperamentsfulla far som hon betraktade som oberäkneligt känsloladdad och med ett övergripande psykologiskt kontrollerande beteende.

Min första tankar kring verket är att jag får känslan av ett fängelse, instängdhet och bävan, men också skydd, motsägelser och kontraster mellan insida och utsida. Arbetet består av olika material, såsom stål, trä och väv. Buren som en symbol för hennes far och den beskyddande spindeln som en symbol för hennes mor. Jag får associationer till att vara fångad i sin egen kropp kontra att vara fångad i sitt eget liv. Paralleller mellan buren, människan och människokroppen. Där kan jag dra paralleller rakt in i mitt eget arbete som handlar om insida och utsida. Vad vi visar och vad vi inte visar. Att känna sig fången i sin egen kropp.



²² Louise Bourgeois, *Spider*, 1997

²² <http://www.tate.org.uk/whats-on/exhibition/louise-bourgeois/room-guide/louise-bourgeois-room-8>

RESULTAT

Efter mina undersökningar i form av de berättelser jag samlat in från unga från föreningen Tilia känner jag att jag har fått en bättre insikt i vad psykisk ohälsa handlar om och kan vara. Gemensamt för alla individer i de olika berättelser som jag samlat in och fått ta del av är den sårbarhet, ensamhet, otillräcklighet och skam som dessa människor känner. Att dessa känner sig som en börda för sin familj och omgivningen vilket gör att de flesta håller upp en fasad utåt som inte stämmer med det som finns på insidan.

I det här projektet har jag valt att titta närmare på vad som egentligen ligger till grund för att den psykiska ohälsan ökar bland unga och hur det tar sig uttryck. Jag har valt att leta efter kontraster och likheter mellan vad människor som lider av psykisk ohälsa visar utåt och vad som faktiskt gömmer sig på insidan av deras fasad. Kopplingar mellan det psykiska och fysiska. Min avsikt har varit att hitta en ingång till att människor ska våga öppna upp och visa att det finns något annat i dem än den fasad de visar upp. Om vi skulle våga vara öppnare så skulle det i förlängningen kunna förändra hur vi bemöter och hanterar människor som lider av psykisk ohälsa eller hur vi hanterar vår egen psykiska ohälsa. Det skulle i sin tur kunna vara ett steg i ledet att lösa upp stigmatiseringen kring psykisk ohälsa. Jag har hittat direkta kopplingar mellan dagens tekniksamhälle och sociala medier och dess påverkan på vårt psykiska mående. Man blir hela tiden matad med ideal kring hur man ska se ut och hur man ska vara och detta är ett pågående flöde som aldrig tar slut. Vilket i många fall leder till känslor som otillräcklighet och prestationsångest och i förlängningen kanske djupare psykiska besvär.

Psykisk ohälsa ett komplext och växande problem bland unga i dagens Sverige och det är något jag vill få upp till ytan i mitt gestaltande arbete och jag ser på mina objekt som medlet till kommunikation kring ämnet. Det känns viktigt att jag har valt att jobba med smycken i min gestaltning då jag anser att kraften att nå ut till människor via smycken är mycket stark. Genom att bära ett smycke kan man kommunicera genom det med varandra. Smycken är ett sätt att förmedla social information till omvärlden. Jag citerar åter igen Inger Wästberg: "Smycken ger oss ett språk som vi kan använda för att tala om vilka vi är, vad vi står för och vem vi vill vara."²³

Mitt gestaltande arbete ser jag som en process och likaså den skriftliga. Under arbetets gång har jag hämtat inspiration från båda hållen. I gestaltningen jobbar jag med att få fram objekt som speglar vad som finns på insidan hos människor som lider av psykisk ohälsa. Därför jobbar jag med att försöka vända ut och in och istället placera dessa känslor synliga utanpå kroppen. Detta försöker jag förmedla genom

²³ Inger Wästberg, *Svensk smyckekonst 1990-2012* (2012)

strävande konstruktioner och håligheter som bygger en helhet. Jag jobbar även med illustrativa utsågade bilder av människans hjärna och övriga organ för att påvisa kontrasterna i vad som pågår på insidan av en människa kontra vad man visar upp för fasad mot sin omgivning. Jag har valt att jobba med olika metaller i mitt gestaltande arbete. Detta för att jag anser att det är lättast för mig att förmedla det jag vill få fram om jag utgår från ett material som vi är inlärd att smycken oftast består av. Jag jobbar också med det fragila i konstruktionerna i mina objekt, som en koppling till det fragila i en människa som lider av psykisk ohälsa.

KÄLLFÖRTECKNING

LITTERATUR

- Christian Dahlström, *Panikångest & Depression* (2014)
Inger Wästberg, *Svensk smyckekonst 1990-2012*, konstvetenskapliga institutionen Stockholms universitet (2012)
Socialstyrelsen, *Psykisk Ohälsa bland unga, Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013* (2013)
Stockholms stadsmissions Ungdomsrapport #1 (2013)
Emil Särelind, *Murkeldansen*, Examensarbete Ädellab Konstfack (2014)
Olle Findhal, *Barn och ungas medieanvändning i internet-världen*. Nordicum, Göteborgs universitet (2012)
Inger Sanner, *Den psykiska hälsans historia*, Framtider, Nr3 (2009)

DIGITALA KÄLLOR

- www.stadsmissionen.se/Press--opinion1/Press--arkiv/Pressmeddelanden/Ny-rapport-Var-fjarde-ung-i-Sverige-mar-psykiskt-daligt-/
www.sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=96&artikel=6014827
www.ideas.ted.com/2013/12/18/how-should-we-talk-about-mental-health/
www.internetstatistik.se/artiklar/80-procent-avunga-aktiva-i-sociala-medier/
www.who.int/about/definition/en/print.html
www.dn.se/kultur-noje/konst-form/anna-odell-spelade-sig-sjalv/
www.lindaottosson.se/Nothing-taste-as-good-as-skinny-feels-2014

BILDKÄLLOR

- www.verkligheten.net/2011/01/anna-odell-okand-kvinna-2009-349701/
www.tate.org.uk/whats-on/exhibition/louise-bourgeois/room-guide/louise-bourgeois-room-8
www.lindaottosson.se/Nothing-taste-as-good-as-skinny-feels-2014

Hej!

Jag heter Matilda och går mitt sista år kandidatprogramet Ädellab på Konstfack. Detta år jobbar vi helt och hållet med ett eget valt projekt som i mitt fall ska resultera i ett examensarbete i smyckekonst. Temat jag har valt till mitt examensarbete är psykisk ohälsa, med inriktning på unga vuxna. Jag har valt detta för att jag vill belysa detta enorma hälsoproblem i Sverige som bara ökar och ökar men som ingen riktigt vågar prata om.

Jag har valt att göra en liten undersökning för att få en bättre insikt i hur det kan vara att leva med psykisk ohälsa och jag är väldigt tacksam att ni vill ställa upp och hjälper mig. Jag vill alltså ta del av era erfarenheter och era historier om er psykiska ohälsa. Sätta ord på tankar och känslor ni haft/har upplevt. Jag vill alltså att ni ska få skriva och berätta helt fritt om er psykiska ohälsa men här är några frågor som ni kan ha i åtanke eller som stöd om ni vill ha lite riktlinjer kring vad jag är ute efter.

När började det för dig?

Upplever du att du kan beskriva hur det kändes/känns i dig under din psykiska ohälsa? Beskriv detta...

Hur yttrade det sig?

Fick du någon slags varningssignal/er innan du tog det på allvar?

Var du rädd för vad andra människor skulle tycka om dig?

Var din ångest konstant eller hade du perioder i din psykiska ohälsa då du kunde "vila"?

Fick du/sökte du någon professionell hjälp?

Var det en speciell händelse som utlöste att du bestämde dig för att söka hjälp?

Känner du att du fick hjälp av terapin?

Hur hade du velat att människor i din omgivning var mot dig under den här tiden?

Upplivede du att någon bemötte dig på precis det sättet du behövde/ville?

Hur ser ditt liv ut idag, hur lever du?

Varför tror du att det är så många som lider av psykisk ohälsa så långt ner i åldrarna?

Tack för att du ställer upp och delar med dig av din historia!