

KAMPEN för sonen knäckte hennes psyke

text • foto Frida Funemyr

Som mamma till Lucas visste Jenny Lexhed snabbt att något var fel. Hennes farhågor visade sig vara sanna; sonen var autistisk. Nu är Jenny aktuell med boken "Det räcker inte med kärlek" där hon berättar om sin kamp för att hitta rätt metod och pedagogik för Lucas. När artikeln skrivs har det gått sju år sedan den omtumlande tiden som slutade med att Jenny hamnade i en psykos och blev tvångsintagen på en psykiatrisk klinik.

Vi ses på Jenny Lexheds arbetsplats, Talarforum. Hon kommer brunbränd och välkomnar mig med ett brett leende. Kollegorna hälsar glatt. Inredningen känns fräsch och trendig. Företagets budskap är inte svårt att missa, det står skrivet med stora förgyllda bokstäver: "Tala är guld".

Jag konstaterar snabbt att situationen är ironisk. Jenny är, tillsammans med sin man Mikael, grundare till Europas största talarförmedling. För 10 år sedan födde hon sonen Lucas som skulle visa sig vara autistisk och ha just kommunikation som sitt största handikapp.

När Lucas föddes insåg Jenny ganska snabbt att allt inte stod rätt till.

– Han var vårt första barn och jag hade en känsla av att inte räkna till. Han skrek och skrek och jag kunde inte lära mig att tyda hans signaler. Jag läste en bok om hur man ska lära känna sitt barn och tyda dess olika skrik, men för mig var det omöjligt att nå fram till Lucas. På fyramånaderskontrollen tog jag även upp att jag inte kunde få ögonkontakt med honom, vilket jag saknade, förklarar Jenny.

Hon märkte sedan när Lucas blev lite äldre att han inte kunde förstå kommunikation och inte hittade någon logik i språket. Inte förrän Lucas var 1,5 år och Jenny fick sitt andra barn började även Mikael och svärmor inse att inte allt stod rätt till. Lucas lyssnade inte till sitt namn, han kunde skratta rakt ut utan anledning och lekte på ett sätt som skiljde sig från andra jämnåriga barn.

– När Lucas fick diagnosen autism hamnade jag i ett chocktillstånd. Det kändes både som en lättnad och en sorg. Jag målade upp alla möjliga hemska skräckscenarion, förr i tiden skiljde man ju barnen från föräldrarna och satte dem på en institution.

Jenny berättar att hon först skuldsatte sig själv och sin man, de frågade sig vad de kunde ha gjort annorlunda. Men i dag vet de båda att de redan hade gjort allt.

Jenny menar att man som förälder reagerar olika på ett sådant här besked. Personligen ville hon agera, det var hennes sätt att hantera oron för sin son. Och här började kampen – att hitta rätt metod och pedagogik för Lucas.

Vad skulle vara bäst för sonens behov?

Jenny berättar att det finns en hel uppsjö av olika metoder, men att kritik riktas mot

samtliga av dem. Jenny fick en idé att det skulle vara bäst att skapa en egen pedagogik för Lucas. På något sätt visste hon att hon måste hjälpa honom nu.

– All forskning tyder på att ju tidigare ett barn med autism får träning desto större chans har de att utvecklas och lära sig att tala. För att vinna tid satt Jenny därför upp hela nätter och läste om olika inlärningsmetoder, som hon sedan tränade med Lucas under dagarna. Under den här perioden sov Jenny bara en eller två timmar per natt.

– Jag hade tagit på mig en omöjlig uppgift, säger hon.

Under våren 2001, när Lucas är 3 år gammal, tappade Jenny plötsligt greppet om verkligheten. Hennes make hade fullt upp på jobbet, hon hade två små barn hemma och led av ständig sömnbrist. Jennys psyke kollapsade.

Det var då Mikael insåg att hans fru var alltför uppskruvad och behövde hjälp: Han tar henne till psykakuten. Jenny hamnar i en slags manisk karusell och i boken beskriver hon psykosen som smyger sig på henne. Hon tycker sig höra telefonen ringa fast den är tyst, hon tycker att lampor ökar och minskar i ljusstyrka...

– Du vet hur man känner när man drömmer, att märkliga situationer kan kännas helt verkliga och logiska när de i själva verket är helt orealistiska, vilket man sedan förstår när man vaknar. För mig kändes det som att jag aldrig vaknade ur drömmarna. Mitt rationella tänkande försvann, säger Jenny.

Hon kan förstå att påtvingad sömnbrist hör till den värsta tortyrmetoden.

– Får man inte sova så fungerar man inte normalt. Man behöver vila och sova

” Jag hade tagit på mig en omöjlig uppgift ”



NAMN: Jenny Lexhed

ÅLDER: 41 år

FAMILJ: Maken Mikael, två döttrar, 4 respektive 8 år, samt sonen Lucas, 10 år

YRKE: Driver Europas största talarförmedling, Talarforum

AKTUELL MED: Boken *Det räcker inte med kärlek* (Wahlström & Widstrand)

på natten för att kunna bearbeta det som har hänt under dagen.

Jenny blev tvångsombändertagen och tvingades ta en kombination av mediciner. I boken beskriver hon hur hon vägrade äta tablettorna, men tvingades att göra det när hon insåg att hon faktiskt var en fara för sin egen säkerhet. Det enda hon ville var att få komma till ett vilohem, få massage och bli omhändertagen.

Jenny beskriver hur hon vid ett tillfälle ville ringa sin man, men blev förbjuden av personalen. I ren protest drog hon ner byxorerna, satte sig på huk och kissade på golvet. Jenny skrattar åt händelsen, så skulle hon ju aldrig göra i dag. Hon är medveten om att hon behövde professionell vård.

Men isolering och tvångsmedicinering tror inte Jenny på. Hon beskriver hur tårarna fortfarande bränner under ögonlocken när hon talar om tiden på psyket. – Det är en sådan kränkande situation, för man är totalt maktlös, frihetsberövad och utelämnad åt andra.

Efter fem veckor blev Jenny utskriven. Tiden därefter var inte lätt.

– Jag kände mig väldigt osäker och sårbar. Min man och jag kunde inte mötas. Det kändes som att han föraktade mig,

att han tyckte jag var en mamma som inte räckte till för barnen. Jag i min tur blev arg.

Familjen sökte hjälp hos en psykolog. – Under min sjukhusvistelse fanns det tid för eftertanke och jag visste att om vi skulle klara det här förstod jag att vi båda måste ta mer ansvar i familjen. Det gick inte över en natt, men successivt har vi jobbat på det här och i dag är det min man som är hemma, hämtar och lämnar barnen och jag är den som jobbar mest, berättar Jenny.

Under den svåra perioden har Jennys svärmor varit en klippta. Hon har hjälpt Lucas med träningen och han har med tiden blivit allt bättre på att imitera och ta instruktioner. Jenny har kommit på olika lösningar i hemmet för att underlätta för honom, så att han lättare kan göra sig förstådd. Innan Lucas kunde talade gjorde hon till exempel en kommunikationspärm med bilder, så att han kunde peka på det han ville ha eller önskade göra.

Bildtelefonen är en annan uppfinning som Jenny kommit på.

– Jag har satt olika bilder på knappar på en telefon så att Lucas endast med ett tryck på den knappen ska kunna ringa till någon av oss, berättar hon.

Nyligen har Jenny föreläst på en psykiatrisk avdelning och talat om etik i vården och patientperspektivet. Det blev otroligt uppskattat.

– Detta var min enda erfarenhet från psykiatri och det hände reaktivt, det var en specifik händelse som ledde till min psykos och det kommer aldrig att behöva hända igen. Jag tror att de läkare och vårdare som lyssnade på mig kunde känna

Artikeln fortsätter i högerspalt, sidan 57 -->

Jennys råd till föräldrar som misstänker att deras barn har autism:

1. Stå på dig. Lita på din intuition.
2. Läs på och sök hjälp.
3. Börja med kommunikationsträning så tidigt du kan.
4. Beteendeterapi är en evidensbaserad metod som fungerar för barn med autism och andra utvecklingsförseningar.
5. Bry dig inte om de pinsamma situationer som kan uppstå (som raseriutbrott i affären t ex)
6. Prata med varandra och även gärna med en helt neutral part.
7. Ta kontakt med andra föräldrar i samma situation och skaffa ett socialt nätverk för tips, råd och hjälp.

text Rebecka Woods • foto Per Dahl

Att som kristen ha en egen tro och övertygelse på Jesus anser Niklas Piensoho är A och O. Därför har han skrivit boken **För det första**.



NYCKLAR i den kristna vandringen

Pastorn och författaren Niklas Piensoho är sedan 2006 föreståndare för Filadelfiakyrkan i Stockholm. Han brinner för att predika och att hjälpa människor in i en personlig vandring med Gud.

– Det finns många ”gammalkristna” som har gått i kyrkan hela livet men ändå inte bearbetat de grundläggande frågorna i sin tro. *För det första* är en redviderad version av min förra bok *En för alla – alla för en* och är till för att läsaren själv ska kunna hitta sin egen övertygelse om vem Jesus är.

Boken reder ut begrepp som treenigheten, bibelläsning, ledarskap och församlingens betydelse.

– Den är till för att vara som ett bränsle för samtal och i studiesyfte för till exempel Alphakurser. Min förhoppning är att alla som vill lära känna Jesus mer ska känna att den här boken är en hjälp. Det gäller såväl den nyfrälste som den inbitna kyrkobesökaren, säger Niklas Piensoho.

Niklas Piensoho började sin tjänst som pastor i Emanuelskyrkan i Jönköping för att sedan gå vidare till en missionskyrka i Fiskebäck. Numera är han alltså bosatt i den kungliga huvudstaden med sin familj och har hittills hunnit med att skriva tre böcker.

Hur kom det sig att du började skriva böcker?

– Det är något särskilt med det skrivna ordet. Om jag läser en bok är det jag själv som bestämmer i vilken takt jag vill ta in informationen. Jag kan gå tillbaka till den när jag vill och jag kan läsa en text om och om igen om det är något jag inte förstår. Det är just det som är viktigt med att läsa bibeln, att man läser ordet flera gånger för att få in det i sitt hjärta.

För det första är en kommentar till 1 Petrusbrevet, den första boken i bibeln som Niklas Piensoho själv läste när han för många år sedan blev frälst.

– Den främsta anledningen till att jag valde 1 Petrusbrevet är att det är en kort bok med endast fem kapitel. Att läsa bibeln är ett sätt att lära känna Jesus och som nyfrälst visste jag först inte

var i bibeln jag skulle börja. I Petrusbrevet blev en lagom lång bok som gav mig många nycklar för den kristna vandringen. Bland annat förstod jag vad kristen gemenskap kan betyda i ett samhälle som ständigt förändras. I ett sådant samhälle måste vi veta vem och vad vi tror på.

Han tar upp bilden av Jesus som exempel. Jesus har tolkats och framställts på ett antal olika sätt genom tiderna och fortfarande är han en måltavla för spekulationer i många sammanhang.

– Varför blev det sådana rabalder när Jesus framställdes som homosexuell i Ecco Homo? Därför att utställningen upplevdes som kränkande och falsk i enlighet med bibeln. Bilden av Jesus som homosexuell är inte byggd på ögonvittnesskildringar, alltså information ifrån de som umgicks med Jesus. Information som framkom ifrån bland annat Jesu lärjungar som hade en levande länk till Jesus kan vi lita på är sann, mycket annat är bara grundlösa spekulationer.

Tredimensionella glasögon

Niklas Piensoho använder sig mycket av bilder och egna upplevelser när han vill förklara principer som kan vara svåra att förstå. Till exempel jämför han Den helige Ande med ett par tredimensionella glasögon.

– När jag var ung var det urhäftigt att använda sig av tredimensionella glasögon när man gick på bio. Glasögonen gjorde att det kändes att man plötsligt var en del av det som hände i filmen och att se personer sitta och ducka i salongerna för ett framrusande tåg var en munter syn. Det är likadant med Den helige Ande. Med Guds Ande blir livet med Gud verkligt, istället för att stå och titta på kan vi på ett personligt sätt ha kontakt med Gud.

Kort om: NIKLAS PIENSOHO

FAMILJ: Gift med Helena. Barnen Emilia 16, Alexander 13, Hanna 10, och Johan 8.
BOR: Sollentuna, Stockholm
TJÄNST: Har varit pastor sedan år 1990. Började som pastor i Emanuelskyrkan i Jönköping, för att sedan gå vidare till en missionskyrka i Fiskebäck. Har jobbat som pastor och föreståndare i Filadelfiakyrkan i Stockholm sedan 2006.

Gud är en men tre

Treenigheten är vida omdiskuterad och kan vara svår att förstå, även för den som är en van kyrkobesökare. För att förklara att Gud är både tre och en delar han in Gud i tre olika funktioner. Fadern *planerar*, han är den som sitter på tronen och är strategen bakom hela frälsningsplanen. Sonen *genomför* hela planen genom att ge sitt liv till lösen. Anden är den som *överför* livet i frälsningen till oss idag.

– Man kan sammanfatta det som att frälsningen kommer från Fadern, den genomförs av Sonen och livet ifrån frälsningen överförs genom Anden, säger Niklas.

Vad är det viktigaste man ska ha med sig när man har läst För det första?

– Min önskan är framför allt att kunna hjälpa människor in i en egen bibelläsning. Att man får nycklar och känner att man förstår grunderna i den kristna tron.

Han tar upp tre sätt att läsa bibeln för att få in Guds ord i hjärtat. Det första är att läsa igenom versarna för att få en överblick av vad det handlar om. Meningen är inte att man ska förstå allt glasklart på en gång. Det andra är att studera ordet. Ta hjälp av konkordanser, läs parallellversar och studera vilket historiskt sammanhang det är skrivet.

Det tredje är att läsa ordet i en slags bön och att verkligen tro på att det här är Guds ord till mig.

– Att ha Guds ord i sig är så viktigt eftersom det förändrar dina omständigheter och du får tro för de situationer du kan stå inför. ■

NIKLAS BÄSTA RÅD TILL DIG SOM ÄR NY I TRON OCH VILL LÄRA KÄNNA JESUS:

- ➔ Börja med att läsa Nya testamentet eftersom det handlar mycket om Jesu liv och mirakler. Då lär du känna Jesus som person.
- ➔ Läs långsamt. Ha aldrig bråttom med bibeln. Läs versarna om och om igen, stycke för stycke så att du verkligen kan tillgodogöra dig det som står.
- ➔ Läs kristen litteratur. Vi har sådan förmån idag som har tillgång till kristna böcker som ger oss undervisning om vem Gud är.
- ➔ När du sedan läser Gamla testamentet, utgå ifrån Jesus som testamentets stjärna och kärna. Läs till exempel uttågsberättelsen som en frälsningsberättelse genom Jesus.

Fortsättning från sidan 55

empati och identifiera sig med mig. Jag var inte så olikom, en vanlig människa som hamnade i kris. Det skulle lika gärna kunna hända dem själva. Jag frågade om de skulle vilja bli tvångsmedicerade eller få elchocker och jag såg hur allas ansikten bleknade, säger Jenny och förklarar vikten av att läkare och vårdare får veta hur en patient upplever situationen.

I boken som Jenny gav ut tidigare i år har hon delat sina erfarenheter. Hon fick stöd att skriva den genom en skrivarkurs.

– Jag lämnade barnen och skrev i stort sett mellan 9-15 varje dag.

Det räcker inte med kärlek blev resultatet. Hon är stolt och det med rätta, boken har hamnat i många händer.

– Det är många som har hört av sig. Min berättelse verkar ha blivit ett starksott för andra, som befinner sig i liknande situationer. Första upplagan är slutsåld och den är nu på väg att lanseras i andra länder, berättar Jenny.

– När jag blev utskriven från psyket kände jag mig osäker för jag kände ingen som haft en psykos. Jag blev tvungen att läsa på och nu när jag berättar om mina erfarenheter är det väldigt många som öppnar sig. Det gläder mig att jag kan hjälpa andra.

Jenny har i dag återfått sin självkänsla tycker att hon har lärt sig mycket.

– Min man och jag kommunicerar på ett annat sätt i dag. I början var vi bara nykära, nu känner vi varandra på djupet. Det är stabilt och vi har en ny förståelse för varandra. Men Jenny förklarar att som för de flesta par så måste relationen ständigt vårdas. Mikael fyller år om ett tag och då ska de båda åka på en romantisk weekend till Paris. Utan barnen.

I dag drar Mikael det största lasset hemma och Jenny arbetar heltid. Hon vill fortfarande göra allt hon kan för sin autistiske son, men hon vet att man inte kan göra allt på egen hand. Ibland går hon på kurser om autistiska barn och hon läser fortfarande en hel del böcker i ämnet. Men med måtta. I dag är Jenny inte rädd för att åter hamna i en psykos. Hon känner igen signalerna och vet sina begränsningar. ■

TITTA HIT!

Du har chans att vinna Jenny Lexheds bok *"Det räcker inte med kärlek"*. Läs mer på sidan 6!