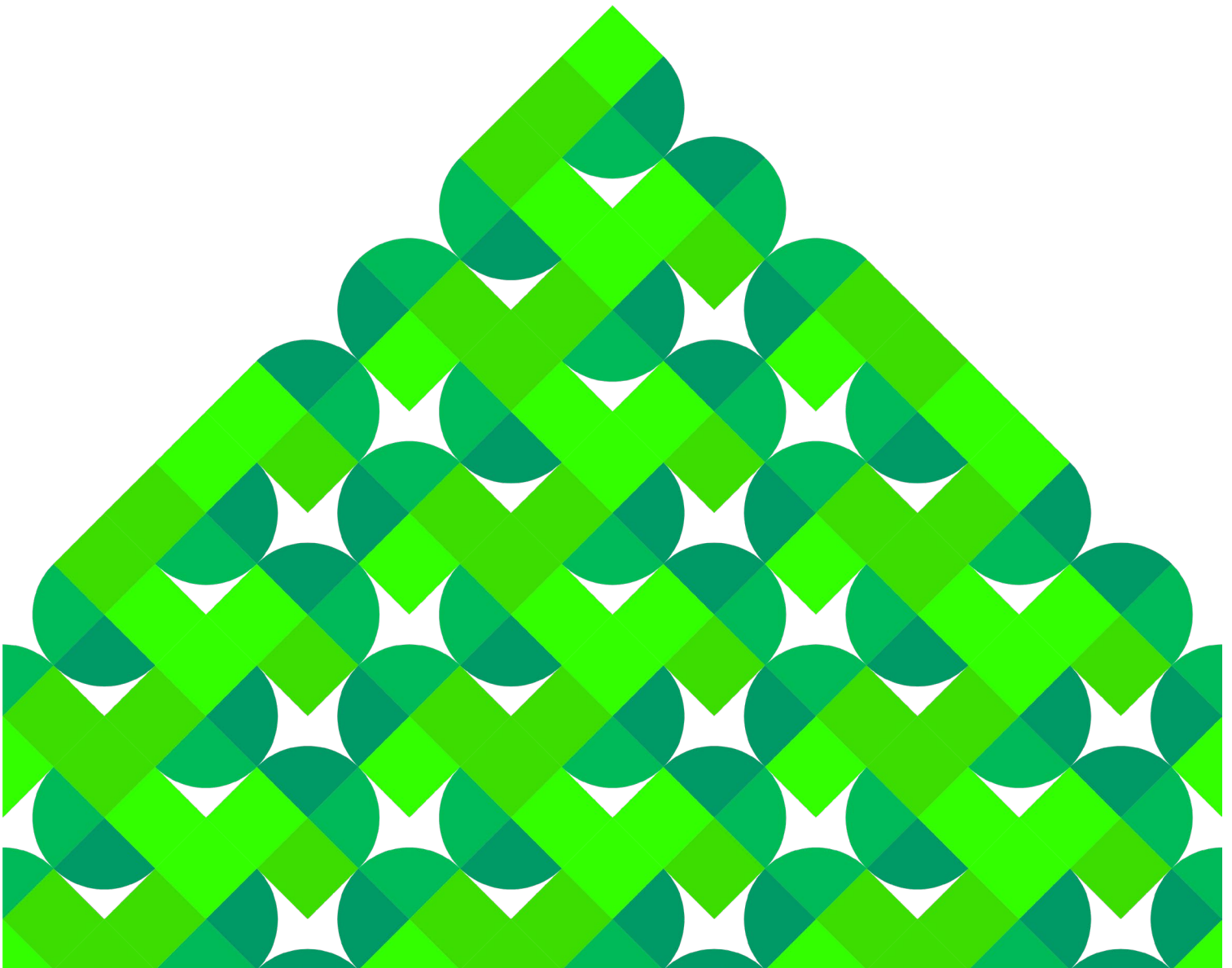


Utanförskap, funktionsnedsättning och normbrytande beteende

En intervjustudie med unga vuxna



Myndigheten för delaktighet arbetar med att främja, guida och stödja samhällets aktörer att genomföra sina uppdrag utifrån hela befolkningens behov och förutsättningar.

Myndigheten för delaktighet, 2025
Utanförskap, funktionsnedsättning och normbrytande beteende – En intervjustudie med unga vuxna

Nummer: 2025:8
ISBN: 978-91-989334-5-1

Publikationen finns att ladda ner från myndighetens webbplats www.mfd.se.
Alternativa format kan beställas från Myndigheten för delaktighet.

E-post: info@mfd.se
Telefon: 08-600 84 00

Förord

Myndigheten för delaktighet har under 2024 arbetat med att kartlägga och fördjupa kunskapen om de samband som finns mellan funktionsnedsättning, normbrytande beteende och risken för tidig rekrytering till kriminalitet. Genom att öka kunskapen om dessa samband och orsaker, vill MFD bidra i arbetet med att förebygga och bekämpa kriminalitet bland barn och unga, särskilt med fokus på barn och unga som lever i särskild utsatthet.

En viktig förutsättning för detta är att alla barn och unga tidigt i livet får tillgång till stöd och insatser som de behöver för att utvecklas och växa upp som trygga individer. Detta skapar också motståndskraft mot och kan förebygga ogynnsamma utfall, som psykisk ohälsa, missbruk eller att rekryteras in i kriminella miljöer. För att träffa rätt och välja rätt insatser i ett sådant arbete behöver barn och unga själva vara aktivt involverade.

Att låta barn och unga som befinner sig i en utsatt situation komma till tals kräver lyhördhet och respekt för det enskilda personens situation. Ibland är det först när en ung person har tagit steg in i ett tryggare plats i livet som det är möjligt att reflektera den utsatthet man befunnit sig i. I den här rapporten har Myndigheten för delaktighet därför låtit Hanna Cinthio genomföra djupintervjuer med unga vuxna, som har egen erfarenhet av att leva med en funktionsnedsättning och av att ha befunnit sig i ett normbrytande eller kriminellt beteende. Dessa personer har dock lämnat det utsatta läget bakom sig, men har här berättat sina livshistorier på ett sätt så att samhället kan lära sig av dem.

MFD vill rikta ett särskilt tack till Hanna Cinthio för arbetet med att nå ut och nå fram, och för skapandet av ett tryggt rum att berätta om svåra erfarenheter. Ett alldeles särskilt tack vill vi också rikta till de personer som medverkat i arbetet med den här rapporten. Många av er har kämpat hårt och berättat för oss om stora svårigheter. Vi är tacksamma för att vi får ta del av era berättelser, tankar och reflektioner. Era bidrag hjälper oss och många andra att förstå vad vi samhällsaktörer behöver göra annorlunda. Tack!

Liljeholmen i januari 2025

Malin Ekman Aldén
Generaldirektör

Innehåll

Förord	3
Några ord om studien från författaren	5
Intervju med Tim	6
Intervju med Gustav.....	14
Intervju med Amanda.....	17
Intervju med Mateo	32
Intervju med Elna	40

Några ord om studien från författaren

Denna rapport innehåller intervjuer gjorda med fem unga vuxna i åldrarna 19 – 28 år. De har rekryterats genom annonser som eftersökt unga personer med diagnostiserad neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och som även har erfarenhet av normbrytande beteende. Två av de medverkande har själva sett informationen om studien medan de övriga tre har tipsats av någon närstående som tyckt att de passar in på målgruppsbeskrivningen. Alla fem har hört av sig direkt till mig för att få mer information, och sedan har vi bestämt tid för intervju.

Intervjuerna har gjorts digitalt via FaceTime eller Zoom. Personerna har fått berätta fritt utifrån vissa vägledande frågor som handlat om deras diagnoser och deras erfarenheter av normbrytande beteende genom livet. Den kortaste intervjun varade i strax under 40 minuter och den längsta i en timme och 45 minuter.

Intervjuerna har spelats in som ljudfiler. Därefter har de transkriberats, och så har jag gjort mitt bästa för att redigera ihop dem till sammanhängande och läsvänliga berättelser samtidigt som jag tagit bort sådan information som skulle kunna bidra till att identifiera personerna eller andra de berättar om. Ibland har det inneburit att spännande historier fått kortas ner, eller att intressanta men specifika detaljer fått tas bort helt. Sedan har varje person fått läsa utkastet till sin egen berättelse och kommentera kring eventuella ändringar de velat göra så att texten känts rätt för dem.

De har också fått välja påhittade namn åt sig själva och andra personer som nämns. Efter slutredigering har de fem berättelserna satts samman i den här rapporten.

Att redigera intervjuerna har varit en utmaning. Flera av samtalen har varit intensiva och berörande, och minnen och ämnen flödar fram och tillbaka i tid och rum. Jag har velat behålla så mycket som möjligt av varje persons unika röst och uttryck nu när deras livshistorier paketerats på ett så pass enhetligt sätt.

Trots sina stora olikheter har intervjupersonerna vissa saker gemensamt bortom själva diagnoserna. Teman som återkommer i samtliga berättelser är känslan av att vara annorlunda, att inte bli förstådd av sin omgivning och att vilja hitta en identitet och ett sammanhang. Något annat som lyser igenom är att de alla fem har kämpat hårt och mött stora svårigheter, och att de efterhand har hittat inre styrkor som väglett dem.

Det har varit ett privilegium att få lyssna till dessa fem modiga och kloka personer. Jag vill tacka Tim, Gustav, Amanda, Elna och Mateo för förtroendet, och gläder mig åt att deras berättelser nu får läsas av flera.

Hanna Cinthio

Intervju med Tim

Jag har ADHD och Asperger, när man fortfarande kunde få det som diagnos. Folk säger att man inte kan få det längre, men ja. Det upptäcktes typ när jag var tre, du vet hur man kan bygga legorader sådär i rad och färg, det kunde jag göra väldigt tidigt. Min mamma var väldigt mycket för att sätta mig på habiliteringen, och jag fortsatte gå dit tills jag var typ 16. Aspergern märks väl genom att om nån typ drar ett skämt så klickar det inte alltid så snabbt för mig. ADHD:n gör att jag... nä men alltså, jag kan verkligen inte koncentrera mig. Jag är bra på matte och sånt, förmodligen tack vare min autism då, men jag hade väldigt svårt att sitta still i skolan överlag.

En kul grej med min kombination av Asperger och ADHD är att det blir nästan tvärtom, jag är hypersocial istället. Nu när jag är äldre, och efter alla erfarenheter jag har, så känner jag att folk dras till mig av den anledningen istället, så det är mer en fördel. Men när jag var yngre var det verkligen hemskt. Jag hade typ inga vänner. Det skapade problem för mig i och med att jag var så annorlunda från alla andra barn runtom, så jag gjorde mycket saker för att kunna sticka ut så att de skulle märka mig också, men jag gjorde det på ett så påtvingat sätt så det blev ju bara fel.

Jag försökte alltid bara hänga med i alla sammanhang, du vet sådär patetiska försök, och jag inser ju bara hur sorgligt det var. Ingen respekterade mig riktigt. Jag kunde ljuga också när jag var yngre. Det försöker jag verkligen att inte göra nu i vuxen ålder, för jag tycker bara det är äckligt. Men jag gjorde det för att passa in bättre. Jag gick in i olika grejer som popkultur och fandom också och fann nån sorts tröst i det.

Och sen – det där är ju jättekonstigt, men jag adaptade liksom till personligheter och började bete mig som dem. Det var lite som en flykt, på ett sätt. Och det funkade litegrann, för om jag tog över en personlighet med en coolare attityd så blev det som om jag hade nån sorts självrespekt.

Det kändes märkligt i början men jag vande mig ganska fort vid det, och så fick jag ju äntligen den här igenkänningen. Du vet typ Deadpool, hur han skämtar sig ur all smärta. Jag bär med mig det, att jag bara kan skämta av mig saker. Jag har ju lärt mig gränsen nu, hur långt jag kan ta det utan att bli en annan person, bara att ta de karaktärsdrag jag behöver.

Många gånger kan jag förvirra folk, och det är så fucking nice. Det var när jag var yngre som det var som svårast att göra det utan att tappa mig själv. Det är en försvarsmekanism, absolut. Mot översittare, eller folk som skämtar på min bekostnad. Eller mot konfrontationer i fysiskt våld.

Jag har haft sömnmedicin på grund att jag har varit så hyper, och så är jag en overtänkande person. Och när jag var liten åt jag jättemycket Concerta,

jättemycket, så det tog bort min ADHD, min självsäkerhet och min kreativitet, vilket gjorde mig till en drönare i princip. Det gjorde mig smart och fokuserad, jag köper det, men socialt fick det mig att misslyckas som person. Så känner jag. Tar du bort ADHD:n, då finns ju bara övertänkande och liksom Aspergerdelen kvar, och för mig funkar inte det.

Lite har min mamma alltid tvingat mig att ta medicinen för att jag skulle funka i skolan, och jag förstår varför hon ville det, så att jag åtminstone skulle gå klart nian, och det är en jävligt bra anledning, men jag känner ändå att... jag tappade livslusten. Jag spottade ofta ut medicinen eller tvingade mig själv att kräkas upp den i skolan så att inte hela min dag skulle vara förstörd. Jag har aldrig velat ha medicinen på grund av att man äter så jävla dåligt, man sover så fucking dåligt, och det är ju liksom... den tog bort min ADHD och tog bort min personlighet i sig.

Jag kunde inte finna connection med folk på grund av att jag var så skygg, jag var så osäker om allt, och jag hade ju ingen ADHD som kunde boosta mig. Vad jag än sa till folk så kändes det som en syssla, att de behövde lyssna på mig. Jag kände verkligen så då. Och idag så känner jag att med tanke på hela min barndom så vill jag aldrig nånsin ta medicin i hela mitt liv igen. Så vill jag aldrig ha det.

Medicinen skapade så mycket problem. Ibland tänker jag att jag skulle behöva ta den för att få bättre fokus, men jag vet att jag klarar mig utan den även om det går åt mycket hjärnkraft, det är bättre än att gå runt utan nån social förmåga. All livsglädje bara försvinner.

Jag har bra vänner idag, jag har bra relationer och så, men det var det som jag saknade när jag var yngre och därför tar jag det extra hårt idag om jag skulle förlora en vän eller så.

Jag hade självmordstankar när jag var yngre, för jag var så ensam. Jag hade några vänner där upp till sjuan ungefär, men sedan började det kännas som att de klankade ner på mig mer och mer, det var alltid nåt fel. Så jag hittade ett nytt sammanhang på en ungdomsgård, och där var det faktiskt första gången jag kände samhörighet i hela mitt liv, utan att ljuga, utan att försöka, det var nya människor som genuint ville umgås med mig.

De var väldigt inkluderande, och där var väldigt mycket hbtq-människor också. Och där var en kille som var homosexuell, och jag har aldrig haft några problem med det eller så, men i alla fall, han ville typ ta livet av sig för att han inte kunde säga det till sina föräldrar, och jag tyckte synd om honom. Och där kom en av mina lögner, för då sa jag typ att jag också var bisexuell, så att han skulle känna att det var okej och må lite bättre. Jag försökte liksom hjälpa honom, på mitt dumma sätt. Men så blev väl han kär i mig, och sedan började det gå rykten om oss som spreds till mina gamla kompisar och till folk som är raggare och

jättehomofofa. Så jag fick typ ett gayrykte, och det fuckade upp för mig så jävla hårt, för jag fick så mycket skit slängt på mig efter det. Fy fan, det var...

Jag orkade inte förklara bort det i början, jag fick bara ta det. Och så kom jag mer och mer in i gemenskapen där på ungdomsgården, och där var det en kille som började knarka ganska hårt. Och det var honom jag rökte gräs med första gången. Jag hade redan börjat röka cigg och dricka alkohol tidigt, kanske i trettonårsåldern, och vi snattade faktiskt en del också när jag var mindre, lite vandalism och så... Men grejen jag insåg när jag började röka gräs, det var att man kan få ett jättedåligt rykte som knarkare där jag kommer ifrån, men det är fortfarande bättre än att vara homosexuell. Och jag orkade inte höra det mer, så jag... bytte. Jag blev känd som pundare, helt enkelt. Och grejen var att jag rökte inte ens så mycket, men jag blåste upp det så att det blev större än det faktiskt var.

Jag försökte göra mitt rykte så mycket värre som jag bara kunde bara för att det inte skulle riktas mot det där andra som jag blev hånad över. Och man lärde känna en massa dåligt folk, vilket i sig gav en sorts respekt. Okej, de duktiga tjejerna i skolan kände väl inte att de ville gå ut med mig kanske, men jag fick mycket mer status hos många andra. Och det lärde mig att många pundare är bara folk som söker status, eller inte status, de söker det jag har sökt i hela mitt liv, och det är basically gemenskap. Många pundare är ju diagnosbarn också, vilket jag tycker är lite tragiskt faktiskt.

Ryktena nådde ju min mamma också till sist, och hon hittade hasch på mitt rum. Och polisen körde hem mig flera gånger för att jag var full och sådär. Jag flyttade ju ut så fort jag kunde, för jag och min mamma – alltså, vi älskar varandra, men vi ska inte bo ihop. Jag bodde på först på ett stödboende i två år, jag gick till soc och fick hjälp på grund av det här med missbruket. Sen höll jag på att bli utslängd ur stödboendet för att jag hade fyllt 20, och min mamma och låtsaspappa höll precis på att skilja sig, så jag kunde inte flytta hem till nån av dem. Så då blev det att jag flyttade ihop med några kompisar som också hade haft missbruksproblem, men det har gått bra för dem och de är rena idag. Och jag bor ju själv på mitt håll nu.

Min familjesituation, det är en komplex jävla fråga, alltså jag och min mamma har verkligen haft våra upp och ner. När jag var yngre bodde jag hellre med morfar, jag gjorde det typ ända tills jag var i femtonårsåldern då han gick bort. Fram till dess var det stabilt, men det har varit så mycket skit efter det.

Jag kände mig så utanför hela min uppväxt så jag behövde nog en vän, förmodligen. Nån som ger en villkorslös kärlek. Jag kände aldrig att jag hade det, förutom med morfar, det var honom jag kände mig trygg i. Jag kände mig så oälskad av världen, och jag kunde känna det av min familj från och till. Jag vet ju nu i vuxen ålder att de aldrig gjorde nånting fel egentligen, men det kändes så. Min morfar var den som stod mig närmast, jag växte upp med honom, jag hade ju ingen pappa, han drog ju innan jag blev till basically. Jag har ju haft morfar som

role model, och sen har jag haft min låtsaspappa och min morbror, så det har alltid funnits nån så. Men det är ändå såhär fucked up.

Jag har lärt mig att få känslor, det är jättemärkligt, men man kan faktiskt göra det. Många gånger kan jag kolla på tragiska scener i filmer, och sedan överföra det på det verkliga livet. När jag var yngre hade jag en hund jag verkligen tyckte om. Men när den dog så kunde jag inte gråta, jag vet inte om det var chock eller bara min oförmögenhet att gråta. Jag kunde inte få ut tårarna. Jag kunde känna sådär små basic känslor, om det var skratt och glädje, eller om det var ilska, men sorg...

Jag tror att den enda gången jag har varit riktigt ledsen, det är nog fan när morfar dog. Det var väl där mitt liv kraschade. Då sprack jag helt som person. Jag älskar min mamma, och jag älskar mina syskon och så, men jag tror att morfar var den enda släktingen som jag just då kunde prata med och riktigt vara mig själv med, och han förstod ju hur jag var liksom. Under flera år var jag väldigt nere i min depression och jag såg ingenting positivt riktigt sen morfar dog.

Jag har ju haft mina upp och ner, men grejen är att det alltid har fortsatt ner i nerförsbacke. Jag hoppade ju av skolan, jag gjorde några olika vändor i gymnasiet men det blev aldrig nån riktigt färdig skolgång så. Jag var deprimerad på slutet, det var en jobbig grej med en tjej, mina föräldrar skildes, vi sålde hunden... det var mycket och mycket hela tiden. Tjejen jag blev kär i, henne blev jag nästan besatt av fast hon hade pojkvän, och det gick åt helvete, det ledde till mycket psykisk ohälsa för min del. Det var fram och tillbaks under flera år och jag hade jättesvårt att släppa taget om henne. Ibland blev det så att vi hånglade men sen gick hon hem med andra fast hon visste om mina känslor för henne. Och så ville hon fortfarande vara vän med mig.

På ett sätt är det inte hennes fel, men hon skulle egentligen bara ha avslutat vänskapen där, det hade gjort saker och ting så mycket lättare. Men nu har jag brutit med henne och blockat, och inte hört av henne på ett tag. Det gav mig väldigt mycket självrespekt på ett sätt. Sen skaffade jag Tinder och träffade en tjej som var helt vedervärdig, ja alla säger ju det om sina ex, men hade du träffat henne så hade du förstått! Hon misshandlade mig psykiskt, allt var mitt fel, aldrig hennes, och efter ett tag orkar man bara inte kämpa när man är i en så toxisk relation, man orkar inte säga ifrån. Det bryter ens själ, verkligen. Men hon var väldigt bra i sängen om man säger så!

Jag blev tvungen att flytta in till mamma en kort period när jag väntade på min nya lägenhet och det gick åt helvete, det var inte ens över knark eller nånting, det var bara att vi... Jag inser ju nu som vuxen att det är inte alltid mitt fel, det är bara såna vi är. Vi är supernära, vi älskar varandra, vi finns för varandra, men vi är för olika. Vi ska inte bo med varandra. Min mamma, hon är sin egen person, hon kan aldrig ha fel nånsin. Och jag respekterar henne för det, men alltså, hon dör hellre än att förlora ett argument. Hon kan dra paralleller hur långt som helst, ända till Pluto, fattar du? Men jag tappar tråden så lätt, så varje gång vi har haft ett bråk så

har jag förlorat. Men förra året så hände det faktiskt, då vann jag en diskussion med henne, jag var helt i chock. Hon gav upp och slutade svara på mina sms, vi satt i telefon och hon lade på... jag bara – va? Jesus Christ! Min mamma har kort stubin och dåligt tålamod, men jag har börjat inse att hon nog har Asperger själv, att det är henne jag har ärvt det av. Så det är inte hennes fel. Vi kanske är lite för lika på ett sätt.

Om jag har tagit upp det med henne nån gång? Tror du jag törs det? Hahaha! Kanske en dag, men då vill jag göra det när jag och mamma dricker vin, och när hon är med sin partner, för hon är som lugnast då.

Idag blir jag bemött som den jag är, man bara accepterar mig. Men när jag var liten var det annorlunda. Folk saknade empati och förståelse för saker kan jag tycka. Jag har utvecklat det väldigt mycket sedan jag var liten. Det känns som att jag tog en extraresa över mänsklig psykologi, vilket jag inte skulle ha behövt göra egentligen, men mina diagnoser har ju begränsat mig så jag har velat lära mig mer och mer. Jag har läst på och kollat på filmer. Jag har varit många olika karaktärer i mitt liv.

Allt folk sa till mig när jag var yngre, jag absorberade ju det så jävla hårt. Jag kunde verkligen tro på allt alla sa också, alltså jag var så fucking blåögd. Men samtidigt hade jag så dåligt självförtroende så jag kunde inte ens ta en komplimang.

Vad jag hade behövt som barn? Jag hade behövt mer... förståelse, på ett sätt, av folk i min omgivning, vilket är svårt att uppnå. Och så har jag upptäckt en grej förra veckan! Jag var och spelade innebandy med mitt jobb. Och jag tyckte det var skitkul, jag kände att jag alltid har behövt nån form av aktivitet. Och så kände jag laganda när jag var där nere, jag kände att vi var ett team. Alltså även utanför plan, vi var verkligen ett team. Vi fortsatte vara laget. Jag finner gemenskap med mina vänner, det gör jag, men laget var en annan sak. Det kändes verkligen som en annan grej. Vi hade varandras rygg hela tiden, det kändes... skönt, på ett sätt.

Jag vill bli mycket i mitt liv men jag ändrar mig samtidigt också mycket. Jag har en noja om jag börjar plugga, för jag vill inte sitta fast med ett jävla CSN-lån, det är väl det. Jag har alltid jobbat inom restaurang. Jobbet är som en liten minifamilj och jag har fått personlig växt av att jobba där måste jag ändå säga.

Jag behandlade allt och alla som skit ett tag, jag lät allting gå åt helvete och jag orkade inte bry mig. En tjej jag började umgås med förra året, hon lyssnade verkligen på mig, jag fick ut en massa trauma och bearbetade det tack vare henne.

Men jag drev bort henne, och det ångrar jag, jag behandlade henne som skit. För jag hade berättat så mycket för henne, så jag kände mig så jävla sårbar på ett sätt. Och så blev hon kompis med en bror till en kille jag är dödsfiende med, och jag tog det som ett hot och blev osäker på grund av allting jag hade berättat för henne,

att hon kanske skulle säga nånting om mig till honom, och det var mycket övertänk, övertänk... Många av mina vänner har hjälpt mig och så, men jag har aldrig vågat säga allt till dem. Men jag har sagt allt till henne i princip, och det var därför jag stötte bort henne. Men det var tack vare henne, alltså hon är början på min resning upp igen.

Men det var också nånstans jag kände att jag hade så mycket ilska, och jag hade burit med mig det i många års tid också. Och så såg jag den här killen på jobbet som jag hade haft en djup konflikt med förr i tiden, och det hände ingenting där och då, men jag blev så jävla arg så det satt i mig i flera timmar och sen låg jag i min säng och bara hyperventilerade efteråt. Han var liksom en av anledningarna till att jag blev som jag blev. Och då tänkte jag: ja men varför ger man människor så mycket makt egentligen? Och det var där jag började inse att ingen annan har makt över mig, egentligen, än jag själv. Ingen människa kan nånsin kontrollera mig på det sättet. Så där bara släppte jag allt. Jag känner inget hat, jag känner frid.

Jag har ilska i mig, men jag har aldrig fysiskt skadat nån på grund av den. Jag har tagit ut det på mig själv istället, klankat ner på mig själv helt i onödan. Men så kände jag att det finns ingen mening i att göra så längre. Det här året är fan det första då jag finner frid och lycka och glädje och en poäng i världen. Jag har nått min freds-era i mitt liv, så jag känner att jag bryr mig inte om nån konflikt längre. Det är nu i år jag börjar känna lycka igen. Jag är som en normal individ. Det är ett helt otroligt sätt att leva.

Jag tar det som det kommer, jag har inga planer direkt. En dag vill jag kunna bilda en familj, det vill jag verkligen, jag vill inte ha den situationen att jag inte kan bo med mina barn. Men jag är på en så bra punkt just nu, jag vill bara... ha det. Bara ta igen efter alla år av skit, bara liksom må bra. När jag var yngre kände jag inte att min röst spelade roll, jag kände inte att jag hade påverkan på nåt liksom. Men jag känner ju det idag, att jag har nåt att säga om saker i världen. Yeah. För, jag har ju fina upplevelser också, jag säger inte att mitt liv bara har varit misär och plåga. Kanske den större delen har varit så, men det behöver inte alltid vara så – det har jag lärt mig. Och jag tänker ju också tillbaka på morfar, han hade ju inte velat att jag hade fallit ner i det här spåret heller.

Jag har tre vänner som är mina bästa vänner, de representerar liksom olika sidor av mig. Jag har fått tillbaka min energi av dem om man säger så. En ger mig tillbaka min fjantiga, roliga sida, den andra, hon ger mig påminnelse och trygghet i var jag kommer ifrån, och den tredje ger mig vuxenhet, han ger mig min form av töntiga ansvar. De hjälper mig att bilda min uppfattning om vem jag är. Och så såklart mina syskon, för dem tar jag också hand om på samma sätt, så de ingår väl i den sista kategorin, om man säger så. Ja, de representerar egentligen absolut alla tre av de där. Det är många nätter jag har legat och tänkt på sånt, jag har ju liksom psykologitankar som går hela tiden.

Det har alltid varit vänner och familj som har hållit mig till min verklighet. Ingen utifrån. Jag gick på soc men det hjälpte aldrig. Jag sa till dem vad de ville höra så de skulle låta mig vara ifred. Jag har aldrig känt att jag har tagit dem seriöst. Mamma försökte få mig att gå på soc och hon försökte få in skolan, men jag kände bara att det var ett sånt slöseri med min tid, för jag vet egentligen själv vad mitt problem är. Jag bara kände att jag inte behöver dem, jag behöver inte nån sån i mitt liv.

Vill du veta det sjuka? När jag tog mig ur soc, det kändes som att de var arga på mig för det. Det var jättemärkligt, jag har hört det av andra också. De vill att man är beroende av dem. Och folk, när jag var yngre, vuxna framförallt, de kunde prata med mig med en sån här ton, alltså en sån jävla ton som alltid var såhär nedlåtande på ett sätt, som att det kändes som att de inte respekterade mig som person, alltså de trodde det var fel på mig.

Visst, jag hade en funktionsnedsättning, men det är så respektlöst. Och soc gör såhär hela tiden, och jag känner att nämen jag är ju inte dum i huvet, alltså ni kan ju inte sitta och prata med mig som om jag var typ åtta år eller hade en hjärnskada, alltså vad är det här. Jag vill aldrig ha med soc att göra nånsin, under några omständigheter igen. De försöker ju hålla ner en mer än att hjälpa en. När man säger att man klarar sig själv så blir de ju nästan besvikna. Det känns som tjänstefel.

Min mamma har fått mig att inse att mycket av det jag gjorde var jävligt dumt. Och jag känner hemsk skuld mot henne, samtidigt som de här erfarenheterna gjorde mig till den jag är idag. Har du hört konceptet ”dadlore” nån gång? Dadlore är basically historier som pappor berättar för sina barn om när de var unga. Så jag har ju velat göra mycket för att inte vara utan upplevelser liksom. Och det finns mycket jag kommer att kunna berätta för mina barn om mina dumheter! Och jag har det ju bra nu. Så det var nog värt det i slutändan på nåt sätt.

Du undrar vem du hade pratat med för ett par år sedan, du hade inte pratat med mig för ett par år sen kan jag säga. Jag var väldigt selektiv med vilka jag ville göra till mina vänner och inte, jag hade ett system där jag fucking forslade ut folk... men idag finner jag gemenskap i nästan allt och alla. Idag har jag så lätt att skaffa vänner, det är nästan sinnessjukt. Det är inte dåligt jobbat för en person som satt själv under rasterna nästan hela sin uppväxt. Du kan inte förstå hur sjukt det är egentligen.

Jag har tänkt många gånger på om jag kunde gå tillbaka i tiden till den lille Tim som satt där ensam och säga ”det blir bättre, det löser sig, du kommer att må bra...”. Men grejen är att gör jag det så kommer jag ju att fucka upp tiden, så då kommer jag ju inte att vara den jag är idag. Och jag tycker verkligen om var jag är idag, och jag känner att alla erfarenheter, alla saker jag nånsin gjort har ju lett hit... så därför känner jag att det får vara, jag har lyckats på ett sätt, i mitt

välmående och min säkerhet så känner jag ändå att jag är nöjd. Alltså jag vill inte ändra nånting, fattar du?

Jag har alltid känt tidigare att jag inte är huvudkaraktären i min egen berättelse, men det är jag idag. Jag har insett att jag inte behöver nån att berätta saker för egentligen, jag behöver bara att jag tror på mig själv helt enkelt. Och att jag vet hur bra jag är. Jag kan uppnå vad jag vill, bara jag har mitt hjärta i det!

Intervju med Gustav

Min mamma skickade informationen till mig om den här intervjun. Hon tänkte väl att jag kunde passa. Det var nog för ADHD:n framförallt. Det märks väl på att jag har mycket energi, svårt att varva ner, kan bli sur rätt snabbt... alltså såna grejer. Svårt i skolan. Alltså jag blir lätt distraherad, om jag sitter med en uppgift eller nåt, och så händer det nåt annat, då tappar jag fokus väldigt snabbt. Och sen efter typ 20 minuter börjar jag tappa intresse och så. Såna grejer.

Familjen är mamma och pappa och så har jag har en lillebror, han är två år yngre. Det var väl som alltid hemma, typ mycket energi och så. Det var mycket konflikter angående skolan och så. Men de tänkte väl inte så mycket på om det var ADHD eller inte.

Jag fick diagnosen när jag var 17, men jag vet inte om det hade gjort någon skillnad om jag hade fått den tidigare. Skolan har väl inte haft förståelse helt och hållet, men ändå litegrann. Jag klarade grundskolan. Sen i gymnasiet så var jag lite strulig. Jag drack inte så mycket men när jag gjorde det så blev det andra grejer inblandat. Inga neråtdroger, men allt som är uppåt.

Sen vart det väl lite bråk, och man försökte försörja sitt missbruk och så. Jag fick en identitet liksom. Som typ pundare och kriminell. Men då tyckte man ju sånt var coolt liksom. Jag tyckte det var bra då. Men sen var det ju också spännande. Jag gillar ju snabba kickar, och då är ju kriminalitet liksom, då får man ju mycket adrenalin och... spännande saker på gång och så. Jag rökte på vid skolan, och så fick de reda på det, så då blev jag... avstängd från skolan och så. Jag hade väl hållit på i kanske ett halvår då. Inte så länge. Jag hann ändå gå en och en halv termin, typ.

Jag hamnade på ett ställe här i stan, det är såhär, man testar sig för droger och så. Kanske två månader gick jag där, två-tre månader. Sen fick jag LVU. Det var väl som det var, jag tycker det gick lite snabbt egentligen. Det gick ju fort. Först hamnade jag på ett HVB som försökte rikta in sig på såhär, så mycket hemmamiljö som möjligt. Det var två personal där och typ åtta ungdomar. Det var... främmande. Jag var inte så van med det, så det var lite såhär... äh. Det funkade. Det är ingen av dem jag är vän med nu, men då var man ju polare liksom.

Skola gick jag i kanske två veckor där. Men jag skolkade ju under de två veckorna och hängde med polare då. Jag var där en tre-fyra månader, men alltså under de månaderna så rymde jag ju, hem till polare och så. Kanske sex gånger. Så då hamnade jag på ett SIS. Där gick jag på SIS-skola. Man hade en lärare för sig själv. Det gick bra. Förut hade man väl haft såhär extralärare, men inte under längre tid.

SIS var ju rätt enformigt tycker jag, alltså det var ju samma sak hela tiden. Och det var där jag fick min diagnos också. För mig handlar det väl om att jag är stissig, pratar mycket, och så har jag bråkat en del.

På behandlingshemmen hade typ alla nån diagnos. Men det var inget man pratade om, för det var ju normalt där liksom. Jag hamnade på en avdelning med utredning. Det var bra tycker jag, det gick rätt snabbt och så. Men det var liksom ett papper. Det var typ: ”Du har ADHD. Och du borde ta medicin.” Så var det inte så mycket mer med det. Jag har inte riktigt funderat över det. Enligt mig så förändrade det ingenting, om jag hade det på papper eller inte. Det har inte gjort nån skillnad för mig. Jag har inte tänkt nåt vidare på vad det betyder. Jag har känt att folk vill ha en anledning varför jag halkade snett. Men det hade kunnat bli så i alla fall.

Lite mer förståelse hade jag kanske kunnat få genom livet. Alla kan ju halka snett liksom. Men det känns ju som att alla drar folk med ADHD över en kant liksom. Det tycker jag, det är lite tråkigt. Så fort nån är stökig eller bråkig eller har lite extra energi så säger de att han har ADHD. Det är en jättestämpel.

Jag fick medicin utskrivet, men jag tog den aldrig. Jo, jag provade ju att knarka på den några gånger, men jag har aldrig tagit den i såhär medicinskt syfte. För att jag har många vänner som har fastnat på det, liksom, och så har det blivit annat. Och så.

När jag provade medicinen så kunde jag slappna av och koncentrera mig och... hjärnan slappnade av liksom. Annars är det ju jämt, alltså det är lite som en dimma i huvudet typ. Skulle jag nog vilja beskriva det som. Det händer mycket på en gång liksom. Men man blir ju personlighetsförändrad av medicinen liksom. Alltså jag blir inte lika, vad säger man, rolig och... stöjig och så. Min sociala sida försvinner rätt mycket också.

I alla fall, sen hamnade jag på ett HVB till. Ett tolvstegsbehandlingshem, så man åker ju på möten några gånger i veckan, och det är mycket såhär... det är typ som lektioner och så, på det stället, så jag tycker det var bra. Och sen har de kvällsmöten och så. Det passade mig bra. Jag lärde mig mycket om mig själv. Typ vem jag var, och så. Liksom såhär, det är svårt att förklara. Men jag hade haft lite av en identitetskris liksom, ända sen jag var liten, jag visste inte vem jag var och så. Men det hittade man ju där.

Kanske var det därför man började med drogerna, det tror jag nog lite, för att man har svårt att ta sig in och så, och känna sig delaktig i en vänskapsgrupp liksom. Men så har det ju blivit att man har börjat knarka, och då har ju alla haft samma intresse och så. Och då har man ju alltid haft nåt att prata om. Sen är det ju typ som ett tomhål i magen fylls när man tar droger liksom.

Efter sista HVB:et så bodde jag kvar i samma stad i en stödlägenhet, den man får av soc. Så bodde jag där i kanske ett halvår. Nu bor jag hos mina föräldrar igen. Det funkar jättebra. Vår relation har förändrats lite, men jag tycker den är bättre. Man har ju gått igenom mycket och så, och då har man ju förbättrat sig och anpassat sig liksom. Nåt annat jag har lärt mig av mina erfarenheter är väl att om jag själv får barn sen i framtiden och de skulle halka snett, så vet jag ju lite bättre hur jag skulle agera och så

Vad jag har förlorat på de här åren... ja, det är väl tid. Jag hade velat gå klart, ta studenten... Alltså jag går ju folkhögskola nu. Det funkar bra. Det tycker jag ändå. Det är mycket såhär, om de märker att man har för mycket energi och så, så kan de säga jamen typ "ta en bensträckare" och så. Såna grejer. Det funkar helt okej ändå, med fokus och så. Jag tänker väl plugga vidare, jag har funderat på lite olika, typ behandlingspedagog hade vart lite kul tror jag. Men förutom det så, jag vet inte, vi får väl se. Jag har några år kvar att bestämma mig.

Ifall jag tycker att omgivningen kunde ha bemött mig annorlunda? Jag vet faktiskt inte, det var en bra fråga... Jo, men typ såhär: Jag kommer ihåg en gång, så sa jag till matteläraren såhär: "jag kan inte göra huvudräkning, det är som en dimma i mitt huvud". Och då sa han: "jamen det där är bara ursäkter." Och då skämdes jag ju lite när han sa det, så då sa jag ju inte till nån annan lärare liksom. Det var enda gången. Och hemma sa jag väl lite hur jag hade det, men ingen tänkte ju på det.

Jag vet faktiskt inte vad det var som inte funkade när jag var liten, jag hade lite svårt att vara mig själv och så. Och det var väl en liten osäkerhet i sig själv, i grunden liksom. Man försökte bli nån för att passa in, lite mer än vad man egentligen borde göra liksom.

Men just nu är det väldigt bra faktiskt. Jag har mycket kontakt med barndomsvänner, jag har brutit med alla som har haft dåligt inflytande på mig och så vidare. Sen har jag många polare från behandlingshemmet, det senaste jag bodde på. Men nu snackar man om normala grejer, om livet bara och så.

Man får ju inte kickar idag på samma sätt. Då får man väl... hoppa från höga höjder till vatten, alltså såna grejer. Jag kan sakna det litegrann men ändå inte. Ångesten och det dåliga måendet man har när man håller på. Dit vill jag inte tillbaka. Det är ju oftast därför man knarkar, för att få bort ångesten liksom. Sen tänker jag på typ folk som får långa straff eller överdoser, det blir lite skrämmande liksom. Det går ju så bra just nu, man kommer ju att sabba allt om man skulle börja igen.

Intervju med Amanda

Jamen först och främst så ville jag vara med för att detta med NPF och normbrytande beteende, jag känner att det är en ganska stor del av mitt liv. Och så vill man väl på nåt sätt få andra att förstå hur det är, och vad som ligger bakom det liksom.

Jag fick min ADHD-diagnos när jag var 14 och sedan autismdiagnosen när jag var 17. Med ADHD:n var det väldigt konstigt på ett sätt, för jag tänkte nog att... jag trodde nog inte jag hade det. Jag fattade att jag var annorlunda, liksom, men det var ändå som en chock.

Samtidigt när jag fick den hade jag varit så djupt deprimerad, jag hade varit inlagd jättemycket på psykiatrin så jag gjorde hela utredningen där. Så det var en lättnad på nåt sätt, för jag trodde i den åldern att okej, nu när jag vet det här kommer jag må bra imorgon, typ. Då kommer de att hjälpa mig direkt, det kommer att finnas nån magisk lösning och nu kommer alla mina problem försvinna. Med autismen var det nog lite jobbigare, för jag kände att ”ja men jag vill inte vara så annorlunda”. ADHD är ändå många som har, men autism blir liksom ändå mer...

Sen visste jag att jag var annorlunda, men det blir en grej att få det så att andra ser det. Och så har jag varit väldigt typisk tjej, skulle jag säga, att jag har maskerat det väldigt mycket. Så det var nog därför jag inte fick autismdiagnosen när jag var 14 redan. Min mamma har lärt mig väldigt mycket jämt, det här med att om nån frågar hur du mår så säger du tillbaka, att du säger tack för maten och såhär, så hon har nog lärt mig att passa in lite mera.

Det som varit skönt med att få diagnoserna är väl att man har hatat sig själv hela livet typ, och sen äntligen finns det nån förklaring till varför man inte klarar av vanliga saker, och all skit man har fått av alla lärare, att man är lat och så... men det känns som att man själv redan är så skadad, så det spelar inte så stor roll att man får det här bekräftat heller kanske. Det självhatet man har är ganska stort ändå.

Jag har funderat väldigt mycket på vad det hade betytt om jag hade fått mina diagnoser tidigare, och jag kan känna lite besvikelse på folk runtomkring mig. Alltså, jag hamnade hos kurator redan när jag var sex år gammal för att jag inte kunde ha kläder på mig, det gjorde ont att ha jeans på mig till exempel, och jag dagdrömde jättemycket i skolan och kunde inte fokusera, jag flög iväg i min egen värld och var inte riktigt med, och jag fick jättemycket skäll av lärarna varje dag, såhär: ”du måste räcka upp handen, du måste öppna din mun...”.

Sen hade jag mycket utbrott hemma när vi skulle åka iväg, om det var nån förändring eller vi skulle på nåt kalas, mina föräldrar fick liksom kämpa för att jag skulle ha på mig kläder för att det gjorde ont, och det jag inte ville, det ville jag inte, som att träffa folk. Sen i skolan märktes det inte av, så det var ju att mina

föräldrar fick ta allt när jag kom hem. Det var då allt skit kom ut från hela dagen, jag vågade ju aldrig göra väsen av mig i skolan, jag var väldigt hämmad. Jag hade också svårt med fokus och med kognitiva saker, och att skriva, jag fick väldigt mycket skäll för att jag skrev så konstigt och fult. Jag kunde absolut inte prata inför nån, varken lärare eller andra elever, så jag fick alltid sitta lite avskilt redan tidigt. Jag hade väldigt svårt med sociala relationer, det sociala spelet liksom.

Så jag kan känna att det fanns väldigt mycket tecken. Idag hade man nog sett dem, och det hade blivit en annan grej. Som sagt, jag gick hos kurator redan när jag var sex, min mamma vart misshandlad och där träffade jag också stödpersoner och sånt. Kanske att nån borde se... Men jag förstår att det är svårt också, för jag var såhär perfekt... ja, jag satt där i bakgrunden och det var ingen som märkte av mig så mycket liksom. Men jag tänker att det hade nog gjort skillnad. Bättre stöd för det första, och att folk inte hade varit såhär: ”jamen gå till skolan, det är väl inte så jävla svårt”, eller att man får så mycket skäll bara för att man är annorlunda.

Det hade nog hjälpt främst kanske folk runtomkring bemöta mig men också mig själv, att ”det är okej att du inte orkar gå till skolan varje dag liksom, du kanske behöver vila upp dig,” eller... ja. Att jag kanske hade varit lite snällare mot mig själv. Att skolan såg mig lite mer kanske, och att de inte hade fokuserat på allt jag gjorde dåligt, utan snarare att ”hon fungerar så här, vad kan vi göra?”. Att det inte var för att jag var lat eller uttråkad. Att lärarna hade kunnat förstå på ett annat sätt, att de hade fångat upp mig, haft mer kunskap.

Visst, jag har träffat några bra lärare som jag är så himla tacksam för, men det är så jäkla många som inte är bra också. Som inte har förståelse och som inte kan anpassa. Jag har fått jättedåliga betyg på vissa skolor, liksom, för att jag inte fick den här hjälpen att kunna använda min kunskap, för det handlar ju om det. Mycket är bara att nån... skulle ha sett mig tidigare.

I skolan var det väldigt svårt för mig, jag har bytt skola väldigt mycket och gått om gymnasiet tror jag tre gånger. Så det har varit väldigt mycket att folk inte har... Jag har inte fattat mig själv, och de har inte kunnat möta mig i det. Och det har varit väldigt specifikt vilka lärare, som när jag fick en bra lärare som verkligen fanns där, då vart det ju stor stor skillnad liksom. Då kämpade de för min skull, att jag skulle klara av högstadiet, vilket jag är så tacksam för, och nåt de inte behövde göra egentligen. Men när man var runt 13, då vart det så himla svårt. Det blev ett helt annat sätt man ska lära sig på, man hade olika klassrum man ska gå till istället för att ha ett hemklassrum, och man kände sig väldigt mobbad då i sjunde klass.

Men idag kan jag se att jag nog har fryst ut mig själv. Att jag trodde jag var mobbad, men att det kan vara mycket som var i mitt huvud. Jag trodde att folk kollade på mig på ett visst sätt, eller målade upp en bild av att ingen vill vara med mig fast ingen kanske egentligen sa eller gjorde nånting utan jag fick för mig det. Och det var då jag slutade gå i skolan, så i sjuan kanske jag var där några veckor totalt, och där tycker jag att lärarna och rektorn var väldigt dåliga. Det de gjorde

var att de tog mig till ett möte, sen gav de mig alla scheman på hela året och allt som var rött var det jag inte hade lyckats gå, alltså helt in my face liksom. ”Det här har du misslyckats med”. Inte så att ”du kom till skolan en dag i alla fall den här veckan”.

Det var fokus alltid på det dåliga. Sen var det en kurator där som försökte prata med mig, jag kommer ihåg att hon mest bara satt och skrattade. Som tur var fick jag sluta där, men det var ett väldigt tufft år, för mina föräldrar var inte heller så himla förstående, och det var väldigt mycket såhär ”jamen gå bara till skolan”, typ, ”det är väl bara att gå dit”. De tänkte väl att jag bara var en tonåring.

Jag hade väldigt mycket ångest som barn. Sen hade jag väldigt mycket rastlöshet och så, men det kom långt senare. Jag var så extremt blyg tills jag var 14, sen bara en dag på sommarlovet så vändes det helt och hållet så jag vart jätteutåtriktad istället. Jag kom tillbaka efter sommarlovet och ingen fattade vad som hände liksom, för jag var den som pratade mest och var klassens clown och var helt annorlunda. Det är nästan så jag själv inte fattar heller vad som hände, det bara vändes totalt upp och ner liksom. Det var också då alla normbrytande grejer tog uttryck utåt.

Först började jag på ett gymnasium och där var det inte bra. Det var mycket bråk, det var bara tjejer i klassen så det var väldigt mycket tjafs och sådär. Även fast jag inte var blyg längre så var jag inte jättedelaktig, för jag har alltid varit väldigt konflikträdd och så. Det var en lärare där som var min mentor och som kallade mig typ ”ADHD-barn”, och han hatade min mamma, för min mamma kämpade verkligen för mig och försökte få till möten för att jag skulle få hjälp, och han sa jättekonstiga grejer om min mamma till mig, och det var... väldig okunskap, skulle jag säga.

Sen bytte jag skola, men då hamnade jag på behandlingshem i en annan stad och samtidigt var jag inlagd på psykiatrin hela tiden, så jag kunde typ aldrig vara i skolan. Men sen gick jag i en annan skola när jag var på psykiatrin, för de hade egen skola där, men sen kom jag tillbaks till behandlingshemmet och där gick det inte så bra med skolan heller. Men det var inte deras fel egentligen utan det var nog bara jag som inte var riktigt redo för det. Och då hade jag redan gått om två gånger typ.

Men sen flyttade jag tillbaka till min hemstad och började i en ny skola igen, vilket var jättebra. Alltså, de har verkligen hjälpt mig. Fjärde skolan blir det ju då, men tredje gången jag gick om ettan. Där gick jag vård och omsorg, och så gick jag lärling typ, vilket var jättetufft för jag kunde inte ha praktik hela tiden för jag mådde så dåligt, men de kämpade på nåt sätt verkligen för mig, de såg till att ”hon ska klara det här”, de anpassade mycket, jag fick ta bort mycket ämnen... Det som har hjälpt mig har varit det individuella, alltså inte bara det här man säger att alla ska ha, utan att de verkligen: ”jamen du kanske inte behöver ha idrott, du kanske klarar dig med de här ämnena” liksom...

Sen har jag alltid varit såhär överpresterande och perfektionist, så många lärare fick säga till att Amanda, du behöver inte göra allt, du behöver inte skriva så här mycket”. De fick sätta begränsningar på mig. Och där fick jag högsta betyg i allt. Det har jag inte fått innan. Men jag tror att för en gångs skull fick jag... Alltså, jag har alltid varit duktig i skolan egentligen, jag har haft bra läshuvud och så, men jag har så himla svårt att fokusera, jag har så svårt att komma igång, att förstå beskrivningar, uppgifter, jag tolkar lite hejvilt...

När jag har fått den hjälpen, att ”okej, vi gör ett schema för dig, det här ska du klara för att få betyg”, då har det gått väldigt bra. Och att de också kom till psykiatrin för min skull, och så. Sen klarade jag ändå inte av att gå klart gymnasiet där till slut. Jag fick ta studenten där, men sen hade jag lite ämnen kvar som jag fick ta på Komvux sen. Det tog typ tre år extra. Men allt beror ju på att min mamma har varit världens jobbigaste människa för dem, det är så det har varit genom alla år, hon har mailat, hon har ringt, hon har verkligen sett till att jag fått min rätt, hon har anmält alla läkarintyg... Hade inte det varit, då hade det varit en helt annan femma. Då tror jag inte att jag hade fått sån hjälp. Det är jag så tacksam för.

Alltså nu lyfter jag mamma jättemycket, men hon har också väldigt mycket svårigheter, och vi har haft en riktigt dålig relation genom alla år egentligen. Hon har en väldigt egoistisk sida också, även fast hon ofta har hjälpt mig. Väldigt kontrollerande. Pappa har varit den som inte har funnits där alls, så hon har fått axla både pappa- och mammarollen. De separerade när jag var sex år. Min pappa är alkoholist, så han har inte varit så... bra. Jag har ändå bott hos honom väldigt mycket, för min mamma och jag har haft en så dålig relation.

Pappa och jag, vi har fortfarande inte så bra... alltså, han dricker jämt, hela tiden, nu är det värre än nånsin, mycket sjukhus, mycket ambulans och så. Och det kan jag ju se nu, att han har garanterat både autism och ADHD, men också så här: han är man, pratar inte känslor, väldigt instängd, dricker för att självmedicinera kan jag tänka. Och mamma har väldigt mycket aggressionsproblem, och det har varit väldigt jobbigt i min autism, för jag har så svårt att läsa av människor. Alltså, jag kan direkt bestämma hur nån är, men jag har svårt med ansiktsuttryck och sånt, och då tänker jag att hon jämt är arg och ledsen på mig, och då har jag mått jättedåligt för det.

Vi har verkligen krockat väldigt mycket, jag i min autism, och hon är väldigt rakt på, och jag tar åt mig så mycket. Jag blir typ ledsen och tycker det är jobbigt när hon säger saker. Hon är väldigt impulsiv och blir arg på småsaker, medan jag inte kan förstå det. Och jag hatar när folk är arga, jag mår väldigt dåligt över att folk skriker och så. Jag hade önskat att mina föräldrar hade lite mer kunskap, att de förstod mig lite mer. Att de var lite... snällare mot mig, kanske.

När man har de här diagnoserna så hatar man sig själv så mycket. Och direkt när nån är kritisk så bara läggs det ännu mer på det här självhatet man redan har, så

det behövs inte att nån säger att ”fan, räck upp handen, vad dålig du är som inte pratar så mycket i skolan”, alltså det är jag så väl medveten om själv. Sen har de alltid kämpat för mig jättemycket, och de har alltid velat att jag ska må bra, men de har kanske inte bemött mig så bra. Men man får tänka att jag är deras enda barn, de vet väl inte hur de ska göra.

Jag hade mycket tvång och sånt när jag var liten. Det började nog redan när jag var sex. Då kunde det vara såhär: ”min familj kommer att dö om inte trafikljuset blir grönt när vi kommer fram med bilen”, alltså mycket sånt, eller att man skulle gå på ett visst sätt. Men sen vart det mycket värre ett tag, när jag tog mycket droger. Då vart det kaos. Då påverkade det mycket andra personer också, att jag ville liksom slita i dem och att de skulle gå på ett visst sätt eller var tvungna att göra saker i en viss ordning och så. Och det var då jag kände att ”okej, det här går inte längre, det här måste jag ändra på”. Och jag kunde inte köra bil heller, för jag fick en massa tankar typ att ”jag kommer att köra i diket”, det kändes som att ”mina händer kommer att göra så här fast jag inte vill”.

Då hittade jag liksom sätt först, ”okej, jag får bara hålla i ratten med en hand”... och sen körde jag inte bil på typ ett år. Mina tvång kommer fortfarande när jag har ångest, det är väl som ett sätt för min kropp att hantera ångesten typ. Mycket katastroftankar, att ”nån i min familj kommer att dö om inte jag hinner till den här stolpen innan bussen”, typ sånt. Men sen äter jag ingen annan medicin just nu utan bara ADHD-medicinen.

Hela min ungdomstid har varit extremt medicinerad. Alltså extremt mycket. Så mycket av min tonårstid är väldigt blurrig av det. Men jag har skrivit dagbok genom alla år, det är jättespännande, och jag har också skrivit ut alla mina journaler från alla år vilket är typ tvåusen sidor. Så det är mycket att gå igenom, men det är väldigt intressant. Jag har fortfarande svårt att läsa vissa delar, och det är också mycket som jag inte ens vet om själv, ”okej shit, var det såhär det var?”. Så jag har bestämt att jag bara läser fram tills när jag var 18 år just nu. Men jag är så tacksam för att jag gjorde det.

Jag har fått panik ibland, sådär att ”tänk om mitt hus skulle brinna, eller om nån skulle sno det här”, så jag har tagit bild på varenda sida i dagböckerna och sparat i molntjänster. Och när jag var inlagd typ andra gången så bestämde jag mig för att skriva en bok om mitt liv nån gång. Jag började med det då fast det var så himla deppigt allting. Jag har alltid haft sån himla kämpaglöd, det är väl det som har gjort att jag inte tagit livet av mig.

Jag hade en djup depression, det var väl så man fattade att det var nåt fel på mig, det var också jättekonstigt, en dag, jag kommer fortfarande ihåg datumet, så bara kände jag att jag var deprimerad. Det kom som en känsla i min kropp. Jag var hemma hos min farmor, och så bara kände jag att det var nånting i kroppen som inte var normalt, och sedan dess var jag deprimerad tills jag var typ 20 kanske. Men med inläggningarna, först var det att jag ville ta livet av mig, det kom väldigt

fort, sen var det mycket att läkarna inte visste vad de skulle göra med mig, jag kunde inte vara hemma för mina föräldrar vågade typ inte ha mig där, och ingen medicin funkade för mig, jag fick så mycket biverkningar och vi provade hur mycket som helst.

Sedan ju äldre jag blev så blev det mer självmordsförsök, ganska allvarliga, och då var det mycket tvångsvård. Så allt trappades ju upp hela tiden kan man säga. Jag har också haft mycket ätstörningar, väldigt grav anorexi och såhär. Så jag har verkligen fått med det mesta i hela den här NPF-grejen som kan... komma med, typ.

Jag var ju väldigt dålig på att prata med psykiatrin från början, men jag tror ändå alltid att jag har kunnat prata lite med mina föräldrar. Eller jag tror väl att jag mådde så jävla dåligt så att det blev så att jag sa: ”jamen jag vill inte leva mer, jag orkar inte”. Alltså jag bara låg och grät och mådde så dåligt och kände ingen mening med livet. Jag försökte nog dölja det ett tag, men det gick väl inte till slut.

Jag gick ju aldrig till skolan, och jag skar mig väldigt mycket. Och för mig har det nog oftast varit rop på hjälp, så det har väl blivit att folk har sett hur det har varit ändå. Sen har det varit mycket vändpunkter också i det, när jag var 18 så tänkte jag eld på mig själv så att jag fick mycket brännskador, jag tog en väldigt väldigt allvarlig överdos och så... och det har nog ändå ändrat mig ganska mycket i att då ville jag ändå leva ett tag typ. Det var det där med att se sina föräldrars blick på akuten, att man kanske förstod lite mer vad man riskerade.

Sedan har jag ju tagit väldigt väldigt mycket droger, så det har ju varit mycket sånt, att man har fått se sin mammas reaktion när hon har fått ta hand om en och så. Jag vill säga att drogerna kom in i bilden rätt sent. Typ hasch och så kom inte in så sent, men jag räknar inte riktigt det som min drogperiod, det kändes mer som min självmedicineringsperiod, det började jag med kanske när jag var 14. Så det är väldigt ungt, men för mig var det verkligen ångestlindrande. Från läkarna fick jag massa benso, så det tog jag ju varje dag, men då var jag ju inte en människa liksom. Så på nåt sätt sket jag i att ta benson och så rökte jag istället, bara för att må lite bra. Jag hade medicinering när jag var typ 14 för ADHD:n men jag mådde så sjukt dåligt så det var typ ingen lösning för mig. Så jag gick omedicinerad väldigt länge.

Och sen vart det ju det här, alltså det är så typiskt, man passar inte in nånstans, man passar inte in med de andra, så då hittar man alla de här människorna som också har problem hemma, eller de som har diagnoser. Och då hamnar man med det här haschgänget, och så hänger man med dem, för man vill väl inte vara hemma... Men mitt riktiga missbruk kom rätt sent, och jag tror det har lite att göra med hela behandlingshems grejen också. Det var väldigt dåligt för mig att vara där tror jag, alltså man blandas med så mycket andra problem. Så det var efter det som jag började prova tyngre droger. Och då var det också för att döva ångesten, för mina föräldrar var inte så jättebra just då, och jag ville inte vara hemma, så jag

kände mig sviken av dem och orkade inte leva riktigt och allt kändes bara skit liksom.

Då var det väl mest amfetamin och så, det var ju inte så ofta jag typ festade på det, utan jag satt ju mest och pluggade. Jag tog det här och så kunde jag skriva en uppsats på en dag, typ så. Men sen hamnade man väl i mer dåligt umgänge och kom in i det här med fest och... sen vart det mycket LSD och ecstasy. Aldrig sprutor eller så, men mycket annat.

Jag märkte jättefort att jag blev beroende, alltså jag tror det var redan första gången. Det var helt sjukt, som att ”wow, det här är typ det bästa jag har provat i mitt liv”. Sen vet jag inte om det är min personlighet eller om det är autismgrejen, men jag kunde verkligen känna att det här går åt helvete, jag kunde ändå förstå det här destruktiva.

Så till sist åkte jag in till psykakuten och sade till mig själv: ”okej, jag måste berätta för dem att jag har ett missbruk. Jag kommer att hata mig själv imorgon, för imorgon vill jag ha mera, men just nu måste jag göra det här”. Så jag åkte dit, jag blev inte inlagd utan jag bara pratade, för att jag ville att det skulle vara i min journal, de måste kunna stoppa mig från att fortsätta. Så redan tidigt ville jag hjälpa mig själv bort från det.

Men sen fick jag typ inte hjälp, det kändes som ingen riktigt tog en på allvar. Jag vet inte riktigt varför, men jag antar att jag inte kändes som en sån som tog droger. Så jag fortsatte i flera år efter det, det var ingen som stoppade mig. Jag var nog för duktig liksom, så har det varit hela min psykiatritid. De kan inte tro att jag har de problemen jag säger, på nåt sätt. Tills det blir jätteilla, och jag skadar mig själv eller försöker ta livet av mig typ. Då kanske de ser. Jag tror att det är det som har gjort att det blivit så dåligt många gånger.

Främst har det ju varit för att jag bara inte orkar leva just då, jag vill ha en paus typ. Jag orkar inte känna mer. Men också frustration över att ingen förstår mig. För så har det alltid varit, läkarna har sagt till mamma ”nej men hon mår nog inte så dåligt, ni behöver inte oroa er”. Man får inte ihop det här, att jag verkar så välfungerande och normal på ytan liksom.

Ett exempel var en psykolog jag hade. Hon började liksom prata om sina egna problem med mig istället. För jag tror liksom att jag går nog in i en roll där jag känns väldigt såhär... autistisk, jag vet inte, det blir mer som ett samtal, och då vart det att hon började prata om sitt liv, och det vart ju jättekonstigt, så jag blev tvungen att avsluta den kontakten. Men det säger väl nånting, att jag mådde skit, jag hade jättemycket problem, jag orkade inte leva, men sen blir det ändå att jag sitter där och säger de här sakerna, och sen tror ingen på dem, för att jag är lite såhär... monoton.

Men sen kom det en dag, då hade det nog samlats ihop hela året, och jag bara bröt ihop, jag blev helt apatisk, mitt ansikte bara... hängde, liksom, och psykologen trodde typ att jag var hög, men det var jag ju inte, jag mådde bara så extremt dåligt, ”det är så här jag har mått på insidan nu i flera flera veckor nu, men det är ju ingen som lyssnar”. För även om man är utbildad läkare eller psykolog och läser att folk kan maskera sig, så är det ingen som fattar vad det innebär, för ingen kan i sin hjärna få ihop det, ”okej, om du ler lite och skrattar lite och säger nåt skämt, typ, då kan du ju inte vilja dö, eller må så dåligt, eller ha såna svårigheter i din vardag”. Och det tror jag kommer att vara nåt som förföljer mig genom livet om jag nån gång behöver bli sjukskriven eller så. Jag behöver lära mig att ta ut det som är på insidan och faktiskt visa hur jobbiga saker är.

Psykiatrin, det var en sån evighetsmaskin, jag gick där så himla många år liksom, jag provade så mycket mediciner, jag provade elchockbehandling, alltså allt som finns, men om nån bara hade frågat mig, alltså sett mig, ”vad vill du?” liksom... Visst att jag var ung, men ändå. Oftast fick jag inte ens vara med i möten när de pratade om mig, det var mycket över mitt huvud, och mycket som jag har läst i min journal nu som inte jag hade en aning om.

En gång var jag på väg till ett behandlingshem och jag hade planerat i flera veckor att jag skulle överdosera, så då gjorde jag det där och blev inlagd på intensiv. Det var också ett väldigt konstigt vårdfel de gjorde där, fast jag hade vak 100 procent så lyckades jag ta en till överdos på sjukhuset, de anmälde sig själva sen.

Sen vart jag flyttad till psykiatrin i en annan stad, och min pappa var väldigt tydlig med att ”lita inte på nånting hon säger, för hon är jättemanipulativ när hon mår så här dåligt”, men de trodde nog aldrig på det riktigt, för jag kunde verka så himla normal och glad och så. Då hade jag också 100 procent vak vilket innebar att de inte fick lämna mig nån enda stund, jag fick inte gå på toa själv eller duscha själv eller nånting, men jag försökte ändå hänga mig där, och sen det här med brännskadan är också deras fel. Ja, det var jag som gjorde det, absolut, men de frångick sina rutiner.

De gjorde något som gick emot alla deras policyer vilket i slutänden ledde till att jag fick transplantera hud på kroppen. Men sen anmälde jag dem, och jag fick ersättning för att de inte gjorde sitt jobb. Så jag har också varit väldigt duktig på att anmäla när saker har varit fel, eftersom jag är ganska bra på att skriva, jag har alltid kämpat för mig själv.

Samma sak på behandlingshemmen, det hände jättesjuka saker... En person dog, en utsatte en annan för mordförsök framför mig. Det är jättetragiskt, personen som dog kom liksom från ett annat land, kunde inte språket, var jättepsykiskt sjuk, och trodde sig vara i sitt hemland. Det var 20 minusgrader, personen gick i kortärmat och förstod inte. Denna människa var så otroligt sjuk, så jag ringde till min sockontakt i min hemstad och sa ”den här personen kan inte vara här och kommer inte att överleva här”, jag sade det flera flera gånger, jag sade det till den som

ägde stället, ”det går inte, personen kan inte ens kommunicera och kan inte språket, det är ju jättesynd om den liksom, personen måste ju vara inlåst någonstans där man kan ha koll på den och hjälpa den”. Och vad händer då, nå vecka senare? Jo, personen dör i en drunkningsolycka. Och då kände jag bara att ”vad var det jag sa?”.

Jag blir så irriterad på att man inte liksom tar oss på allvar. Det var lite medier som rapporterade och så, men tyvärr tror jag inte att nån snappade upp det stora problemet med det.

Sen gjorde ju jag en anmälan till IVO, och då kom det fram att de ju inte ens hade tillstånd att ta hand om en sån person. Men samtidigt, det blir ju inga konsekvenser, bara ”jamen gör inte så igen då”. Och det här mordförsöket, det var en person som var jättepsykiskt sjuk och jättefarlig, och jag var jätterädd, jag vågade inte ens sova, för den här människan typ tände eld på saker, hotade oss med kniv och grejer, så jag ringde min sockontakt där med och sa ”personen kan inte vara här, det är jättefarligt för alla”, och varnade att ”nå kommer att hända snart”, ja, och vad händer?

Den här personen försökte döda en annan klient, och sen blev det rättegång, och personen blev dömd till rättspsykiatri, och det var samma grej där, jag bara kände att ”ja, vad var det jag sa?”. Ni tar emot klienter ni inte har kapacitet att ta hand om, många hade inte ens utbildning som jobbade där.

Det är så sjuka saker som händer på såna här ställen där man ska kunna vara trygg och få hjälp. Det har jag också anmält, och fått rätt i. Men samtidigt får de ändå vara kvar.

Det här var ju ett privat behandlingshem, allt handlade om pengar, det var supertydligt. Det märktes mycket på att de drog in på aktiviteter, på veckopeng, de hittade anledningar... ”Nu har inte ni skött er, så nu får inte ni den här aktiviteten den här veckan”, personalen var inte utbildad så jag kan tänka mig att de inte fick så mycket lön, när det behövdes tas in extra personal för att det var farligt läge så gjorde de inte det, och just så var det ju den här dagen mordförsöket skedde.

Jag hade ändå fått till att det skulle vara tre personal för att personen var så farlig, men såklart var det ju inte så den dagen, det var bara två vikarier som inte hade nån kunskap om nånting. Och sen ville ägaren alltid ta emot jättesvåra fall med enorma vårdbehov, för det får man jättemycket pengar för, men sen blev ju konsekvenserna därefter.

Jag vet ju hur mycket pengar de fick för mig varje dag, jag tror det var femtusen spänn eller nånting, plus att mina föräldrar också var tvungna att betala varje dag för mig också, det fick jag reda på när jag var äldre, jättekonstig grej tycker jag, jag vet inte om det var just vår kommun som hade det så, men att mina föräldrar var tvungna att lägga till... Jag trodde det skulle vara gratis. Du vet det var såhär

på hemsidan, jamen ”vi har den här behandlingen, det här, det här, det här, det här...” Fast, är det verkligen nån behandling? Och vad är de här metoderna egentligen? Och att ”vi har en psykolog och en läkare kopplade till oss”, men det hade de ju inte.

Hela ägarens koncept var ju såhär också, att när man är klar på behandlingshemmet, så ska man till utslussningsgrejen som ägaren också äger såklart, och sen har de en hel verksamhet, en kedja liksom... och nu har ägaren en Porsche och ett jättefint hus. Man känner bara att... ja. Det är en jättemanipulativ person, så jag förstår ju hur klienterna kommer in. Jag menar, min sockontakt var ju bara helt upp över öronen, tills man till slut kunde genomskåda verksamheten, att det här kanske inte är så himla bra ändå.

Ägaren gillade verkligen inte mig. Många andra var så sjuka där, och det var jag också, men jag har alltid haft den här... hjärnan, som i min sjukdom ändå förstår saker, och det var väl därför som folk inte har tagit mig på allvar, fast jag har mått så dåligt som jag gör. Men ja, jag blev ju utkastad till slut, för jag tror att jag var ett för stort hot verksamheten.

Ägaren var så oprofessionell så det finns inte ens ord för det. Ägaren kunde inte ens säga det i mitt ansikte liksom, utan gick till mig, så stod en personal bredvid mig, och så pratade ägaren till personalen, inte ens till mig: ”Amanda ska vara ute härifrån om två timmar. Ni får bara packa in hennes grejer, hon ska härifrån.” Det enda jag hade gjort var att när några föräldrar till en ny klient frågade mig hur det var att bo där, så berättade jag vad som hade hänt. Att en person nästan mördade en annan, och att en annan dog. Ägaren var så arg och bara sa ”hon ska ut härifrån”.

Det är så svårt att veta, för jag tänker ofta såhär, vad hade hänt om jag hade fått diagnos tidigt, hade det varit nån skillnad, eller om jag hade haft en pappa som inte var alkoholist, eller... Jag tror kanske att det mesta hade hänt ändå, men de mer... tyngre grejerna tror jag inte hade hänt om min pappa inte hade varit som han var. För mycket av att jag började med just dem var ju för att jag inte ville vara hemma, det var så jäkla jobbigt liksom. För han var elak jämt, och skrek och var så himla taskig hela tiden, och det var så deprimerande att vara hos honom. Så då var det mycket att jag bara träffade en kille, och då var det så att om han tog droger, då gjorde jag det med, för då bodde jag hos honom jämt. Så där var det nog mer en dålig timing på det, typ.

Min mamma har träffat en del dåliga killar, så det har varit misshandel och sånt, en av dem förföljde oss och letade efter oss under ett tag så vi har fått fly, det var... mycket grejer som hände där. Ja. Sen har jag mycket trauma själv också, jag har blivit väldigt grovt misshandlad och mycket annat sånt också. I relationer. Det har varit väldigt tufft, jag har träffat killar som mer har passat in i min trasiga uppväxt, jag har hittat folk som också har missbrukande föräldrar eller diagnoser.

Jag hade en kille i flera år, från jag var typ tretton tills jag var sjutton, så det präglade ju hela min ungdomstid. Den relationen var väl bra, fast jag tror att vi var väldigt beroende av varandra båda två. Och han var extremt svartsjuk, och det kan jag se typ idag, hur mycket det egentligen har förstört, för då vart jag av med alla mina killkompisar och han kontrollerade mig hela tiden och sådär. Jag tror alla andra såg honom som en jättebra kille för att han hjälpte mig väldigt mycket när jag mådde dåligt, mina föräldrar hade jättebra kontakt med honom och så, samtidigt som han inte alltid behandlade mig särskilt bra.

Han skadade mig inte så mycket förutom det psykiska, som egentligen var en väldigt stor del, han slog mig nån gång i början men då tror jag att jag var mer såhär typ... ja. Jaha. Man var så liten, man fattade inte så mycket om det då. Och sen hände aldrig det igen, förutom en gång när vi gjorde slut faktiskt. Men den relationen har varit både bra och dålig, han fick ändå mig att vilja leva på ett sätt också, tror jag.

Sen träffade jag en annan kille som inte alls var bra, och där var det väldigt mycket droger hela tiden och jag tror att jag var värst i det, jag var väldigt beroende och var tvungen att ta mer hela tiden. Men han var ingen bra person, det vart helt svart ibland. Han misshandlade mig så det blev rättegång och grejer, det var... Så var jag otrogen, och det mådde jag skitdåligt över, så jag berättade direkt, för jag kände att "det här kan jag inte gå och hålla inom mig", och då försökte jag ta livet av mig igen. Men det är sista gången jag försökte, och det är typ åtta år sedan nu.

Sedan har det varit lite oklara relationer, jag har nog svårt att... träffa bra personer. Nu har jag ändå träffat folk som är lite mer normala, som kanske inte har haft en dålig uppväxt eller missbruksproblem... men då blir det svårt, jag har väldigt svårt med min identitet, jag kommer ihåg när jag skulle flytta till en annan stad, jag skulle försöka bli av med den här Amanda, problembarnet, som jag identifierade mig med, och hur gör man för att vara med normala människor? Hur umgås man ens med dem? Vad ska jag prata om, för jag kan inte prata så mycket om mina diagnoser, vad ska jag säga?

Det blir jättejobbigt, som att en del av mig inte riktigt finns här längre, och jag vill inte att de ska döma mig heller. Så jag har ju aldrig berättat om min autism för folk i relationer. För jag har alltid känt att om jag säger det så kommer folk inte att behandla mig på samma sätt, och de kommer att ha förutfattade meningar. ADHD:n har jag varit lite mer öppen med, fast inte för alla. Det är rätt selektivt.

Nu har jag haft en kille i två år som det ändå har gått ganska bra med, fast vi gjorde slut för ett tag sedan. Men så inser jag nu att han är jättedeprimerad egentligen och har varit det under hela vår relation, men att jag inte såg det för han dolde det så mycket. Men också att jag är lite skadad såhär, att jag alltid vill fixa folk som mår dåligt.

Sen har det varit mycket sexuellt, såhär, självdestruktivt skulle jag säga. Både i och utanför relationer. Lite som ett sätt att förstöra för sig själv i relationer, som när jag var otrogen, jag tänker att det var ett sätt att skada mig själv. Sen har jag inte gillat sex så mycket egentligen, så i relationer har det varit att folk har fått tjata på mig såhär, för att jag typ inte vill. Men verkligen, alltså, det har varit en väldigt stor del av mitt självskadebeteende. Kanske för att jag inte har sett mitt eget värde, det här med självkänslan, och så blir det så när man känner sig ensam, det är mycket rastlöshet, och så skriver man med nån och så träffar man nån... Jag kanske egentligen mest hade behövt träffa nån att prata med, men det kanske inte de vill, och då gör man ju inte det...

Sen tror jag nog inte att alla har märkt det på mig kanske, men det har ju varit gånger när jag bara har börjat gråta mitt i, att det har varit väldigt tufft för mig. Vissa har absolut förstått att jag inte ville, medan andra nog har uppfattat att det var på lika villkor. Det har nog varit både och. Många av dem har inte vetat om det, speciellt när jag har varit lite äldre, och jag kanske har velat det i stunden också, men sen har jag insett att det är inte så bra liksom, att göra såhär. Men absolut har många förstått, fast de skiter i det typ.

Ibland har jag undrat om det kanske är att jag träffar bara dåliga killar, men sen har jag tänkt att nej, det har inte alltid varit det, de är dumma i huvudet ändå! Alltså, det är tyvärr lite så. För det har ju kunnat vara personer jag var trygg med och litade på, men som ändå har haft sex med mig när jag har sovit, typ. Nån som jag bara har umgåtts med. Alltså, det har hänt så många gånger. Och då blir jag såhär: jamen vad är det för fel på mig, hur kan jag bara träffa människor som gör såhär? Då har det ändå varit folk som är ganska vettiga, typ, tycker jag ändå. Men så ändå har det hänt.

Jag kan tillägga en grej som är väldigt tragisk i det här, alltså min första sexuella upplevelse var att jag vart sexuellt utnyttjad av en person i min närhet, och jag tror att det liksom präglade resten också, för det höll på i flera månader, och det var en väldigt konstig... Han visste ju absolut vad han gjorde, och han var den som också skjutsade mig till psyk, och hälsade på mig där och visste hur dåligt jag mådde. Och det tog jättelång tid innan jag förstod att han gjorde nåt fel, det tog jättemånga år för mig, för jag tänkte ju såhär att ”ja men jag sa ju inte nej, och sen var jag ju nästan med på det efter några gånger”. Och där tror jag också det blev att mitt värde låg i vad killar tyckte, liksom.

Vad jag har för relation till min kropp? Ja men en jättesvår fråga, tänker jag, för att nånstans fick jag ju en ätstörning, men det var nog mycket för att min mamma var såhär ”du måste gå ner i vikt” och så. Det var väldigt mycket fokus på min kropp, för jag fick ju mediciner, och då gick jag upp typ 20 kilo, och jag var ändå lite retad när jag var liten, jag har alltid varit lite mullig vilket jag aldrig har tyckt om, men även när jag vägde typ 40 kilo så kände jag ändå att jag var jättetjock... Men jag har nog ganska mycket respekt för min kropp egentligen, jag känner mig

ganska bekväm, typ utseendemässigt, egentligen, jag bryr mig nog ganska lite om hur jag ser ut så, men jag är väldigt obekvämt med min kropp när det kommer till nåt sexuellt. Alltså då är jag fortfarande väldigt skadad på så sätt att jag har väldigt svårt för att nån ska göra nåt för min skull, eller att... ja. Men samtidigt har jag inga problem med att vara naken, och tycker inte det är så jobbigt eller så. Fast om jag är med nån som jag inte har en relation med, som jag inte har byggt upp tillit till eller att det känns bekvämt, då kan det bli så: ”ja men tycker de om detta, är jag äcklig eller inte”, typ så. Men inte så mycket annars. Och jag uppfattas som väldigt självsäker, det är många som säger det till mig, fast jag själv inte alls förstår den grejen.

Men jag har väldigt höga mål och drömmar, det har jag alltid haft, jag har vetat att jag vill bli psykolog eller socionom eller läkare, nånting med människor, alltså det visste jag jättetidigt, även om jag typ låg inlagd på psyk så visste jag att ”dit ska jag”. Så hade jag fått lite mer pushning och hjälp, och nån som kanske bara tror på mig... För det var ju så, läkarna på psyk, de sa ”jaaa, du kanske aldrig kommer att få ett jobb Amanda, du kanske får leva på bidrag sen”, alltså det var mycket sånt.

Och min mamma var nog också väldigt mycket så. Och det kan jag förstå, för jag mådde ju så dåligt att man trodde att jag skulle vara psykiskt sjuk hela mitt liv, men det kändes som att folk tappade hoppet om mig, och jag är väldigt glad att jag inte själv gjorde det. Och det är skönt idag, för jag har ändå fortfarande lite kontakt med läkarna som jag hade på BUP, så jag har alltid skickat brev när jag typ har tagit studenten eller när jag har tagit examen, och det tycker ju de är jättekul. Och det tycker jag också är kul, att bara få visa typ att ”såhär gick det”. Innerst inne har jag nog ändå alltid vetat, för hur dåligt jag än har mått, eller om jag har försökt ta livet av mig, så har jag ändå alltid suttit och pluggat till alla prov. Jag har vetat vart jag ska.

Jag är socionom, det blev jag klar med i somras, och nu pluggar jag en master. Universitetet är så himla mycket enklare för min del, för du behöver inte gå på alla föreläsningar, och ibland kanske jag bara har en föreläsning per vecka vilket gör att jag får återhämta mig lite. Sen är det väldigt svårt att komma igång, men nu har jag ADHD-medicin vilket hjälper väldigt väldigt mycket.

Sen är jag ju väldigt pliktrogen, det är väl min autism, så jag skulle ju aldrig vara sen med en uppgift. Så det blir som att ADHD:n kanske gör att jag inte gör vissa saker, men autismen tvingar mig ändå att bli klar med dem. Sen ska jag ju inte säga att det är enkelt, det har varit väldigt svårt, och jag har ju anpassat stöd här också. Det har jag verkligen fått på ett så bra sätt här, det känns som en så stor skillnad. ”Det här har du rätt till, har du bara det här papperet så är det lugnt och så får du det här och det här” liksom. Sen är det ju inte så individuellt, men det man kan få har passat mig.

Jag har varit inne på att forska, det tycker jag är skitspännande, för även om jag gillar att jobba med klienter, så blir det lite jobbigt ibland med min autism, det är krävande att vara social hela tiden, så på ett sätt skulle jag kanske vilja jobba med... ja men kanske myndighetsutredningar eller så. Att träffa mer professionella, för jag kan tycka att det är lite lättare ibland. Så det är mycket spännande grejer som jag vill göra, och det är så mycket grejer som finns därute som jag inte vet om än!

Jag har jobbat på socialtjänsten med barn och unga, vilket är jättespeciellt, det är som att träffa en miniversion av sig själv typ. Vilket också är väldigt fint på nåt sätt. Att få se dem, och veta att det ändå finns hopp liksom. Ibland kan jag se på alla erfarenheterna som att "är det här ens mitt liv?", typ. Men det har hjälpt mig jättemycket, jag märkte när jag jobbade på stödboende med ungdomar, hur mycket jag kunde förstå dem.

Även om vi inte hade samma upplevelser så kunde jag nog vara lite mer ödmjuk och lite mer förstående, men också pusha mer på ett sätt, för jag vet att ibland är det vad man behöver. På nåt sätt tyckte de om mig väldigt mycket, så jag hoppas att det var nåt jag utstrålade även fast jag aldrig berättade att jag hade såna erfarenheter själv. Men sen också när jag pluggade till socionom, alltså herregud vad mycket gratiskunskaper jag hade!

Sen var det jobbigt också. Folk kunde vara väldigt dömande. Jag berättade inget om mig själv, men de kunde prata om en viss grupp som jag kanske hade varit en del av, ja men du vet, olika diagnoser, folk skämtade om det hela tiden, och det kan bli väldigt jobbigt. Det stör mig än idag, när folk är såhär "ja men jag har nog också lite ADHD kanske", du vet den där... Och då känner jag "om ni bara visste hur jag har kämpat i mitt liv".

Så ja, det har hjälpt att ha mina erfarenheter, särskilt inom socialtjänsten, men det är också mer frustration när man ser hur systemet är, det som förstörde livet för mig, men som samtidigt motiverar mig till att jobba på en högre nivå. Nu känner jag mig väldigt stabil, i och med att jag klarar av att jobba med så här tunga saker fast jag själv har varit med om det. Det har tagit många år, tänker jag, men jag känner mig verkligen stabil. Och jag kan känna att jag är tacksam över det också, för typ vartenda socialtjänstområde känner jag själv att jag har varit del i.

Missbruk, våld i nära relation... alltså allt, det har varit en del av mitt liv, och jag förstår det här med missbruk, jag förstår att det inte är så jävla enkelt liksom, jag har inte bara läst det i en bok, jag vet hur det kan vara. Ibland vill jag bara säga: "jag förstår precis vad du menar". Men sen vill jag inte släppa den här professionella delen heller, det blir en jättesvår balansgång. Och sen berättar jag ju inte, alltså det är ju väldigt, väldigt få av mina närmsta vänner som egentligen vet om min bakgrund. De vet ju inte att jag har tagit droger exempelvis. Förutom en nära vän, hon vet allt, hon känner till hela min historia. Men annars... jag tror att jag är så rädd att nån ska använda sakerna emot mig, att min fasad ska typ...

brytas. Folk blir ändå dömande, ”har du hållit på med missbruk, har du varit inlagd på psyk?”. Det är lite svårt att förhålla sig till det ibland. Och sen är det kanske så att man inte har bearbetat allting helt och hållet heller, det är ändå väldigt sjuka upplevelser, och det är inte så här att man har... alltså, man kanske har bearbetat vissa stora trauman, men egentligen inte helheten liksom. Hela min ungdomstid som var präglad av så mycket konstiga saker genom åren. Bara det att det är ett trauma i sig att vilja ta död på sig själv, eller skada sig själv så mycket... det tänker man inte riktigt på.

Jag kan absolut känna sorg ibland, inte att jag får åldersnoja, men mycket av det jag har gjort de här sista åren hade jag gärna gjort innan. Men sen tänker jag att allt har sin period, och jag hade inte kunnat plugga om det här var för sju år sedan, det hade ju aldrig gått liksom. Så jag känner att... allt har en mening, får man tänka. Och acceptera livet som det är.

Intervju med Mateo

Jag har haft ett ganska problematiskt liv kan man väl säga. Jag har ADHD, eller mer ADD vid det här laget. Det kan bytas. Jag blev diagnostiserad när jag var typ fyra. Jag kommer ihåg lite från min första utredning, att jag lekte i sandlådan, de hade en liten sandlåda inne i rummet. Så fick jag leka där, och så var det väl mest mina föräldrar som snackade. Små leksakssoldater höll jag på med.

Det var min morsa som pushade för att jag skulle gå dit, för hon märkte att det var nåt fuffens liksom. Min farsa var fett emot det hela tiden, det tog riktigt lång övertalning för honom att gå med på det. Det är typ bara under de senaste två åren som farsan har varit okej med att jag tar medicin. För hans sätt att tänka är ganska svart och vitt, det är ett sätt som jag också kan beundra ganska mycket, men typ, att antingen gör man det eller inte. Och med ADHD så blir det svårigheter med sånt där skit, och jag tror inte farsan förstår sig på det så mycket.

Då var det rejäla ADHD-beteenden, jag höll på som fan alltså. Skulle alltid starta bråk i skolan och grejer, så morsan tänkte att det måste vara nånting. Så började vi, och så visade det sig att det var sant. Men medicinering var absolut inte aktuellt så tidigt, man kan ju inte sätta så små barn på amfetamingrejer. Det skulle inte funka. Så morsan och farsan fick deala med det tills jag var gammal nog för att testa medicin.

Jag fick Medikinet först och det var typ i sexan eller sjuan om jag minns rätt. Fan, det var inte bra. Inte bra alls. Jag tog medicin i ungefär ett år tills jag slutade, för jag blev så jävla skum av den, helt stissig, svårt att sova, och min personlighet försvann, jag kunde inte ens skämta längre. Jag blev... square. Det tog bort nästan all glädje i att göra saker för mig själv, då var det liksom bara plugg och... nej, det var fan inte kul.

Andra gången jag tog medicin var det lite annat, då bytte jag över till Elvanse. Och då funkade det ganska bra faktiskt, i början. Men jag började ju överdosera och missbruka skiten istället, så... ja, och då slutade jag med det också. Till slut så orkade jag bara inte, det var för mycket effort att gå till läkaren och hämta ut nya recept.

Mina föräldrar gjorde slut typ precis innan den här processen för medicin och grejer. Så har det varit större delen av mitt liv, de har aldrig kommit överens. Jag har alltid varit den i mitten, mellan två bråk och mellan två skitsnack. Det bygger ju upp en jävla... en miljö, alltså. Jag tror ärligt talat: det att de inte längre var tillsammans sen, det var det bästa nånsin.

Eftersom mina föräldrar hade så otroligt olika syn på allting, så hade de också annorlunda syn på hur de skulle uppfostra mig. Hos morsan var det alltid jävligt mycket frihet, där fick jag göra lite vad fan jag ville. Hos farsan, där var det väldigt mycket... strikt, läxor, bam bam bam... men hos morsan, ”öööäh, vi gör

nåt gott att äta!”. Jag tror blandningen av det här har faktiskt gynnat mig jävligt mycket. Hemma hos farsan fick jag saker gjort. Hos morsan kunde jag ha kul, då kunde jag leva mitt liv typ, göra det jag ville.

Under min barndom har jag fått precis det jag skulle ha fått, och det som blev bra för mig. Att jag blev som jag blev är egentligen bara... på mig. Jag har inget förakt för min uppväxt. Idag har jag en relation till bägge mina föräldrar, men det var ett tag jag och farsan bröt kontakten, i ett och ett halvt eller två år nånting. Det var drogrelaterat. Men med vänner har jag alltid känt mig omgiven och trygg. Som Erik, han har ju alltid varit där och fångat mig när det har varit illa, han har bokstavligen slagits åt mig. Så har det inte känts lika mycket på familjenivå, förutom med min storasyster.

Grundskolan var en riktig struggle, men jag kom ut med alla godkända betyg iallafall. Inte bra betyg, men godkänt. Kanske önskar jag att de vuxna runtomkring hade haft lite mer förståelse för diagnosen, jag gick ju i privatskola typ, så det var ju lite mer disciplinerat, men de hade ju inte så mycket åtgärder om du förstår. Jag lyckades ju få litegrann mot slutet, med en resurslärare, men mer än så var det ju liksom inte.

Jag tror inte de hade koll på vad det betydde, jag kanske hade behövt lite mer stöd. Men jag klarade det ju, det var inte problem på det sättet. Men sen gymnasiet, där är det ju mer självständigt, och där är det ju på mig, att jag inte hittade fokuset att kunna lösa det själv. I grundskolan fanns det vissa andra som också hade diagnoser, men de hade ganska bra grepp på sin medicin. Så de kunde ju fixa det utan större problem. Men för mig blev det inget bra alls.

Jag var en riktig spelnörd under den tiden, och det var inte fotbollskillarna jag hängde med direkt. Men jag var glad, det spelade aldrig nån roll för mig, inte förrän typ kanske i nian, det var då jag började tänka på det, att ”jamen jag kanske inte passar in som en vanlig människa”.

Innan dess var det bara en självklarhet för mig, jag var skitbekvämd med de vännerna jag hade, det räckte för mig, jag gjorde det jag ville göra. Varför sitta och försöka passa in med de andra, liksom. Men sen blev jag lite förvirrad där under nian, de gjorde massa roliga grejer, de började gå på fester och sådär. ”Jag är inte helt normal”, tänkte jag. Men under den perioden så var jag jävligt förvirrad över min identitet, och det var ju samma period jag började med medicinen. Så då tänkte jag okej, om jag inte kan vara den här som jag var förr, då kanske jag kan bli nån annan ny, kanske passa in i en grupp som jag inte har varit i innan.

Jag tror att medicinen var det som skapade förvirringen i första början. Den plockade bort en del av mig, och den fick mig att tänka mycket mer på min omgivning och grejer, vad folk egentligen tyckte om oss. Medicinen fick mig att börja se mina polare och hur jag betedde mig, och det var helt plötsligt löjligt

liksom. Vad fan höll jag på med? Här sitter jag och är värsta nörden och är högljudd och kör lattjolajban i skolan, det håller inte, tänkte jag. Det var på gott och ont, för det fick mig att ta saker lite mer seriöst i alla fall i början, men det var dåligt också, för att sitta och hålla på att passa in och försöka vara nån jag inte är, det har aldrig resonerat med mig nånsin egentligen.

Jag fick en depression då när jag medicinerade mot ADHD:n och det kan ha varit så faktiskt, att det hängde ihop, just för den här självinsikten jag fick där i grundskolan, då byggde det upp så jävla mycket ångest, det var en ganska lång övergångsperiod innan jag kunde hitta in i något och då kände man sig ensam. Så det var depressionen och sen kom drogerna, där finns säkert mycket korrelationer, men det var ju inte nånting som jag tänkte på då. Men det var väl så. För mig har det varit nästan allihopa, jag tog så fruktansvärt mycket, det var mycket... benso, xanax, kokain, det var allt möjligt.

Det började ungefär i ettan i gymnasiet, jag var 15 år kanske. Det känns som att jag alltid har haft nån dragning till det, till och med i grundskolan när jag hade min medicin, sista perioden så satt jag och snortade den istället på skoltoan. Inte så himla bra. Jag gjorde det mest för thrills då, jag hade sett det på film och grejer. Men sen när jag började gymnasiet, då jävlar alltså, då tog det en turn.

Vid den tiden hade jag slutat med medicinen, men då blev det ju annat istället. Jag älskade alkohol, jag hamnade i nån kompisgrupp som var helt inne i det där, jag började ha fett mycket fester i lägenheten, bjöd klassen, började bjuda folk utanför klassen, bjöd mina gamla kompisar också. Folk började ta med sig droger, och det var min polare Erik som kom och var sådär: "Här Mateo, ska du testa det här?".

Helt plötsligt har jag hamnat i en grupp där jag kan typ vara mig själv, och sen har vi en gemensam faktor där vi alla tycker droger är roligt. Shit vad nice! Nu har jag hittat den där vängruppen som jag hade i grundskolan typ. Nu var det droger istället för spel, betydligt mycket mer destruktivt, men... jag hamnade på ett ställe där jag kände att jag passade in. Och så blev jag introducerad till kriminaliteten och den där skiten, för under den tiden behövde jag ju få pengar till allting, så jag började sälja och sådär också.

Första terminen i gymnasiet gick bra, andra terminen började det gå ner, jag började skolka, jag hade ungefär 80 procent frånvaro, jag blev avstängd från skolan för att jag tog ecstasy i klassrummet... det var allt möjligt. Det kommer med livsstilen, man bryr sig typ inte om nåt annat. Jag började en rolig linje med kreativ inriktning, eller jag trodde den skulle vara det, men det blev inte alls som jag hade förväntat mig. Så jag blev less på skolan av det också, och det blev som en naturlig övergång. Att jag gjorde det som var roligare för mig. Jag hoppade av och fortsatte hålla på som fan.

Om du hade träffat mig då så hade du mött... en inte så trevlig person, kan jag säga. Jag hade säkert varit påverkad, för det var jag ju hela tiden. Jag kunde i alla fall bete mig, tyckte jag nog, alltså mot folk jag snackade med för första gången, men jag hade inte kunnat komma fram med det jag kan säga just nu.

Den emotionella aspekten fanns inte där. För du vet benso, det var det jag tog i nästan två år varje dag, det är panikångestmedicin. Om man tar tillräckligt mycket av den, då försvinner ju känslorna nästan helt och hållet. Då blir man inte ledsen, eller glad, man är ingenting, man bara glider omkring.

Familjesituationen var ett jävla helvete under den perioden. Du vet, när jag slutade skolan så tänkte jag att jag skulle skaffa ett jobb, men i bakhuvudet så var det liksom: "jamen nu är jag fri, nu fan kan jag göra precis vad jag vill", och det var inte bra för min utveckling kan man säga. Ganska kort efter att jag hoppade av så blev det rejält med droger, och då bröt min farsa kontakten med mig. Han ville inte ha nånting med droger att göra, för mina småsyskon bor ju där också, så då bara: "Nej!".

Han cuttade kontakten helt och hållet, jag fick inte ens fram ett meddelande. Så då bodde jag endast hos min mamma. Det var svårt mellan oss, det var riktigt jobbigt faktiskt. Morsan har fortfarande jävligt mycket hat mot farsan på grund av det här, han bröt ju inte bara kontakten utan han cuttade ju av allt ekonomiskt stöd också. Och jag gick ju loss, jag höll ju på som fan, det var inget som stoppade mig. Jag var en dyr ungdom, kan man säga!

Med morsan var det bara bråk, och det är ju självklart, hon ville ju bara mitt bästa, men för mig då så kändes det som att hon var ute efter mig nästan, "hon vill mig illa, hon vill inte att jag ska ha kul och göra det jag vill", för jag såg liksom inte felet med mitt missbruksproblem under den tiden. Jag trodde jag bara hade kul.

Hon kämpade väldigt mycket, hon hjälpte till och gjorde så mycket hon kunde, men om man inte är villig att ta emot hjälp så är det ju inte så mycket som det gör, egentligen. Hon satte in mig på öppenvården och jag tyckte det var det värsta straffet som kunde hända mig egentligen. "Måste jag gå dit två gånger i veckan, tona ner på mitt drogande skitmycket, köra pissprover och grejer?", det blev ju ett svek nästan.

Inte för att öppenvården hjälpte ett dugg, du vet jag lärde mig ju bara reglera drogerna. Istället för att plugga i skolan satt jag och lärde mig halveringstider, hur länge det tar för droger att gå ur pissen, jag lärde mig knarka smart istället för att knarka mindre.

Samtalskontakter tycker jag inte direkt att jag har haft. Det var ju rätt så mycket depression ett tag, så det var ju en period man snackade med en psykolog, inte för att det hjälpte, fan alltså, jag tog aldrig in nånting. Jag kommer ihåg att BUP stängde av mig för att jag började ta droger. Och de samtalen gav ändå ingenting,

nej fy fan, inte där. BUP har alltid varit riktigt dryga, jag har aldrig tyckt om BUP, de är så fruktansvärt dömande, och speciellt efter drogproblemet. Jag hade precis börjat, torskade på en gång, men vad fan, ”ska ni bara kasta ut mig här, vi är ju mitt i att hålla på här ju?”.

Sen hade jag en relativt bra relation med min handledare på öppenvården, vad hette hon nu, Gunilla, så var det! Inte direkt för att jag tog in nånting hon sa. Om jag skulle försöka hade jag nog inte kunnat komma på ett enda ord hon sa. Men det gjorde ju att gå dit uthärdligt iallafall. Annars, vad fan... Jag tycker mycket mer om att resonera kring logik istället för att ta ut allting som jag känner. Då sitter jag hellre i tystnad och tänker ett tag.

Ibland snackar jag men för det mesta har jag varit tyst, jag har liksom inte velat ta del av det. Jag har alltid varit sån, det är därför alla psykologgrejer, ingenting har bitit på mig, utan jag måste själv välja, det är så med alla mina problem. Jag själv bestämmer när jag vill göra nånting.

Min och mammas relation var väldigt strained, det blev bara värre och värre. Under den tiden såg det inte ut som att det skulle sluta nån gång snart för mig med drogerna, det blev mycket mer bråk... Det berodde väl på mig egentligen, men det är så det blir med sånt där. Jag lärde mig att gömma missbruket ganska väl, hon misstänkte ju som fan, men till slut... hon orkade bara inte ta upp det.

Jag tror mest hon bara var ledsen alltså, under den perioden. Hon var väl rädd också ett litet tag, för jag höll på med riktigt farliga personer. Jag var skyldig folk en ganska stor del pengar, det blev lite sten in i fönstren och grejer... Men då märkte jag också litegrann att det här kommer inte att kunna fortsätta.

Det var jag och min bästa vän Erik faktiskt, det var nån kväll, vi hade haft en nästan fyra dagars bender, vi hade varit vakna och gått på rave och tagit så fruktansvärt mycket droger, och till slut bara, efter den, ”nä, nu räcker det!”, så skakade vi hand, och så blev vi rena – bara så. Ja! Vi slutade inte dricka såklart, men det var i alla fall ett stort steg åt det rätta. Och det har hållit för oss bägge.

Jag och Erik har ett bond som inte jag och några andra vänner har, och vi tog oss ut ur den här skiten. För oss i alla fall, under den tiden när vi skakade hand, då var det ungefär lika svart och vitt som när farsan bröt kontakten. Det var verkligen så här bara: ”nä, nu räcker det.” Vi satt ju på en karta xanax varje dag, vi var ju helt avtrubbade, och vi tröttnade, vi kunde inte ha ett liv utanför det där.

Fy fan vad jag inte var en bra människa, alltså jag hade ju många relationer fast inte seriösa, jag manipulerade, jag använde, det var allt möjligt, allt för att kunna få mer pengar till drogerna, eller bara för att kunna... ha kul. Det var i alla typer av relationer, jag brände nästan varenda bro jag hade under den tiden. Det var det enda som fanns i min värld, det känslomässiga fanns typ inte. Det mest

känslösamma som hände var att farsan stack, men allt annat var liksom – jag är här för att få det här.

Du vet, det har varit en rejält dålig upplevelse just för vad det har gjort, konsekvenserna av det. Men sen – det här är också en sak som jag måste påpeka, jag och Erik snackade om det häromdagen faktiskt – att när man snackar om sånt här, missbruk, med föräldrar eller vuxna generellt som aldrig har haft erfarenhet av det, så snackar de oftast om det som att ”det här var ju jättedåligt, du måste ha mått skitdåligt, det måste ha varit som en sjukdom eller nånting!”. De snackar ju om det som att det var cancer eller nånting. Men det är inte det!

Fan, jag hade det skitkul! Det tycker jag, det måste jag ändå säga. Man måste separera det. Men det har blivit fruktansvärda konsekvenser såklart, och det är väl mer det som är den dåliga upplevelsen. Alltså, jag har ju en massa prickar nu, det är ju en konsekvens. Men det bryr jag mig inte så mycket om, ärligt talat. Men det är de förstörda relationerna, vänskaperna, det är sånt där skit som jag kan sakna. Det är därför det aldrig hade kunnat funka, det är därför jag aldrig kan gå tillbaka till det där.

Nu har jag börjat skolan igen, på folkhögskola. Jag har ju varit ledig ett jävla tag, så det var en lång övergångsperiod. Återkomsten till studierna, den var svår, kan jag säga. Men nu har jag kommit in i en zon där jag... nu har jag ett momentum, nu fixar jag det.

Jag håller på att försöka fixa medicin igen, nu när det har lugnat ner sig en del. Men hela tiden har jag haft problem med de här företagen eller vad man ska säga. BUP, och så var jag på öppenvården där jag bor och de var också riktigt jävla bökiga.

De är så fruktansvärt byråkratiska, speciellt BUP, du skulle se, jag skulle ansöka om en sak på Försäkringskassan för nåt bidrag till skolan, ersättningsstöd för förlängd skolgång eller vad det nu är.

Du vet jag har fortfarande inte fått det, jag ansökte för ett halvår sen, för att de håller på såhär: då skulle de ha ADHD-intyg, absolut, det är fine, sen bevis på att du går i skolan, nån studieplan och såhär, lite annat skit va... Men det var ett jävla ståhej att få det här ADHD-intyget, du skulle bara veta alltså, det tog hur många månader som helst, och sen, när jag väl fick det och skickade in till Försäkringskassan, då fick jag reda på att det var osignerat. Och du vet, ”nej nej, du kan inte snacka med den här avdelningen, du måste gå till den här”, jaha, ”nä men det var så länge sen, så du kommer inte hitta”, den BUP:en jag gick på har stängt ner, nu har de flyttat till en annan stadsdel, så nu har de förvirrat en massa dokument och grejer.

Och nu har vi ytterligare problem med öppenvården för att de vägrar skicka ut mina journaler, jag måste ha dem till den här grejen, men de vill inte längre för att

jag inte går kvar där. ”Nä men nu är du ju vuxen, nu kan inte du...”. Jag kan inte beställa dem från min 1177 ens. Jag har inte behörighet för att fixa ut mina egna journaler! Jag blir runtskickad fruktansvärt mycket, det är så störigt.

Jag har börjat gymma fem gånger i veckan, plugga, så det känns bra. Jag tror jag har hittat mitt sätt att hantera grejer men det kommer att behövas mer, och det är därför jag kommer att ansöka om medicin igen. Speciellt efter den här början alltså, fucking hell. Förr, då tog jag det varje dag, och så började jag ta asmycket varje dag så att jag blev helt stissig.

Jag har fått lära mig om min medicin själv, hur den fungerar och så, det är ingen annan som har gått igenom det med mig, men det var ju mer på grund av att jag ville lära mig knarka smart, så då lärde jag mig nästan allt om ämnet. ADHD-medicin är inte som antidepp eller p-piller där man måste ta typ över en tid. Utan du tar ett piller, bam. Så blir det liksom fokus. Det är ungefär det min tanke är med att skaffa det nu, om det är nån stor uppgift, då suger jag i mig ett piller, sen kör jag.

Jag har mål alltså! Jag ska plugga klart folkis, och sen, antingen pluggar jag vidare här där jag bor, inom film, eller så tänker jag flytta till Berlin hade jag tänkt, det är min dröm. Livet i Berlin. Jag älskar det stället! Jag kommer ihåg Filip, en polare när jag var mycket yngre, då stack vi till Berlin med hans föräldrar. Åh fy fan, vi hade det kul! Det hade blivit nån fuckup med hotellbokningen, så jag och Filip fick en svit ensamma, och vi hade det skitnice, och vi var ju unga då, så vi gled ju omkring och testade varenda jävla kiosk som gick och försökte köpa öl.

Till slut så lyckades vi köpa ett 24-pack bira, bara stack upp dit, köpte en jättestor hink KFC, bara satt och drack öl och lyssnade på musik och åt kyckling. Men sen på dagarna också, det var så jävla kul, vi bara gled omkring, kollade på museer... Jag älskar den staden!

Att farsan bröt så tvärt som han gjorde var ingen hjälp för mig, det kan jag säga. Men det är en sak jag också hade gjort. Fast jag hade gjort det lite annorlunda, kanske hjälpt till ekonomiskt i alla fall. Det tog ett jävla tag, jag var ju sur på honom som fan, jag var helt övertygad om att jag aldrig skulle ha tillbaka kontakten med honom. För mig kändes det som ett svek, att han lämnade under den svåra perioden. Men sen hörde han av sig och bad om ursäkt och allt sånt, så vi har liksom fixat och rätt upp vår relation, och just nu ses vi ganska regelbundet.

Mina syskon som bodde hos honom, de saknade mig så himla mycket. De var ju så små så jag förstår ju farsans anledning att bryta kontakten. Det var ju inte en säker miljö för dem att växa upp i. Men de visste inte, de trodde ju att jag bara taggade ett tag och sen kom tillbaka. Men sen när de blir gamla nog så kommer de säkert att kunna sätta ihop pusselbitarna. Med mina äldre syskon har jag alltid haft en bra relation, de kan ju hantera det här själv och göra sina egna val.

Morsan och jag har pratat mycket, vi har kunnat reda upp vår relation ganska jävla bra. Jag har förklarat för henne hur jag såg på allting och hur jag upplevde allting, att det här var ju liksom ingenting dåligt för mig då. Alltså det var det ju såklart, men... Vi är på en riktigt bra plats i vår relation idag, vi har ju nästan inga disagreements längre, nu kan vi sitta och skämta om det här till och med. Det känns nice faktiskt.

Jag tror farsan är lite mer misstänksam, men han är bara mer sån som person. Som sagt, han är jävligt svart och vit, så han säger det han känner. Vi snackar mycket om det där, och han säger att den där perioden var jävligt jobbig för honom. Så han har lite svårt att bygga upp tillit, om du förstår. Och det är nånting som jag egentligen bara får ta och respektera. Det är ju så farsan är. Men jag tror han också har börjat inse att det är fine nu.

Det är lite kul, det blir en full circle, att Erik introducerade mig till de flesta drogerna, men det var också han som skakade hand och sa att "nu är det nog". Man växer ju som person, och det blir speciellt coolt tycker jag när man gör det tillsammans. Det är som en delad upplevelse för mig och Erik. Det har fått oss att bli närmare. Vi har hängt nästan varje dag sen vi var femton, och det gör vi fortfarande. Nu går vi till gymmet varje dag istället, vi går hem till honom och han lagar mat, vi sitter och dricker alkoholfri öl... han har slutat dricka helt. Jag har fortfarande lite kul ibland!

Vi båda är jävligt hårda med det här att inte ta något, men vi gillar att skämta om det, och vi gillar att snacka om allt jävla roligt skit vi hittade på. Och din syn på "roligt" kanske är lite annorlunda från vår under den tiden, men vad fan... Vi hade en stor jävla kompisgrupp och vi brukade mötas upp och... slåss litegrann, sådär, sälja... Så där skit tyckte vi var så jävla roligt, vi var ju ute sent på nätterna och höll på, och sen var det grejer som hände på fester, man vaknade upp i sängen hos nån tjej, "hur fan hamnade jag här" liksom, det är sånt som vi tycker är roligt att snacka om. Men det är sån skit som inte håller, jag kan ju inte leva mitt liv som jag gör nu och samtidigt göra det där, fuck no. Men det är kul att jag har gjort det!

Det känns typ lite som att jag har fått mitt kul, och nu får jag faktiskt ta och... sätta på mig hängslena! Det har gett mig erfarenheter som fan, och sen när jag bestämmer mig för att skaffa barn i framtiden så har jag ju mycket mer att lära dem, speciellt inom det här. Jag vet ju konsekvenserna på riktigt nu, istället för att sitta och läsa det i tidningen eller nånting. Det kommer att vara en stor tillgång faktiskt.

Intervju med Elna

Jag blev diagnostiserad med ADHD för bara två år sedan, jag gick odiagnostiserad i många år men mina symptom kom tidigt. Redan när jag var åtta månader hade jag extrem hyperaktivitet. Mina föräldrar förstod då – inte att det var nåt dåligt, men alla mammors vänner födde barn samtidigt så hon kunde jämföra, och jag var lite annorlunda redan när jag var bebis.

Jag började gå och springa och prata tidigt, och prata mycket, och jag kände väldigt starka känslor från tidig ålder. Så redan på dagis hade jag jättemycket energi, och jag kände mig väldigt väldigt olik min omgivning. Jag var mån om mycket i tidig ålder, ibland ville jag inte leka med de andra barnen utan jag lade mig i det lärarna gjorde, jag ville ha kontroll över allting som hände, och jag är en väldigt stark karaktär så jag stack verkligen ut. Jag kände det själv och jag fick höra det hela tiden.

På dagis var det fortfarande okej, men sen när jag kom upp i lågstadiet så hade jag jättemycket problem med att hantera mina känslor, jag kunde inte kontrollera det jag kände. Och ofta i den åldern blir det bråk och såna saker, så jag hamnade i väldigt mycket slagsmål, och det var jättejobbigt. Jag fick nån impuls, blev jättearg, kanske började slåss eller nånting, och sen så fort det var över så ångrade jag det jättemycket. Och jag kände empati, det var inte så att jag inte kände nånting, och jag pratade med lärarna efteråt, men då var det ju försent. I ettan och tvåan hade jag vänner, men folk vill ju inte vara vän med en när det är så här mycket. Vem ska tycka om en sån person som går runt och gapar och skriker?

Även om jag har haft vänner så har det alltid varit kaos, alltså ordet kaos tycker jag är bra för att beskriva, det har alltid varit kaos liksom. Jag pratade väldigt mycket i klassrummet, men det var inte för att jag ville störa klassen eller för att jag var respektlös mot lärarna, det var bara för att jag tyckte det var roligt. Jag hade ingen aning om hur man blev tyst, förstår du hur jag menar? Men sen... ja, det är lite känsligt, jag blir ledsen när jag tänker tillbaka på det. Samtidigt som lärarna tyckte om mig väldigt mycket, så blev jag också en börda, för det blev hela tiden problem på grund av mig. Men jag visste liksom inte vad jag skulle göra, hur jag skulle hantera det.

Jag växte upp i ett utsatt område, i en förort, så bara själva stämningen i skolan var väl ganska speciell, det märkte jag sen när jag bytte till en mer blandad skola, och lärarna hade knappt tid att bry sig om nån. De kunde inte lägga ner extra tid på mig, och jag kände att de tyckte jag var väldigt jobbig fast de tyckte om mig. De kunde hela tiden uttrycka att jag förstörde för klassen, och de försökte fixa det genom att sätta mig i ett hörn med skärmar, men jag kände mig jättekonstig och annorlunda, typ ”varför ska jag sitta själv i ett hörn?”. Alltså, idag går jag på universitetet och där får vi extra stöd, jag får sitta i mindre grupp och jag får längre tentatid, och det förstår jag, och det har vi haft en dialog om. Men när man

är så liten och bara sätts i ett hörn... Ibland fick jag gå med en lärare och låsas in i ett rum för att jag inte fick vara med klassen, och då känner man ju såhär, ”är jag farlig? Varför får jag inte vara med de andra barnen?”. Usch, det kommer upp jättemycket känslor nu när jag berättar om det här.

Det var aldrig nåt snack om utredning eller diagnos på den tiden. Det är ofta problemet med tjejer och ADHD, jag var bra på att skriva och läsa, matten var bra, jag hade fina resultat, jag var en duktig elev liksom. Och jag var väldigt bra på att kommunicera och hade goda relationer med lärarna. Jag var också en förlåtande person, så oavsett om jag visste att jag kanske behövde hjälp så fick jag inte det. Sjuksköterskan var aldrig där och vi hade ingen psykolog, så det fanns inga resurser även om nån lärare kanske misstänkte att jag hade ADHD.

Vad ska vi göra, vart ska man vända sig, det finns ju inget. Och mina föräldrar, eftersom jag ändå var duktig, de såg det bara som att jag ibland blev arg typ. Och när jag blev glad blev jag extremt glad och kunde inte hantera de känslorna heller. De tänkte att jag var en sån person, bara. Att jag var ett spralligt barn.

Sen i trean och fyran blev jag mobbad. Samtidigt som jag var bra i skolan så var jag stökig, och ingen förstod mig, ingen fattade nånting. Och när man bytte till mellanstadiet så bytte man skola, och den skolan var katastrof. Alltså det är också en av Sveriges sämsta skolor nu. Men när mina föräldrar flyttade dit så var det inte så, utan det blev så med tiden, och det blev som en chock för alla, för helt plötsligt klassades det som ett utsatt område och det blev kaos. I alla fall, där hamnade jag i fyran, och det är det värsta jag nånsin gått igenom, alltså den klassen.

Mina lärare var så elaka mot mig för att jag pratade mycket i klassrummet, hela tiden blev jag skuldbelagd för att jag var en dålig person, och jag hade inga vänner. Och jag tänkte bara ”vet du vad, skitsamma”. Och då fuckade jag ur. Jag var jätteuppkäftig, och jag tänkte ”jag kommer inte ha respekt mot nån här”. Och mina lärare påverkade mig mycket åt ett negativt håll.

Jag hade en lärare som var såhär, ”nämen Elna, du är helt fantastisk, det kommer bli jättebra, bara byt skola”, hon sa det till mig, ”ingen kommer hjälpa dig här, ingen kommer förstå dig här”, men de andra lärarna var mer ”du kommer inte klara nåt, vem ska orka med dig”. Så där i fyran, så liten som man är där, det tänker jag nu. Så jag slutade gå till skolan, jag stannade hemma.

Många av mina vänner gick åt det dåliga hållet, de började stjäla saker och så, men på grund av min tro har jag aldrig varit intresserad av sånt. Hemma har det alltid varit att allt ska vara rättvist, man ska inte stjäla, och det har varit väldigt viktigt i min familj, och jag har haft med mig de principerna. Men jag kände många gånger att jag dras dit, mot det dåliga, och att människor vill att jag ska hamna där. Och det var det man förväntade sig, ”klart hon kommer hamna där”. Och då kände jag i fyran: jag måste göra ett val. Antingen så blir jag bäst i världen

på nånting, och visar alla att ”ni hade fel”, eller så blir jag den bästa dåliga personen. Bäst på att vara värst. Men då klev mina föräldrar in och sa ”nej, nu ska du byta skola”.

På den nya skolan blev det mycket bättre med vänner och så, men det var hela tiden att jag hamnade i konflikter. Och det här med konflikter, hur hanterades det? Jo, att man blev upptryckt i ett hörn framför alla för att få en utskällning, eller bli inlåst, eller höra: ”du får inte vara här”. Det gör en ju inte mindre motiverad till att hamna i konflikt.

Jag kunde inte förklara mig själv, och jag kände inte att lärarna förstod mig, de såg inte mig, de sa bara ”gå ut och spring ett varv”, ”räkna till tio”, som om det skulle lösa alla mina problem. Jag hade svårt att koncentrera mig samtidigt som jag verkligen ville förstå, jag sa ”jag kan liksom inte sitta och läsa en bok”, och då sa lärarna bara ”ja men alla andra kan göra det”. Även de eleverna som gick runt och sa att de hade ADHD.

Det var också en grej, det är det fortfarande, alla säger typ att de har det, och då hörs inte de som faktiskt har riktiga problem. Så de eleverna kunde gå runt och gapa och skrika, men i slutet av dagen, för dem var det asenkelt att sitta och läsa en bok, de hade inga problem med det, men jag kunde inte. När jag läste, det var en soppa framför mig, men om nån hade bara kanske förklarat lite det som stod... Jag lovar, förklara bara rubriken, jag kommer förstå hela konceptet. Min hjärna funkar på det viset att jag kan koppla ihop saker, jag lär mig genom att lyssna och diskutera.

Det var svårt med fokus, svårt med tålmod, och jag var en sån person som skulle ifrågasätta allt, ”okej, men den här boken, på vilket sätt kommer den gynna mig i framtiden, behöver jag verkligen det här?”, och jag var väl en jobbig elev kanske. Men jag fick jättebra betyg, och nationella gick jättebra, och lärarna var såhär: ”men du ljuger, det är omöjligt att du inte kan sitta och koncentrera dig”, och när mina föräldrar kom och hade möten och undrade om jag kanske ändå inte borde få nån diagnos så sa lärarna ”nej, det är fullt omöjligt, hon kan inte ha det, det är vanligt att man blir sprallig i tonåren, hon får räkna till tio och gå ett varv”.

Jag hatade just de här två grejerna, de har lämnat ett trauma i mig. Absolut, man kan behöva landa ibland om man sitter på bussen och är lite stressad, typ, men mitt problem är mycket större än att jag behöver räkna lite för att lugna mina nerver.

Min hjärna, jag kan inte sluta tänka, jag tänker hela tiden, alla ljud stör mig, jag hör allting i detalj. Du vet när man har lock för öronen, och ibland kan det pipa lite, och det stör en jättemycket. Typ så är det. För när du själv försöker sitta och läsa nånting, du hör att nån tuggar, nån andas, du hör att nån sitter och viftar med pennan, det går rakt in och ditt fokus blir helt plötsligt alla runtomkring. Och jag hade också lite tvångssyndrom så jag ville att allt skulle vara perfekt, så de här två

sakerna tillsammans, de krockade, det blev jättesvårt. Både att jag hade svårt att koncentrera mig, men också att jag kände att alla bord stod på helt fel sätt, ”kan vi typ möblera om klassrummet nu?”. När vi satt och skrev prov, jag sa det till mina lärare, ”jag kan inte sitta härinne, kan ni snälla förstå mig”, och då blev det som en protest för mig: ”okej, då ska jag inte ha bra betyg”, så jag gjorde inte proven.

Jag var ändå ganska smart, jag tänkte att de inte kommer låta mig gå ut med F, oftast vill de ju ändå att det ska gå bra. Så jag slutade skriva prov, det här är nåt jag fortsatte göra på gymnasiet också, för att verkligen visa dem. Så då var de tvungna att på nåt sätt hjälpa mig, att jag skulle göra det muntligt eller i mindre grupp.

Men det var kaos i femman-sexan, mycket skolk. På nåt sätt blev jag klar, och då tänkte jag ”bra, en ny start”. För jag är alltid sån, jag försöker fly ifrån... alltså ”ny start, ny start, ny start”. Sen flyttade vi ut på landet, och då började jag på högstadieskolan där, och då blev det ett nytt problem. För då hade jag börjat med slöja, och då var jag den första med slöja där. Och plötsligt var jag en alien. Det var en jättestor grej där. Folk kallade mig för terrorist hela hela tiden. Och lärarna visste ju inte hur man hanterade sånt, och de var jätteoroliga hela tiden, ”är du förtryckt, är du förtryckt, har de gift bort dig?”

Jag fattar att det kanske väcker oro, för det finns konkreta exempel på när det har hänt, men det är verkligen inte så man hanterar en sån situation. Speciellt inte när jag precis hade försökt landa i, under sommarlovet, att okej, nu vill jag ändå komma in här, nu är vi lite äldre, jag vill bevisa att jag kan. Jag kommer att bli nånting. Så jag gick in med såhär: ”jag måste få bra betyg så jag kan börja gymnasiet, det kommer vara mitt fokus, jag vill inte ens ha vänner”. För det är jättesvårt att ha vänskapsrelationer när andra inte alls är öppna till att förstå dig.

Det var mycket det där ”terrorist, terrorist”, bla bla bla. Jag sa till lärarna men det blev ingenting, vad ska de göra, de fattade ju ingenting, de själva undrade ju samma sak, de hade samma fördomar. Till sist tröttnade folk och slutade säga det, men hela sjuan var så. Dels försöka anpassa sig, och så de här rasistiska grejerna liksom, och folk som försökte dra upp min sjal och kolla på mitt hår.

Jag har alltid sagt att ”slöjan definierar inte mig, mitt etniska påbrå definierar inte mig, jag är bara en vanlig person”, så jag har alltid varit tydlig med det, för jag vill inte att när man ser mig så ska man se allt förutom mig. Förstår du vad jag menar?

Det är fortfarande så i mitt liv, jag kan stå och prata om vad som helst, men jag uppfattas som en aktivist bara för att jag klär mig som jag gör. Fast för mig är slöjan en stor del av mig, den ska vara det, jag visar att jag får vara så här, och jag är accepterad av samhället även om jag väljer att tro och klä mig på ett visst sätt. Så för mig har den en otroligt viktig funktion i min personlighet. Men jag vill inte att den ska definiera mig på nåt vis. Jag har ingen oro över att den ska påverka

mitt arbetsliv i framtiden, men det är nog mycket för hur jag är som person. Den kräver verkligen att man står upp för sig själv. Tyvärr är det så.

Jag hade ändå en del lärare som verkligen trodde på mig genom sjuan, åttan och nian. Men eftersom jag inte hade en diagnos så kunde jag inte få de resurser jag behövde, så jag kände fortfarande att ”fan, jag kan inte vara i skolan”. Jag skolkade jättemycket i åttan och nian. Jag var hemma hela tiden. Inte för att ”åhh, jag är så cool, jag skolkar”, utan för att jag kände att jag lär mig mycket bättre om jag sitter hemma och snackar med mina föräldrar eller på något sätt gör grejer på egen hand.

Jag försökte allmänbildas mig, jag pratade mycket med min pappa, han har mycket kunskap, jag pratade med många vuxna. Jag är fortfarande så idag, nu på universitetet, och jag har anpassat utbildningen efter mig. Okej, själva skolsystemet i sig är väl egentligen inte gjort för barn och unga överlag, men jag tror definitivt inte det är gjort efter vår generation.

I den perioden kom tvångssyndromet fram jättemycket, jag tyckte det var extremt jobbigt att lämna hemmet för det var så mycket jag behövde kontrollera, och i skolan kände jag att det var en klump i magen av allt det här... gardinerna är sneda, folk sitter fel och så vidare. Jag grät till lärarna och sa ”snälla, jag kan inte sitta därinne och göra provet”, men de förstod inte, de tyckte det var löjligt, de bara skämtade bort det och tyckte jag var bortskämd, men till sist blev det ett stort problem.

Och i åttan-nian, alltså jag hade jättebra betyg, jag kunde komma in på nästan vilket gymnasium jag ville, men nu började det bli jobbigt för lärarna att jag hela tiden skulle påpeka grejer, så när det började störa dem, då plötsligt hände det saker.

Jag hade väldigt mycket migrän i den perioden, så jag var hela tiden hos läkare, och lärarna trodde typ inte på det, så de sa ”gå till kuratorn”. Så då gjorde jag det, och hon räddade verkligen mig, kan jag säga, hon började hela den här processen. Hon var först lite orolig att jag skulle hamna i fel umgänge, för det var saker som hände på skolan, folk som tog droger och så vidare, och eftersom jag var lite stökig och dessutom hade invandrarbakgrund så var hon rädd att jag skulle hamna i en sån krets, så vi pratade mycket om det. Jag sa ”du behöver inte bekymra dig för det, jag lovar dig, däremot så får ni jättegärna vara oroliga för att jag inte kommer till skolan, eller att jag kommer till skolan och mår piss, eller att jag säger att jag förstår ingenting, jag kan inte anpassa mig efter det här upplägget, men ingen bryr sig”. Och då sa hon: ”Kan du ha ADHD?”

Innan hade folk bara sagt det på ett så himla förminskande sätt, de tog det inte seriöst, och personerna i skolan som gick runt och sa att de hade ADHD använde det bara för att skylla sitt dåliga beteende på, dem associerade jag mig inte alls med. Men hon, kuratorn, var annorlunda. Hon sa att jag skulle träffa en psykolog

för mitt tvångssyndrom, och samtidigt hade jag fetma, det var för att jag åt så impulsstyrt, och jag hade ångest och paranoia. Många av de sakerna fattar jag idag kommer från ADHD:n, men då reagerade jag mest som att ”vadå, är jag en psykopat eller?”. Jag fattade ingenting, och jag hade aldrig nånsin blivit erbjuden nånting. Men jag började träffa en psykolog på BUP som direkt sa: ”jag tycker du ska göra en ADHD-utredning”. Jag fattade inte riktigt, hon bara sa det, men kunde hon inte hjälpa mig, kunde inte hon göra den i så fall?

Vi jobbade mycket med känslor och mindfulness för tvångssyndromet och så vidare, och det var väl bra, men jag fick inga papper på nånting och det var lite såhär: vad ska detta leda till? Absolut att folk kan förstå och lyssna, men just nu är jag ung, just nu går jag i skolan, jag behöver hjälp nu, för jag kommer inte kunna ta igen det här sen. Och sen började jag på gymnasiet och då lade BUP ner, då flyttades jag till vårdcentralens psykiatrimottagning och gick där istället.

Under gymnasiet var det samma igen, en nystart, jag var taggad, och jag hade blivit mycket lugnare i mig själv. För nu hade jag ändå börjat hantera mina känslor när jag var ute, inget slagsmål, inget gapa och skrika, jag var ändå stolt över det. Vissa såg mig fortfarande som värsta bråkstaken, en jättehemska person, men andra såg mig mer som att ”nämen hon är skön”, typ.

Första året gick bra, det gick väldigt snabbt, det var så mycket nytt att man inte riktigt hann tänka på det här med koncentrationen, det var mycket nya intryck och jag gillade det, jag blev stimulerad. Ibland när saker lägger sig så blir det mycket svårare, och så blev det sen när jag hade vant mig och förstod konceptet och det inte alls var lika nytt och spännande. Och jag hade jättebra lärare, jag måste verkligen säga det, jättebra lärare och jättebra vänner, saker var bra, och då förväntar man sig att må bra, men jag mådde verkligen skitdåligt. Jag hade jättemycket ångest. Jag kände ingen anledning att leva, och jag hade många vänner som också hade det jobbigt och jag är en person som alltid vill lägga mig i och hjälpa till och ta åt mig andras problem.

Samtidigt hade jag mitt engagemang i samhällsfrågor och jag jobbade jättemycket plus att jag ju behövde få bra betyg för att komma in på ett bra universitet, så det var fruktansvärt tufft. Jag var knappt i skolan i tvåan och trean. Sista året i gymnasiet höll jag verkligen på att gå in i väggen, och samtidigt fattar mina psykologer att nu har vi ett stort problem här, för nu påverkar det hennes utbildning på allvar. Så då äntligen fick jag höra de här orden när jag var sjutton och ett halvt, nästan arton: ”grattis, nu kanske vi ska starta en ADHD-utredning”. Efter flera år. Och då kände jag såhär: ”okej. Vi kör”. För då kunde jag få hjälp, det enda jag behövde var det här jävla papperet så skulle jag få jättemycket hjälp och alla skulle förstå mig. Och det blev så också, ska jag säga.

Den avdelningen där jag gick lade ner, vårdcentralens mottagning för unga, så då behövde jag gå till neuropsykiatri. Där fick jag genomgå en ordentlig utredning, de kollade om jag hade epilepsi, de kollade hjärnan, de kollade hjärtat, de tog drog- och alkoholtest, och sen fick mina föräldrar komma, och direkt, bara på första mötet, så sa läkaren: ”det här är solklar ADHD”. För man måste ju också kolla på barndomen, och mina föräldrar kunde intyga hur det hade varit. Och så fick jag min diagnos, och nu plötsligt: wow, jag kunde säga till lärarna hur det var, ”jag har ADHD, jag behöver hjälp med de här och de här grejerna, ni måste hjälpa mig”.

Jag tjatade sönder dem och jag hade med mig en massa papper. Och det var också min psykolog, hon skrev utförligt om min diagnos, allt jag kommer att behöva, till och med i arbetslivet, bara så att det skulle finnas dokumenterat. Alltså jag älskar henne, jag önskar jag kom ihåg vad hon hette, men jag har jättesvårt att komma ihåg grejer. Och jag hade tur, för alla mina lärare ville mig väl då. De ville att jag skulle klara mig.

Sista månaden i trean fick jag min ADHD-medicin, och jag lovar, hade jag inte fått den... Alltså, på riktigt nu, jag ville inte leva. Jag orkade inte, jag sa det till och med till mina föräldrar. Det var så mycket, jag visste inte hur jag skulle hantera nåt. Jag var ju knappt i skolan så egentligen skulle jag få CSN indraget och socialtjänsten inblandad, men jag fick inte det, jag gjorde alltid uppgifterna ändå men jag gjorde dem hemma. Så fort jag fick diagnosen kunde jag visa rektorn: ”det här är varför jag inte har varit i skolan”.

Mina föräldrar var på ett möte om medicineringen och då frågade de direkt om det var beroendeframkallande, det var viktigt för dem, men det finns forskning som visar att det inte är det. Däremot har ADHD-medicin väldigt mycket bieffekter, och en av dem är aptiten, så jag gick ner väldigt mycket i vikt under den här perioden.

Man kan också få huvudvärk, illamående, torr hy, hög puls och hjärtklappning, alltså det kommer ganska mycket annat, men jag brydde mig inte, jag tänkte: ”bara det kan få mig att fungera”. Medicinen fick mig att varva ner där i slutet av sista terminen, och jag klarade matte 3, vi var typ sju stycken som klarade det i hela vårt program, det var många som gav upp, men jag var så envis. Sista veckan klarade jag matten, och jag gick ut med jättebra betyg. Jag var så stolt.

Men du förstår ju hur min situation hemma var under den tiden. Under gymnasiet, när jag blev äldre och fick mer stress och press i vardagen, så blev det katastrof. Jag tog ut all ilska på dem. Innan hade det mest varit i skolan, att jag hade varit så bråkig där, men nu plötsligt flyttade konflikterna hem. Och man är också mycket mer bekväm hemma med att släppa ut sina aggressioner, jag kände hur det bara blev svart ibland. Nu känner jag jättemycket skuld för hur hemsk jag var mot mina föräldrar. Det var verkligen stora bråk, inga små, men så fort jag gick in i mitt rum och stängde dörren så kände jag bara att jag älskar dem jättemycket

egentligen, men att jag blir typ arg för att jag inte kan förklara mig själv. Och så tänkte jag att jag får lösa det sen, när jag mår bättre får jag säga förlåt.

Direkt efter gymnasiet tänkte jag att jag måste verkligen flytta, både för min framtids skull men också för att det vore bra för familjen att vi saknar varann lite, och för att jag skulle få landa i mina känslor. Nu har jag fått gå i terapi, jag har fått jättemycket verktyg, jag har blivit äldre, och jag har medicin. Jag har andra resurser idag.

Nu bor jag och pluggar i en annan stad, jag försörjer mig själv, tar inga lån eller nån annan hjälp, och det är ganska ovanligt för en person med ADHD faktiskt. Jag har haft en jättedålig relation till pengar tidigare, men nu måste jag få det att gå ihop så jag kan leva, det handlar om självständighet för mig. Och jag har kunnat växa i mitt engagemang samtidigt och har kunnat jobba med de frågor jag brinner för.

Jag pratar inte så öppet om min bakgrund och mina personliga erfarenheter även om det verkligen har format mig som individ. När jag väl berättar att jag har ADHD, om det kommer upp i nåt sammanhang, då börjar man tänka en massa grejer och anta saker.

Jag har insett att människor kan sätta titlar på dig men det betyder inte att du är det de säger. Jag har blivit tillsagd att jag är en dålig person, att jag är empatilös, men jag har samtidigt vetat hela tiden vad jag känner här inne i hjärtat. Usch, nu blir jag ledsen igen. Och min bror hade dåliga betyg, ung utländsk kille du vet, så det gick mycket snabbare att sätta en diagnos där. Men du vet, när folk sätter etiketter på en, ”du ser ut som en kriminell, du klär dig som en kriminell”, polisen stoppar dig hela tiden, ja klart som fan man tappar tilliten till samhället och hamnar där till slut. Min bror har haft det mycket tuffare än jag på så vis.

Du undrar om min etniska bakgrund och religion kan ha dolt vem jag var och vad jag behövde för att folk fokuserade på sådana egenskaper istället? Ja, absolut. Definitivt. Jag har aldrig sagt det eller poängterat det öppet, för folk reagerar ofta såhär att ”äh, ni ska alltid tycka att alla är rasister”, och jag försöker också säga till mig själv att inte alla lärare och andra runt om tänker utifrån ras eller religion, men jag tror definitivt att det har varit så många gånger. De har sett mig och tänkt ”äh, en vanlig blatte”.

Tänk nu om ett vitt, svenskt, blont barn hade betett sig så och haft de problemen jag hade när jag var liten. Som hade skrikit och bett om hjälp, sagt ”jag förstår inte”, slutat gå till skolan... Klart som fan, alltså – jag vet att det är så, jag har sett exempel på det – att det hade uppmärksammats. Folk hade blivit skitoroliga. Alltså det är bara så. Det är undermedvetet.

Jag tror också deras föräldrar hade tagit tag i det, dragit mer. Mina föräldrar har alltid brytt sig och försökt hjälpa mig, men de har inte haft bästa kunskapen. Efter

att de gick en utbildning när min bror hade diagnostiserats förstod de mycket mer: ”ja men allt det här stämmer ju in på vår dotter också”. Nu hanterar mina föräldrar saker helt annorlunda, för de fattar att oavsett vad de säger till min bror kommer han inte lyssna och förstå just då, om han är arg till exempel, eller när han är jätteglad, eller när han är inställd på att ”det här ska jag göra”. De tar det nån annan gång, på ett annat vis. Så det har verkligen förändrat våra relationer i familjen. Och det känns konstigt att vi är vanliga människor, såhär, och vi funkar, men ändå är vi... sjuka. Eller inte sjuka, det låter jättefel, men att det finns nånting som styr hur vi agerar.

Det är inte bara ilska man känner starkt, folk tror ju det, men det är ångest, det är glädje, man kan bli helt excited, prata jättemycket... Jag har fått träna mycket på att prata långsamt, inte avbryta människor, jag har fått lära mig jättemycket för att utvecklas till den person jag är idag.

Det är inte så att min diagnos inte påverkar mig. Än idag hoppar jag över vissa lektioner, det kommer nog vara så mycket i mitt liv att jag gör saker på egen hand, men jag missade jättemycket av min skolgång som jag idag inte har fått uppleva, och jag är jätteledsen för det. Jag är rädd för att hamna i hopplöshet, inte passa in i strukturer.

Just nu är jag student, jag väljer rätt mycket hur mina dagar ska se ut, jag jobbar deltid och jag tackar ja till det jag tycker känns okej. Däremot skulle jag aldrig kunna se mig själv ha ett heltidsjobb, att gå till jobbet varje dag. Tyvärr. Alltså, jag har ju aldrig nånsin kunnat gå nånstans i en hel vecka och vara där från åtta till fem. Även om jag har gått till skolan så har jag ju gått hem tidigare. Min största, största oro, och det jag försöker att inte hamna i, är ett heltidsjobb. Varje dag. Jag tror inte jag kommer klara av det. Jag vet inte hur arbetsgivare är, och jag kommer aldrig vilja säga att jag har ADHD. Så mitt mål nu är att jobba med saker mer på frilansbasis, så att jag får möjlighet att jobba hemifrån.

Jag har väldigt olika energinivåer fortfarande även om jag tar medicin. Och ibland hamnar jag i en period där jag går från att vara den här tjejen som har varit jätteengagerad till att bara inte orka göra nånting, inte svara på nånting. Och folk har svårt att förstå det.

Jag hade önskat att det inte hade funnits så mycket ansvar och press när jag var så liten. Jag vet att det var dåligt med resurser, men är man lärare så får man fan försöka se: ”vad har våra elever för behov?”. Bara det med att bli sedd, kanske inte förstådd, för alla kan inte förstå alla, men jag gapade ändå om hjälp.

Jag vet att det finns andra elever som inte ber om hjälp, som inte visar öppet att de har svårt. Det är därför jag alltid har försökt hjälpa till i klassen, om jag vet att nån inte förstår så har jag frågat åt dem, för jag kan i alla fall uttrycka mina behov, jag kan inte ens tänka mig hur det är för dem som inte kan och som är tysta. Jag kämpade för att inte hamna där, jag slet för att inte bli den här misslyckade ”skit i

allt"-personen, för jag ville inte det, jag var envis, men klart som fan inte alla orkar med det där. Det finns också mycket avundsjuka i utsatta områden, typ "du tror att du är bättre än alla andra".

Vi var mycket ute i naturen när jag var liten och jag känner en väldigt stark koppling till naturen, till djur och människor, alltså jag har alltid verkligen tyckt att vi hör ihop och vi är viktiga, och det är så mycket dåligt som händer och vi måste vända på det. Jag visste att var jag än hamnar så vill jag jobba för människor, för att vi ska må bättre. Så det har varit min kompass. Jag har verkligen känt mig som en del av den här planeten. Jag tänker väldigt stort, det har jag gjort sedan jag var liten, jag har känt att "jag är här nu, jag har ett mål, och det är att läka, vägleda och stödja". Så det har lett fram till mitt engagemang, att jag liksom vill jobba för... Sverige, fast på högre nivå.

Om jag fick skicka med något till dem som läser den här intervjun så vill jag först och främst säga att oavsett om man har en diagnos eller inte, så är barn och unga inte en homogen grupp, utan de är olika. Ofta fastnar vi i att ett barn är just ett barn, och inte en person som kan vara på ett visst sätt, och som kommer från specifika förutsättningar. Och sen, bara för att jag har en diagnos, bara för att jag har ADHD eller autism, så betyder det inte att de stödstrukturer som redan finns kommer att hjälpa.

Det krävs ett arbete för att förstå och lära känna personen. Nu kanske inte lärarna har tid med det, okej, men då får de prata med skolkuratoren om vad just den här individen behöver. Allt passar inte alla! Ibland vill inte vissa som har ADHD sitta i en mindre grupp för de tycker det är obehagligt. De kanske bara behöver ljudcancelling, eller att läraren läser upp frågan. Om vi inte lägger den tiden på att ta reda på vad varje barn behöver så kan det gå väldigt snett, man kanske tappar förtroendet och börjar må dåligt och slutar gå till skolan, och vi vill väl inte att nån ska må dåligt liksom?

Och sen ska man försöka släppa yttre faktorer, som utseende och liknande. Och bara för att nån bråkar mycket betyder det inte att den är en hemsk person. Är du en vuxen som jobbar med barn så ska du kunna förstå det. Du måste se barn och unga, eller dina elever eller vad det nu är, som medmänniskor på riktigt.

Anpassa samtalen. Bara för att du har en verklighet behöver den inte stämma överens med min verklighet. Och försök se folk. Märker du att nån har ett avvikande beteende, du behöver inte gå fram och fråga direkt, du kan känna av lite, försök starta en dialog om nåt annat och sen därifrån kan du närma dig och skapa en relation. Och speciellt om det är en elev som skriker efter hjälp, dina fördomar om att den här personen bara är gapig behöver inte stämma. Lyssna på det den säger. Och hänvisa, alltså, vägled! Den personen kanske aldrig har pratat med sina föräldrar om det här, okej, säg då att den ska våga göra det. Har den problem hemma, då kan ni prata om det. Om det är en person med ADHD som kanske ritar på bänken, ge den ett papper istället för att bli arg. Det finns faktiskt

en studieteknik där man sitter och ritat och läser samtidigt! Alltså bara såna små grejer kan göra skillnad.

Prata med din personalgrupp, alltså vad fan gör vi, nåt måste man göra. Var mer tydlig. ”Gå in på hemsidan och läs”, alltså, jag kan inte ta den instruktionen, jag förstår inte riktigt vad det är jag ska göra. Det kommer inte att missgynna nån att du är mer tydlig! Och låt inte en massa klasskamrater köra över en person bara för att den är annorlunda. Många tenderar att göra det, för de vågar inte säga till, även om man är en vuxen lärare. Och det hjälper inte att stå och gapa och hämta rektorn, för då får den personen som är utsatt skulden, det finns bättre sätt, andra sätt att vara närvarande i dialoger och jobba med grupper och stärka dem.

De här tankarna är ju resultaten av mina upplevelser, det är inte nånting jag har läst om liksom. Det här är mina livslärdomar. Och i framtiden vill jag jättegärna berätta för andra om min resa i ADHD:n och hur man kan tänka och göra, men just nu känner jag att det är för nytt allting, och jag vill växa lite mer. Jag har ju bara haft min diagnos i några år, så jag vill hinna bli bekväm i den och sen kan jag prata om den öppet. Det kan ju bli en dipp igen.

Jag har alltid haft så mycket jag vill göra, och jag tycker ändå att jag har blivit ett väldigt bra case. Även om det har varit fruktansvärt i stora delar av min uppväxt så slutade det ändå bra. Men det är mycket från den här mobbningstiden. Jag ville kunna peka finger åt alla och säga: ”ni hade verkligen fel, och jag vet att jag är kapabel”. Många i min omgivning tog helt fel väg, inget gymnasium, ingen högskola, de är fortfarande kvar i den mentaliteten vi hade när vi var yngre. Jag har visat att det går, men jag tycker absolut inte att jag skulle behövt ha det så här.

Jag har verkligen kämpat mig upp. Nu går jag på universitetet, men jag har inte blivit frisk. Jag är fortfarande exakt samma person. Jag har blivit äldre, jag har medicin som jag kan ta, jag känner mig trygg i mig själv, men jag känner mig definitivt inte trygg i strukturerna, för ofta när man får en ADHD-diagnos så får man medicin och så är det hejdå. ”Du har fått hjälp nu, vad är ditt problem?”. Nu går jag på en psykologmottagning eftersom jag har bytt till en annan stad, så de måste ha lite samtal först, men jag vet att så fort de lärt känna mig så kommer det att vara samma sak, ”jamen ta medicinen”. Och jag vill inte ta medicin hela tiden, för den har jättemycket bieffekter som jag mår dåligt av.

Så jag känner inte att allt har löst sig, jag har fortfarande mycket frånvaro på universitetet och svårt med vissa grejer och så vidare, men jag vet i alla fall hur jag ska uttrycka mig, jag vet vad det finns för hjälp att få, och jag får väl försöka bygga nånting utifrån den hjälpen. Och jag har också landat mer i mina känslor, även om jag fortfarande känner mycket, och jag skriver, det känns skönt att bara få skriva av mig, det gjorde jag inte innan.

Men definitivt anser jag att det finns stora brister för människor med funktionsnedsättning i samhället, och jag tror det kommer att vara så tills vi bara

kan slänga ifrån oss alla fördomar och faktiskt lyssna på dem som är som jag, som har levt det här, för det är vi som har bäst överblick på hur det är och vad som funkar. Och lärare och arbetsgivare och andra behöver utbilda sig mer inom de här diagnoserna.

Det är inte bara barn och ungas framtid som står på spel, utan även deras vardag här och nu. Alltså det är så många som har jättemycket utmaningar och man blir alltid förminskad hela tiden för att man är barn, man är ung och man är dum. Och självklart utvecklas man när man blir äldre, man kanske blir mognare, hjärnan utvecklas färdigt, men de erfarenheterna och upplevelserna man har som barn är jättevärdefulla, för de gäller bara då.

Alla åldrar, alla människor spelar en roll i samhället. Det är därför jag vill jobba för människor. Om inte vi kan finnas för varandra, vad finns det då? De få människor som har funnits där för mig, de har ju ändrat mitt liv. Personer som har pushat och stöttat. Och just när man är som jag, så är det så viktigt att det finns vuxna som visar: ”jag tror på dig, du är viktig, du kan!”. Även de stökigaste barnen kan vända.