

# REVANSCH

En tidning om psykisk ohälsa från Riksförbundet för Social och Mental Hälsa – RSMH

Nr.1  
2020



*Artisten Sean Banan:*

»**Jag har nog alla bokstavskombinationer förutom IQ**«

Nu  
med fler  
insändare  
+  
Sudoku!

**TEMA: Mobbning** / Ökar risken för självmord / Kent hämnades på mobbarna / Anställd med psykisk ohälsa – extra utsatt på jobbet / **Ny roman som peppar!**

## ÅRGÅNG 40

Revansch utkommer med fyra nummer per år och ges ut av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH.

Pris: 60 SEK

## Adress:

Revansch, RSMH  
Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten

## Telefon:

08-12 00 80 40

## E-post:

revansch@rsmh.se

## Hemsida:

www.rsmh.se

## Chefredaktör:

Anna Langseth,  
08-12 00 80 44

## Korrektur:

Sara Rooth

## Layout:

Malin Ringsby

## Omslagsfoto:

Nicklas Thegerström

## Redaktionsråd:

Carin Aissa, Jan-Olof Forsén, Linda Fändriks, Åke Nilsson, Paulina Tarabczynska, Ulrika Fritz, Fredrik Gothnier, Anna-Karin Ericsson.

## Ansvarig utgivare:

Anna Langseth

## Medlems- och

## prenumerationsärenden:

lena.andersson@rsmh.se  
08-120 080 42

## Prenumerationspris:

205 kr/år. Gratis för medlemmar i RSMH.

## Plusgiro:

PG 40 62 92 -3

## Annonser:

Anna Langseth  
08-12 00 80 44

## Tryck:

Trydells, Laholm

## ISSN:

0283-7587

För ej beställt material ansvaras inte. Den som sänder icke beställt material till tidningen förutsätts medge publicering i den tryckta tidningen och elektronisk lagring på internet.

## Revansch #1/2020

# Mobbning: Den går att förhindra



**Mobbningen ökar i skolan** visar siffror från Statistiska centralbyrån. Det är katastrofalt. För mobbning skadar självkänslan rejält, ibland så illa att det är svårt att repa sig. Utsätts du för 20 små pikar och elaka kommentarer dagligen är det klart att du till slut börjar tvivla på ditt eget värde. Blir du dessutom slagen borde det polisanmälas. En psykolog jag talat med liknade allvarlig mobbning vid psykisk eller fysisk misshandel och menade att det absolut kan leda till posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Dessutom ökar risken för självmord, och det trauma mobbningen innebär kan, ibland tillsammans med andra stressfaktorer, leda till lång och allvarlig psykisk ohälsa.

**Men mobbning går** att minska. Det är viktigt att komma ihåg. I skolor där man har en tydlig plan mot mobbning som genomsyrar alla nivåer, är risken mindre att mobbning uppstår.

Liknande gäller för arbetsplatser. På arbeten som har en närvarande chef, tydlig arbetsfördelning och där de anställda litar på varandra är risken för mobbning lägre, se sidorna 14–15. Kanske behövs också hårdare lagstiftning mot mobbning i arbets-

livet. I Frankrike blev en vd för ett telekombolag nyligen dömd till fängelse och fick betala stora böter efter att ha begått trakasserier som ledde till en självmordsvåg bland de anställda.

I Sverige tar mobbning på jobbet troligen fler liv än arbetsplatsolyckor, men ännu har ingen arbetsgivare dömts för arbetsmiljöbrott för detta. Men det finns fall där självmord på grund av arbetssituationen har klassats som arbetsskada, vilket har gett upprättelse och ersättning till de anhöriga.

**En annan sak** som berör mig på djupet är föräldrarnas roll, och hur betydelsefull den tycks vara för att skydda mot mobbning, se sidorna 12–13. Jag har själv mött föräldrar som är nedlåtande, sarkastiska, hånfulla och förminskande mot sina barn. Det har alltid gjort ont i mig att se, men nu vet jag att sådant beteende dessutom ökar risken för att barnet ska bli mobbat eller börja mobba andra. Jag kommer göra allt för att mina egna barn inte ska behöva utstå en sådan uppfostran.

/ Anna Langseth, chefredaktör

## De skämtar om psykisk ohälsa

I vår går det kanske att skratta åt sitt psykiska mående. Humorgruppen Semst turnerar med en stand-up-show som handlar om psykisk ohälsa. Komikern Jonatan Unge, känd från bland annat Lilla drevet, har erfarenhet av depressioner och ADHD, som han berättar om i podden Psyket. Även tidigare har han skämtat om psykisk ohälsa, men då i sina egna stand-ups. Bland annat har han skojat om att det är bra att ha en plan B om saker skiter sig, en efter att han blev pappa har hans dotter nu förstört hans egna plan B – att ta livet av sig. Föreställningen Semst turnerar i flera stora städer från mars till och med maj, men redan nu är flera föreställningar utsålda.



Humorgruppen Semst består av komikerna Branne Pavlovic, Jonatan Unge och Ahmed Berhan.

Foto: Anna Ledin Wirén

## Tyck till om psykiatri- reformen!

I år är det 25 år sedan psykiatireformen genomfördes. Därför har nästa nummer av Revansch psykiatireformen som tema. Reformen innebar bland annat att socialpsykiatri hamnade hos kommunen och att psykiatri tog hand om det medicinska. En del menar att det har lett till att människor faller mellan stolarna. Håller du med om det? Och vad ska i så fall förändras för att människor ska få bättre samordning idag? Skriv gärna vad du tycker och hör av dig till [anna.langseth@rsmh.se](mailto:anna.langseth@rsmh.se) eller Anna Langseth, Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

»Till er som tänker på självmordsförsök vill jag med bestämdhet säga: gör det inte! Livet kan vända till det bättre, även om det inte känns så nu. Jag talar utifrån egen erfarenhet.«

FREDRIK GOTHNIER PÅ RSMHBLOGGEN.SE

# 1,7

... miljarder kronor satsar Regeringen och Sveriges Kommuner och Regioner, SKR, i år på att främja psykisk hälsa och psykiatri. Dessutom ger staten själv 500 miljoner till ytterligare psykiatriska verksamheter, bland annat unga som vårdas enligt LVU, och samtidigt har psykiska problem.

## Han prisas för sitt engagemang i RSMH

Psykiatri i Skellefteå tycker att RSMH:s lokalförening där är toppenbra. Därför belönades Hans Erixon, ordförande i RSMH Skellefteå, i november förra året med deras Psykiatripris. Motivering: han har »med engagemang och värme utvecklat föreningen och aktivt bidragit till att meningsfulla aktiviteter har kunnat genomföras«. Priset delades med en representant från organisationen Attention.



Hans Erixon.

## ANNONSER:

**Ge en gåva!**

Hedra minnet av någon nära och stöd vårt arbete för psykisk och social hälsa.  
Ge en gåva via postgiro 406292-3

LÄS MER PÅ  
[WWW.RSMH.SE](http://WWW.RSMH.SE)

**RSMH**  
RIKSFÖRBUNDET FÖR  
SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

**MÅ BRA HOS RSMH-FJÄLLSJÖ**

Vi har arrangerat uppskattade Må bra-veckor sedan 2009. Och detta fortsätter vi med. Se vår hemsida. Även andra kurser finns i vårt program. Vi hjälper lokalföreningar med kurser, upptakt m.m. till förmånliga villkor.

**Välkommen till Backe!**

0624-10555  
[rsmhfjallsjo@telia.com](mailto:rsmhfjallsjo@telia.com)  
[www.rsmhfjallsjo.se](http://www.rsmhfjallsjo.se)



## Respekt viktigt vid samordning

**Samordnad individuell plan, SIP**, har hittills fungerat dåligt. Men en framgångsfaktor är att ha respekt för brukaren, visar en ny utvärdering från Sveriges kommuner och regioner, SKR.

SIP finns för att människor ska slippa hamna mellan stolarna. Alla personer som har behov av vård och stöd från flera håll har möjlighet att ha möten med samtliga instanser samtidigt, till exempel kommunens socialpsykiatri och Försäkringskassan. Men trots att lagen har funnits i tio år är många verksamheter fortfarande osäkra på hur de ska använda sig av SIP och varför. Personal saknar ofta kunskap, det är otydligt vem som har ansvaret och bra IT-system saknas.

Men SIP:arna blir bättre när brukaren är delaktig och personalen fokuserar på dennes önskemål och behov, och respekterar dessa. Dessutom är det viktigt att brukaren får hjälp med att förbereda sig inför mötena och prata efteråt, står det i rapporten »Att stärka samordning med hjälp av SIP« från SKR, tidigare Sveriges kommuner och landsting, SKL.

## Medicin kan hjälpa vissa med PTSD

**Det är möjligt** att SSRI-läkemedel kan minska symtomen vid posttraumatiskt stressyndrom, PTSD, konstaterar Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering, SBU, efter att ha granskat en brittisk forskningsöversikt. Men fortfarande är effekterna av terapi högre. Därför rekommenderar den brittiska motsvarigheten till SBU att psykologiska behandling ska ges i första hand, och då främst traumafokuserad Kognitiv beteendeterapi, KBT. För flyktingar och asylsökande tycks NET, Narrative Exposure Therapy, fungera bäst. Det är också en form av traumafokuserad KBT.

# »För första gången har vården hjälpt«

**May Gjermundshaug, 39, mätte dåligt i över 25 år. Men för fyra månaders sedan fick hon för första gången hjälp som fungerar, tack vare ett nytt arbetssätt på vårdcentralen i Edsbyn, Gävleborg.**

**– Jag känner mig sedd och hörd, säger hon.**

I tidiga tonåren började May Gjermundshaug få ångest, depressioner och skada sig själv. Från att hon var 19 sökte hon vård, men fick aldrig någon ordentlig hjälp.

– Jag fick ingen diagnos, ingen uppföljning. De bara skrev ut antidepressiva, satte plåster på sårerna och sen var det nästa patient, säger hon.

Under många år lyckades hon hålla huvudet över ytan tack vara självhjälpsböcker. Men 2018 höll det inte längre utan hon blev utmattad och sjukskriven. När ett år hade gått med mediciner och utan annat stöd ringde May till vårdcentralen och frågade om mer hjälp fanns att få. Och det gjorde det denna gång.

Vårdcentralen i Edsbyn hade börjat med ett nytt arbetssätt. Personalen i rådgivningen

Foto: Privat



May Gjermundshaug hoppas att fler vårdcentraler tar efter arbetssättet på Edsbyns vårdcentral.

har nu utbildning om psykisk ohälsa, så att de lättare kan avgöra var de ska boka in personer som mår psykiskt dåligt och även ge tips på egenvård. De gör en bedömning om personen behöver träffa en läkare, en

## Kortare köer

- Väntetiden för att träffa det psykosociala teamet har minskat från 28 dagar till 2–6 dagar.
- Personalens upplevda stress har minskat från 35 procent till 0.
- Sjukskrivningarna har minskat från 44 till 26.

psykolog, kurator, ha en vårdkontakt eller träffa ett team med läkare och psykolog eller kurator samtidigt.

**För May Gjermundshaug** passade det sistnämnda och sedan dess har hon haft kontakt med samma terapeut och läkare. De pratar också sinsemellan med varandra, så hon behöver inte återberätta samma saker hela tiden.

– Nu blir jag äntligen tagen på allvar. Det är första gången i mitt liv som jag faktiskt känner att någon är intresserad av att jag ska bli frisk, säger May Gjermundshaug.

Anna Langseth

Hon har fått gehör för vilka mediciner som funkar, har fått terapi, lärt sig mindfulness och har också fått stöd i att göra förändringar i livet, samt ändrat sin kost och börjat träna mer.

**Sedan vårdcentralen införde** det nya arbetssättet har väntetiderna minskat rejält.

– Det blir ett lärande för läkaren och psykologen när man möts över gränserna, och ger ett helhetsperspektiv. Vi tror att om patienterna får hjälp och mycket insatser i ett tidigt skede så blir sjukdomsförloppet och vårdbehovet över tid inte lika stort, säger Sofia Rudman Palm, rehabkoordinator som ledde förändringsarbetet på vårdcentralen.

Dessutom har både hon och allmänläkare en upplevelse av att förskrivningen av antidepressiva och insomningstabletter har minskat.

– Nu kan patienten få en behandling istället för att bara få en sjukskrivning, säger Sofia Rudman Palm.

# Nya specialistavdelningen pausades och görs nu om

**Ett halvår efter att den unika specialistavdelningen för patienter med livshotande självskadebeteende hade öppnat stängdes den i julas tillfälligt. Personalen kunde inte hantera patienterna, så nu ska avdelningen även ta in personer med mindre allvarlig problematik. Men detta har mött kritik.**

– **Det är ju (...)** just för den mest vårdkrävande gruppen det behövs en högspecialiserad enhet – resten ska helst vårdas huvudsakligen i öppna vårdformer, skriver Sofia Åkerman, i Facebookgruppen Psykbubblan. Hon har själv erfarenhet av självskadebeteende, är grundare till den ideella organisationen Shedo och är författare, se mer på sidan 17 i denna tidning.

Paulina Tarabczynska, medlem i RSMH, håller med:

– Nu stänger man ner och ska selektivt välja ut lättare fall. Jag är ledsen, detta är ett svek för alla unga tjejer (...), skriver hon.

**Mathias Alvidius är** verksamhetschef på Psykiatri Affektiva på Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg, där avdelning 369 ligger. Enligt honom är den främsta anledningen till stängningen tunn bemanning på grund av svårigheter att rekrytera. Dessutom var det knepigt att tillämpa det nya vårdprogrammet i praktiken, vilket skapade arbetsmiljöproblem och bristande patientsäkerhet.

Den 4 februari öppnades avdelningen igen. Men nu med en mer blandad grupp

»Jag är ledsen, detta är ett svek för alla unga tjejer.«

med olika nivåer av komplext självskadebeteende – åtminstone fram tills att det nya arbetssättet satt sig.

– Det bedöms vara säkrast att personalen får öva på de färdigheter de tillägnat sig teoretiskt i former som är mindre utmanande, säger han och tillägger att ett krav för att få remiss dit är att du aktivt vill

delta vården och i den dialektiska beteendeterapi, DBT.

Han är inte oroad över att de allra svårast sjuka skulle läsas in i rättspsykiatri, utan att ha begått något brott, vilket förekommit på andra håll i landet för några år sedan, eftersom Västra Götaland aldrig behandlat sina patienter på det viset, enligt honom.

**Specialistavdelningen är unik** i Sverige och tar emot patienter på remiss från Västra Götalandsregionen, Halland, Värmland och Jönköping, men det går också att söka sig dit via remiss från andra delar av Sverige och då få vård i mån av plats, vilket Revansch skrev om i höstas.

Anna Langseth

## Ny forskning om schizofrenimedicin

**Personer med schizofreni** lever i genomsnitt tio till tjugio år kortare än befolkningen i övrigt. Det har funnits oro över att medicinen skulle ha kunnat bidra till ökad dödlighet, eftersom en biverkan ofta är viktuppgång vilket kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Men en ny stor långtidsstudie från Karolinska institutet visar att dödligheten är lägre hos de som medicinerar än dem som inte gör det, enligt Forskning.se. Lika stor andel av de som medicinerar och de som inte medicinerar vårdas på sjukhus för hjärt- och kärlsjukdomar. Dock var dödligheten lägre bland de som medicinerade. Forskarna tror att det bland annat kan bero på att medicinerna leder till en i övrigt mer hälsosam livsstil och benägenhet att söka vård.

## Psykisk hälsa på skolschemat?

**Skolan borde undervisa** om psykisk hälsa. Det har Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, länge ansett. Nu bekräftas den idén i en ny rapport från Folkhälsomyndigheten. Den visar att när skolan lär barnen om psykisk hälsa och hur psykisk ohälsa kan hanteras minskar så kallade inåtvända psykiska problem såsom oro, nedstämdhet, depressioner och ångestsyndrom. Dessa kan annars leda till långvarig psykisk ohälsa.



Skolundervisning om psykisk hälsa förbättrar barns mående, visar ny rapport.

Foto: Javier Trueba / Unsplash

Artisten Sean Banan:

# »Jag har mått dåligt i hela mitt liv«

Spexiga Sean Banan är känd som barnens favorit. Men bakom fasaden döljer sig ensamhet och svag självkänsla efter att ha mobbats. Nyligen kom han ur en depression.

– Nu är jag någonstans i livet där jag aldrig varit tidigare. Jag är kanske inte lika glad som för 15 år sedan, men definitivt stabilare, säger han.

**Sean Banan korsar** den regnvåta gatan i ett par tonade solglasögon och den lika självklara kepsen nedtryckt över pannan. Trots att vi aldrig settts förr ger han mig och fotografen varsin lång kram. Någon minut senare kastar sig ett gäng ungdomar över honom för att ta en selfie, och själv filmar han allt.

– Jag skulle bara göra en intervju och sen kommer de här små bajskorvarna och vill ha en autograf, prutt, prutt, säger Sean Banan och grimaserar mot mobilen.

Sean Banan, som egentligen heter Sina Samadi, är känd för spexigt larv, spektakulära showframträdanden, nakna rumpor och skämt om bananer. Men när vi en stund senare sätter oss på ett fik åker kepsen och solglasögonen av, och en mycket allvarigare Sina Samadi träder fram.

**Sina växte upp** utanför Västra Frölunda i Göteborg, i en lägenhet med sina två äldre syskon och kärleksfulla föräldrar. Livet var tryggt. Men vid 11 års ålder förändrades allt. Mamman dog i cancer. Strax därefter flyttade storasyskonen hemifrån. Pappan hade, trots sin iranska ingenjörsexamen, inget fast jobb och fick

fullt upp med att ta tillfälliga arbeten för att sätta mat på bordet. Sina Samadi blev ensam.

För att få bekräftelse började han dansa, och märkte att han var bra på det.

– Jag behövde kärlek och plötsligt kände jag mig sedd, säger Sina Samadi.

Samtidigt började folk retas på skolan, en elak kommentar här, en annan kommentar där. Det hela eskalerade under tonåren i den finare Öneredsskolan där han var den första att få hår på rumpen, blev retad för sin näsa och förnedrad av snygga tjejer som påpekade att hans bröstmuskler var för klena.

– Det var väldigt många elaka kommentarer. Vi är som lera när vi är små. Får du komplimanger så formas leran till något som är positivt. Får du diss och taskiga kommentarer formas leran annorlunda. Problemet är att leran stelnar och komplexen sätter sig livet ut, säger Sina Samadi.

**Under gymnasiet mädde** han ännu sämre. Han kände sig utanför, men försökte fokusera på det han var bra på – att vara klassens clown och

## Fakta: Sean Banan

Riktigt namn:

**Sina Samadi.**

Ålder: **34 år.**

Bor: **Stockholm.**

Gör: **Komiker, sångare, dansare och låtskrivare.**

Aktuell med: **Stor turné i sommar.**

Se mer info på Sean Banans instagramkonto: **@seanbananofficial**

»Hur vi än mår eller har det, så betyder det inte att vi är sämre människor. Var nöjd med dig själv, du är den enda du har« säger Sina Samadi. Själv har han, förutom erfarenhet av depression och panikångest, en hjärna som »hoppas« från den ena tanken till den andra. »Jag har inte kollat, men jag kan lova att det inte finns en enda bokstavskombination jag inte har förutom IQ«, säger han.

dansen. Och det gick bra. Några år senare hade hans första skiva sålt platina, den andra guld och 27 år gammal gjorde han en egen långfilm.

– Jag har mått dåligt i hela mitt liv mer eller mindre. Först när jag hade en hajp i karriären mädde jag bra. Men det var bara en fasad. Jag levde i en artistbubbla. Det var en form av bedövning efter min mammas död och sorgerna jag bar inombords. När karriären inte blev lika hajpad började jag ifrågasätta mitt värde som både artist och människa, säger Sina Samadi.

**Han kände sig** motivationslös, hade inget engagemang och det enda som höll kvar honom som artist var bekräftelsen han fick från sina fans under turnéerna. Allra sämst mädde han när han blev lämnad efter en fyra år lång relation.

– Då mädde jag som mest piss. Jag blev deprimerad, hade helt glömt mitt eget värde och vem jag var, säger han.

Hans kompis Micke försökte peppa honom genom att resa till Polen. Men det kändes bara som en flykt från smärtan och en natt på hotellrummet drabbades Sina av en panikångestattack. Micke hjälpte honom

att ta en kalldusch så han kunde andas och sedan dansade Sina Sambadi i korridoren för att få utlopp för sina känslor, berättar han i kändispodden.

**Det har nu** gått drygt ett år sedan han mädde som sämst. Sakta men säkert har han börjat bygga upp sig själv genom att välja vilka han umgås med, vara kreativ och göra det han är duktig på: laga mat, dansa, lägga upp roliga klipp på sociala medier och peppa barn som är cancersjuka eller mobbade – utan att för den sakens skull glömma sig själv.

– Nu är jag någonstans i livet där jag aldrig varit tidigare. Jag är kanske inte lika glad som för 15 år sedan, men definitivt stabilare. Jag har koll på hur jag mår, varför, och hur jag ska lösa det. Jag är mer insiktsfull idag. Nyligen slog det mig att om det här aldrig hade hänt – mammas död och mobbningen – hade Sean Banan aldrig funnits, säger Sina Samadi.

Anna Langseth





# Men för livet

Att ha blivit mobbad som barn leder ofta till depression, ångest och självmordstankar som vuxen. Men det finns sätt att komma vidare.

**Mobbning sågs länge** som en oundviklig och nästan normal del av uppväxten, och definitivt något man ska ha »kommit över« i vuxen ålder. Men forskning tyder på att mobbning kan ge förvånansvärt allvarliga psykologiska men, långt upp i vuxen ålder. Ofta är vi omedvetna om kopplingen. Det kan handla om allt från depression, ångest eller aggression till bristande självkänsla och tillit.

Mobbning innebär upprepade, medvetna handlingar som avser att skada eller förödmjuka en annan person, enligt Dan Olweus, professor emeritus i personlighetspsykologi vid universitetet i Bergen. Det kan handla om fysiskt våld, hot, utfrysning eller att reta och förlöjliga med förnedrande ord eller skratt. För att det ska räknas som

mobbning måste det dessutom finnas en skillnad i maktposition mellan mobbare och offer. Till exempel kan mobbarna vara flera, fysiskt starkare eller ha högre status än offret. För den som blir mobbad innebär detta att det är svårt att försvara sig.

En stor del av den moderna forskningen om mobbnings långtidseffekter är baserad på studier där man följt tusentals individer under flera årtionden i Finland, USA och Storbritannien. Dessa studier visar på ett övertygande samband mellan att ha blivit utsatt för mobbning som barn och en försämrad psykisk hälsa i vuxen ålder.

**Enligt analyser av datan från USA** har den som varit mobbad cirka 2–2,5 gånger högre risk för att utveckla depression →



Fortsättning från föregående sida:

och självmordsbenägenhet som ung vuxen. Forskning visar dessutom att de som varit mobbade också har något sämre hälsa, lägre akademiska kvalifikationer, lägre lön och mer problem med nära personliga relationer. Effekterna håller i sig även senare i livet. Så sent som vid 50 års ålder löper den som varit mobbad 20 procent högre risk för att ha psykiska problem, som depression, ångest och självmordstankar, enligt en studie av Louise Arseneault, professor i utvecklingspsykologi vid King's College London.

**Men hur illa** är mobbning jämfört med andra traumatiska barndomsupplevelser? Enligt en studie som publicerades i Lancet Psychiatry år 2015 har de som blivit mobbade mer psykiska problem som unga vuxna än de som blivit misshandlade av sina föräldrar. Resultatet har förvånat många forskare. Forskaren bakom studien Dieter Wolke gissar att det delvis kan bero på att barn som blir misshandlade hemma oftare också blir mobbade, kanske för att de är ledsna eller tillbakadragna.

Men Dan Olweus är inte förvånad över resultaten.

– Det är en starkt kränkande och förödmjukande upplevelse att bli utsatt för systematisk mobbning, och många elever får utan tvivel sina liv mer eller mindre förstörda, säger han.

Han menar att en del av problemet är att skolan länge har varit ett väldigt slutet system där föräldrarna har haft begränsat inflytande.

– Många lärare har inställningen att det inte finns aggressiva barn, säger han, och menar att de därför avfärdar mobbning som konflikter som barn måste lära sig att lösa. Exempelvis har lärare uppmanat mobbare och offer att skaka hand med varandra, något som kan innebära en ny kränkning för offret, säger Dan Olweus.

Forskning på enägsstvillingar, där den ena varit mobbad och den andra inte, tyder också på att försämrad psykisk hälsa går att härleda till just mobbningen, eftersom enägsstvillingar har både samma genetik och uppväxtförhållanden.

## Forskarnas råd till den som varit mobbad

- Acceptera det som hänt och inse att det inte var ditt fel. Du har ingenting att skämmas för.
- Prata ut om dina upplevelser med nära vänner eller en psykolog.
- Red ut huruvida upplevelsen fortfarande påverkar dig negativt. Det kan röra sig om social ångest, depression, tillitsproblem eller låg självkänsla.
- Utmana dig själv. Om du har problem som du tror är kopplade till mobbning, försök att förändra hur du tänker och agerar. Sluta anta att andra vill dig illa eller inte går att lita på, till exempel. Och om någon trots det är elak mot dig, ta upp det med dem eller med någon utomstående – inse att du förtjänar bättre!
- Hjälp andra. Använd dina egna erfarenheter för att stoppa mobbning, till exempel på din arbetsplats eller i ditt barns skola. Att göra gott kan ge både mening och lycka.

**Men hur går man vidare** efter mobbning? Det kan vara frestande att söka upp och konfrontera sina gamla plågoandar. Men detta är inget som rekommenderas av de forskare jag talat med.

– Många före detta mobbare skulle antagligen bara säga »kom igen, det var ju bara lite skoj«. De har ofta totalt omvärderat händelsen, säger Dieter Wolke.

Risken är att det hela slutar som i Anna Odells film Återträffen, som iscensätter en återträff med regissörens högstadielklass där hon har varit mobbad.

**Det är nog bättre** att fokusera på sig själv. En anledning till att mobbning kan påverka oss även efter att den har upphört är att den kan ge upphov till skadliga tankemönster. Man kan börja se sig själv så som mobbarna såg en. Enligt Dieter Wolke kan man börja ha negativa förväntningar på att andra vill en illa i nya sociala situationer, även om det inte är så. Man kanske blir ledsen och går därifrån helt i onödan. Calli Tzani-Pepelasi, docent i psykologi vid University of Huddersfield i Storbritannien, forskar om mobbning och har själv varit mobbad under en tid. Hon säger att upplevelsen gjorde det svårt för henne att lita på andra. Många skäms över att de blivit mobbade och tycker att de har sig själva att skylla – de kanske var för tjocka, smala, aggressiva eller svaga.

– Har man vuxit upp med att höra att mobbning »går över om man tuffar till

sig« så kan ju sådana tankar förstärkas och självföraktet öka. Att acceptera det som hänt är viktigt för att få ett slags avslut och kunna gå vidare. Förlåtelse kan också hjälpa, säger hon.

**Om man har** psykiska problem som man misstänker är kopplade till mobbning men samtidigt är förvirrad över hur tankarna hänger ihop, kan man få hjälp av en psykolog. Metoder som kognitiv beteendeterapi, som bygger på att ändra hur man tänker och agerar, kan hjälpa en att gå vidare. Dan Olweus tror att gruppterapi skulle kunna vara särskilt effektivt.

– Det är slående att mobboffersituationerna är så lika varandra på många sätt.

Han understryker att mobbning i skolan faktiskt är ett stort folkhälsoproblem och att det är viktigt att även reducera och förebygga problemen. Bland annat har han skapat Olweusprogrammet mot mobbning, vilket är ett av de internationellt mest använda forskningsbaserade programmen och består av samordnade åtgärder på skol-, klass- och individnivå. I vetenskapliga studier har han dokumenterat att nivån av mobbning vanligtvis minskar med 30–50 procent efter åtta månaders arbete med programmet.

Miriam Frankel

Artikeln har tidigare publicerats i en längre version i Modern Psykologi 10/2019.

Foto: Anna Langseth



Trots att Johanna och Anna-Karin varit mobbade, vågar de nu föreläsa om mobbning och tycker även att de bearbetar sina trauman under föreläsningarna.

# De mobbades som barn – men mår bättre idag

**Under barndomen blev Johanna Hennberg, 28, och Anna-Karin Ericsson, 39, mobbade. En mobbning som satte spår även i vuxen ålder, men på olika sätt.**

– Jag blev självmordsbenägen och paranoid. Det tog låg tid innan min man fick hålla om mig, säger Anna-Karin Ericsson.

**För Johanna Hennberg** började mobbningen efter en flytt till en ny stad. De 10-åriga klasskompisarna reagerade på hennes ljudkänslighet och specialintressen, och under högstadiet eskalerade det.

»De slogs, höll fast mig, tryckte ned mitt huvud i toaletten och var nära att dränka mig på badhuset.«

De började lägga döda getingar i bänken och smälla ballonger för att få henne att skrika.

– Det gick så långt att de satt hemma och planerade hur de skulle mobba mig. Att de inte hade några bättre fritidsintressen! säger Johanna Hennberg.

**Även Anna-Karin Ericsson** blev utsatt för systematisk mobbning.

– Jag blev retad från första klass och det slutade i total katastrof under högstadiet. De slogs, höll fast mig, satte en spindel i håret, stängde in mig, tryckte ned mitt huvud i toaletten och var nära att dränka mig på badhuset. När jag hade brutit benet tog de kryckorna, ställde dem långt ifrån

Fortsättning från föregående sida:

och sade åt mig att hämta dem, berättar Anna-Karin Ericsson.

Till en början försökte hennes mamma ingripa, men det gjorde allt bara värre, så Anna-Karin byggde upp en mur omkring sig, började skolka i hemlighet och berättade inte för någon vad som pågick. Inga lärare ingrep, varken i Johanna eller Anna-Karins fall.

I gymnasiet kom vändningen för båda, fast på helt olika sätt. Johanna flyttade från mobbarna och började på Rymdgymnasiet i Kiruna, 140 mil bort. Där var det plötsligt helt okej att läsa Star Trek-böcker i korridoren.

– Jag var inte den enda nörden på skolan om man säger så, säger Johanna Hennberg med ett snett leende.

Även Anna-Karin kom bort från mobbarna genom att flytta till en annan stad, men minnet satt kvar.

– Jag bröt ihop totalt i gymnasiet i Uppsala. Jag fick känslan av att vara förföljd och såg mobbarna, fast det var helt omöjligt att de skulle kunna vara där. Alla murar jag hade byggt upp började spricka, berättar Anna-Karin Ericsson.

Men det var också då som hon för första gången blev sedd. Först av en lärare som förstod att Anna-Karin var självmordsbenägen och inte kunde bo själv på elevhemmet. Sedan av mamman i familjehemmet som Anna-Karin senare fick flytta till. Hon hoppade ändå av skolan och började praktisera på ett stall. Där träffade hon nya kompisar och genom dem också sin nuvarande man.

»Jag försöker tänka på saker jag gillar med mig själv. Dessutom försöker jag lyssna på om någon säger att jag är duktig och tro på det.«

Anna Langseth

– Men det tog lång tid innan jag vågade lita på honom. I början när han försökte hålla om mig fick han en armbåge i bröstet, men han kunde ta det. Och det var ju tur, säger Anna-Karin Ericsson.

Idag har de två barn tillsammans och den lärare som hjälpte Anna-Karin och hennes »andra mamma« är nu barnens gudföräldrar. Anna-Karin använder sina erfarenheter från mobbningen och sin psykiska ohälsa genom att föreläsa om den. Dessutom har psykisk ohälsa blivit hennes specialintresse, vilket hon har fått användning för när hon engagerar sig i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH.

Men även om hon mår mycket bättre idag, har mobbningen satt sina spår.

– Jag är inte bekväm med mig själv, har ingen självkänsla eller självförtroende. Jag tror inte ens på min man när han säger att jag är snygg, säger Anna-Karin Ericsson.

Det tydligaste spåret från mobbningen för Johanna Hennberg är känslan av att hela tiden behöva prestera för att känna att hon har ett värde.

Det gäller även utseendet, och för några år sedan diagnosticerades hon med dysmorfofobi, som handlar om att vara osunt fixerad vid sitt utseende – symtom som hon lärt sig hantera genom terapi. I vuxen ålder fick hon även diagnoserna Aspergers och ADHD.

För att komma till rätta med den dåliga självkänslan som mobbningen medfört har Johanna sina strategier.

– Det är lättare sagt än gjort, men jag försöker umgås med folk som faktiskt tycker om mig, och tänka på saker jag gillar med mig själv. Kommer jag inte på något försöker jag hitta något som jag nog är lite bra på. Dessutom försöker jag lyssna på om någon säger att jag är duktig och tro på det, genom att tänka: om det var min bästa kompis som gjorde det här, skulle jag tänka att den personen var bra då och bra som person? Svaret är i princip alltid ja, säger Johanna Hennberg.

# Han gav igen mot sina mobbare

**Känslan av skam och förnedring vägrade släppa. Därför tog Kent Lokvist saken i egna händer och började trakassera sina mobbare i vuxen ålder. Han dömdes sedan till ofredande.**

– Det blev en upprättelse utan tvekan, säger Kent Lokvist, som ändå vill avråda andra från att göra samma sak.

Från första klass blev han mobbad, berättar Kent Lokvist. Varje dag fick han höra nedsättande ord, blev slagen eller psykiskt trakasserad. Han började sova dåligt, fick ingen lust att gå till skolan och självmordstankarna började komma redan i femman.

När familjen flyttade i sjuan kom han ifrån mobbarna, men även om den nya skolan var bra fanns mobbarna kvar i hans huvud. 19 år gammal gjorde han sitt första självmordsförsök. Sedan följde djupa depressioner och många inläggningar i den psykiatriska heldygnsvården under flera månader i sträck.

– Det är inget att sticka under stol med. Det är ju sådant som händer om du är utsatt för mobbning, säger Kent Lokvist, som berättar att han även fått diagnosen posttraumatiskt stressyndrom, PTSD.

»Tanken slog mig att själv söka upp dem öga mot öga, men de hade bara förlöjligt mig.«

Han fick mediciner och möjlighet att bearbeta mobbningen med kuratorer, psykologer och i kognitiv beteendeterapi, KBT, men inget hjälpte. Därför föddes idén att hämnas på de två värsta plågoandarna. När han var 45 år började han skicka sms, till en av dem över 100 stycken. Han ringde dem och lade på luren under alla tider på dygnet, ibland tio samtal efter varandra. Han beställde saker i deras namn och gjorde orosanmälningar till socialtjänsten. Efter två år anmälde han sig själv till polisen.

– Tanken slog mig att själv söka upp dem öga mot öga, men de hade bara förlöjligt mig. Den risken tog jag inte, säger Kent Lokvist.



Kent Lokvist har skrivit den självbiografiska boken »Helande hämnd« om sina upplevelser.

Istället blev rättegången som ett skydd. Kent Lokvist var visserligen den åtalade, rätten tog inte ställning till om mobbningen skett eller inte och såg den inte som en för-

mildrande omständighet, men det talades öppet om mobbningen i rättsalen.

– Det blev en upprättelse utan tvekan, säger Kent Lokvist.

Han dömdes för ofredande och fick betala 7 000 kronor i böter och nästan 30 000 kronor i skadestånd – en ovanligt hög summa eftersom kränkningarna »orsakat mycket oro och starka störningar i vardagslivet« och pågått under så lång tid, enligt domen.

– Till en början kändes det surt. Men idag ser jag annorlunda på det. Det går inte att värdera pengar mot en bättre hälsa. Efter det här har jag inga självmordstankar och kan njuta mer av livet, även om självkänslan fortfarande är svår att få upp, säger Kent Lokvist.

Han avråder ändå andra från att hämnas.

– Dels drabbades ju deras familjer. Dels är vi alla olika. Vissa skulle kanske inte kunna handskas på det sättet jag gjorde, utan till exempel börjar hota personen eller göra något ännu värre, säger Kent Lokvist, som hoppas att hans historia istället kan bidra till att fler förstår vikten av att arbeta förebyggande mot mobbning.

Anna Langseth

## Några orsaker till mobbning – föräldrarna och skolan

**Barn till föräldrar som har en hånande och föraktfull uppfostran, har ökad risk för att bli mobbade eller mobba andra. Det visar en stor studie. Därtill finns ytterligare orsaker till varför mobbning kan uppstå.**

**Barn till föräldrar som är aggressiva löper större risk att själva bli mobbare eller mobboffer. Men ännu värre är det om föräldrarna är nedlåtande, sarkastiska, hånfulla och förminskande mot sina barn, enligt en stor studie som publicerades i somras.**

– Det är viktigt att föräldrarna får veta att ett sådant förhållningssätt kan ha konsekvenser långt utanför föräldrahemmet, säger Håkan Stattin, professor emeritus i psykologi vid Uppsala universitet.

**Förklaringen handlar om att barnen får svårare att hantera sina känslor. Barn som blir bortstötta av sina föräldrar blir ofta otrygga, får ångest och svårigheter att försvara sig själva vid påhopp. Det snappar mobbare lätt upp och använder mot personen. Eller så kanaliseras barnet föräldrarnas förakt genom att börja mobba.**

Men föräldrarnas uppfostran förklarar inte all mobbning.

– Sannolikheten är lite större för dessa barn. Men det finns barn som mobbats eller blivit mobbare som har bra relation till sina föräldrar, säger Ylva Bjereld, postdoktor i pedagogik vid Linköpings universitet. Enligt henne har forskningen om mobbning gått allt mer från att studera individuella faktorer, till att se på sammanhanget de befinner sig i.

– Om hela skolan och all personal arbetar aktivt mot mobbning och har en tydlig plan, så blir det en kultur som genomsyrar

hela skolan. Då är risken för mobbning lägre, säger Ylva Bjereld.

**Det håller Håkan Stattin med om.**

– Det tror jag benhårt på, och det finns många orsaker till varför mobbning uppstår. Men vår studie visar den absolut tydligaste förklaringen när det gäller faktorer i föräldrahemmet. Den ringar även in individuella riskförhållanden såsom ifall barnet är väldigt impulsivt eller trotsigt, säger han.

Anna Langseth



# När kränkningarna sker överallt

Att mobba någon är en kränkning. Och för personer som tillhör utsatta minoriteter kan kränkningarna även vidgas till att ske överallt, till exempel av helt främmande människor på stan eller i tv-program som du ser i ditt vardagsrum.

– Minoritetsstress är livsfarligt. Bokstavligen, säger Anna Malmquist, psykolog och forskare på Linköpings universitet.

En större andel hbtqi-personer mår psykiskt dåligt än övriga befolkningen i snitt. Var fjärde bisexuell kvinna funderar till exempel på att ta sitt liv och mer än var tredje transperson har självmordstankar.

– Människor dör. Det är oerhört tragiskt, säger Anna Malmquist.

En förklaring till den höga andelen med psykisk ohälsa i hbtqi-gruppen är att många utsätts för mycket psykosociala påfrestningar, genom så kallad minoritetsstress. Det innebär att du under hela livet riskerar att bli ifrågasatt för vem du är, från att du växer upp i din ursprungsfamilj, till skolan, arbetet och i föreningslivet. Förutom regelrätt mobbning finns dessutom risk för att bli kränkt av helt främmande människor på stan eller att du ser ett tv-program där personer uttalar sig homofobiskt.

Även vardagliga, mer eller mindre subtila händelser kan bidra till ökad stress. Det kan vara blickar, frågor och kommentarer som speglar oförståelse och fördomar. Värmnande komplimanger kan också stressa eftersom de sätter fingret på att du avviker från mallen.

– Vi behöver ju normer för att kunna förhålla oss till varandra i ett samhälle, men just kring kön och sexualitet blir normer väldigt belastande för de människor som avviker, och det skapar en psykosocial stress som pågår hela tiden, säger Anna Malmquist.

Det finns även andra grupper som utsätts för minoritetsstress. I USA tyder studier på att afroamerikaner löper större risk att drabbas av bland annat depression på grund av för-

domarna de möter. I Sverige har inte motsvarande studier kunnat göras, men i höstas publicerade stiftelsen Friends en undersökning som visade att det är vanligt att barn och unga mobbas på grund av sin etnicitet.

– Det innebär att du sätts i ett konstigt dilemma. Antingen försöker du försvara gruppens anseende, eller också tar du avstånd från den och säger att du är annorlunda än de andra, och »därför kan ni tycka om mig i varje fall«. Till slut kan du inte associera dig alls med gruppen och i vissa fall så distanserar du dig från släkt och familj. Dessutom är det svårt att ta avstånd från sin hudfärg, säger Patrick Konde, som jobbar på Friends.

Både han och Anna Malmquist efterfrågar mer utbildningar om minoritetsstress i skolan, vården och egentligen för alla grupper som arbetar med människor.

– Lärarna har ett stort ansvar att stoppa det, dels bemöta händelsen i stunden men också se systematiken i det och fråga andra lärare i fikarummet om de har hört något liknande. Om fler har det kan det tyda på att rasistiska kränkningar ger högre status på skolan. Då har lärarna ett problem de måste ta tag i, säger Patrick Konde.

Anna Langseth

Du kan hitta mer info om minoritetsstress på [rfs1.se](http://rfs1.se)



Patrick Konde, stiftelsen Friends.



Alla arbetsplatser måste enligt lagen AFS 2015:4 ha en policy åtgärdas om den ändå uppstår. Även om det inte står i lagen

mot kränkande särbehandling, där det står tydligt att mobbning inte accepteras. Dessutom måste de ha en handlingsplan med tydliga rutiner för hur mobbningen ska

## Minska mobbningen på arbetet

**Personer med funktionsnedsättning löper ökad risk att bli negativt behandlade på arbetet. Det gäller även människor med psykisk ohälsa. Men det går att förhindra. På jobb med en närvarande chef, tydliga arbetsroller och bra stämning är risken att drabbas av mobbning mycket liten, enligt Lina Viita, legitimerad psykolog på Arbets- och miljömedicin i Linköping.**

**Grupper som nämns i diskrimineringslagen har högre risk än andra att bli utsatta för arbetsplatsmobbning, bland andra HBTQI-personer och människor med annan etnicitet. Dessutom sticker personer med funktionsnedsättning ut.**

– Jämförelser är ganska svåra att göra mellan minoriteterna, men i en studie där HBTQI-personer jämfördes med personer med psykisk ohälsa var det större risk att mobbas för dem med psykisk ohälsa, säger

Lina Viita, psykolog som forskar om just utsatthet i arbetslivet, kopplat till diskrimineringsgrunderna.

Men det finns arbetsplatser där risken att mobbas är minimal, även för den med psykisk ohälsa eller annan funktionsnedsättning. Det är på välfungerande arbeten med bra psykosocial arbetsmiljö.

– Där är kopplingen inte alls lika tydlig, säger Lina Viita.

**Så vad innebär då en bra psykosocial arbetsmiljö?** Lina Viita pratar om två olika faktorer. För det första är det viktigt med en väl fungerande organisation, där chefen är närvarande, de anställdas roller är tydliga, alla vet vem som förväntas göra vad och de anställda får vara delaktiga vid förändringar. Uppstår konflikter ser chefen till att lösa dem i ett tidigt stadium.

För det andra är det viktigt med en bra social arbetsmiljö, där de anställda får stöd

när de behöver, vågar be varandra om hjälp och litar på varandra.

Dessa två faktorer är väldigt viktiga för att motverka mobbning generellt. För minoriteter kan det dessutom vara viktigt att arbetsgivaren jobbar med värderingarna på arbetsplatsen, och talar om att alla är lika mycket värda. De anställda kan visa det genom att till exempel hälsa på alla när man kommer till jobbet, skicka ut information till alla som är berörda och bjuda in alla att äta lunch, inte bara vissa utvalda.

**Men vad kan man själv göra om man är mobbad?** På nätet går det att läsa tips i tidningen Modern psykologi, om att hålla låg profil och svara lugnt när du blir påhoppad.

– Det kan vara bra i stunden för att minska risken för att situationen eskalerar, men löser inte mobbningen i längden, säger Lina Viita.

Viktigt är att samla på sig alla typer av dokumentation som stödjer ens berättelse, till exempel mejl och egna dagboksanteckningar, för att sedan ta upp det med chefen. Dessutom är det nödvändigt att våga anförtro sig åt vänner eller kollegor för att hantera känslorna av förnedring och skam som mobbningen kan orsaka. Många arbetsplatser har även företagshälsovård som det går att vända sig till. Förutom individuellt stöd kan de hjälpa till att utreda vad som hänt, och sedan gå in och styra upp klimatet på arbetsplatsen.

Men märker du att chefen hanterar mobbningen dåligt och om andra före dig råkat ut för samma sak utan åtgärder, rekommenderar Lina Viita att byta arbete.

– Det kan tyckas orättvist att den som är utsatt ska flytta på sig, men mobbning kan vara livsfarligt, så för den egna hälsans skull är det ofta det bästa, säger hon.

Anna Langseth



# Psykiatripatienter hyllas i Jonnys romandebut

Jonny Käll har mått psykiskt dåligt sedan tonåren. Men han är också författare. Nyligen fick han sin första bok utgiven – en pepproman till alla som varit inlagda i psykiatri.

– Jonny Käll skriver fantastiskt bra. Det är helt otroligt att han inte fått förlagskontrakt tidigare, säger Petronella Simonsbacka, ansvarig utgivare.

**Mentalarn börjar med** en sexscen inifrån den psykiatriska slutenvården. Huvudpersonen Johan är inlagd och manipulerar en annan patients psykiska tillstånd för att få henne att göra det han vill.

– Det är hemskt. Jag skulle själv aldrig använda sådana metoder. Vissa vill att jag ska ta bort det kapitlet, men det är så jäkla bra skrivet och jag vill behålla min konstnärliga frihet. Bara läsaren kan leva igenom det kapitlet så ändras tonen sedan, säger Jonny Käll.

Och det har han rätt i, även om en viss gubbsjukhet finns kvar. Texten är lättläst med mycket humor och självdistans. Beskrivningarna av människorna är träffsäkra och Jonny Käll levererar varma porträtt av sina medpatienter i psykiatri, varav flera också blir huvudpersonens vänner. Desto kallare hanteras utomstående – de med fördomsfulla föreställningar om psykiska tillstånd, gamla illvilliga psykiatrer eller personal på behandlingshem som begår övergrepp på klienterna. Huvudpersonen benämner människor med psykisk ohälsa som »geniala« medan andra är »fantasilösa arslen«.

– Johan har ett jäkla rättspatos och är lojal mot alla som är i samma situation som han själv, säger Jonny Käll.

**Det är lätt att tänka att du är huvudpersonen i boken. Är det så?**

– Det är mycket hitta på i Mentalaren. Två personer är hämtade från verkligheten, men annars har jag bara inspirerats

Foto: Emanuel Ström



Huvudpersonen i Mentalaren, har liksom författaren Jonny Käll, vikt sitt liv åt att skriva och har gått från självömmande texter till att »omfamna« sin psykiska ohälsa och genom den »skapa en egenart«.

av människor som jag mött när jag varit inlagd i psykiatri, säger Jonny Käll.

Själv har han ett »vilt« förflutet som plåtslagare, teaterpedagog, skådespelare och student på Biskops Arnös dramatikerlinje. År 2000 fick han sjuklön, som det hette på den tiden, och sedan 2008 har han sjukersättning, det som tidigare kallades sjukpension.

**Mentalaren skrevs för** tio år sedan, men blev bara liggande i skrivbordslådan fram tills att hobbyförlaget och tidskriften Kulturoppportunisten frågade om han hade skrivit någon roman.

– Jonny Käll skriver fantastiskt bra. Boken kan liknas vid en generationsroman, à la

Ulf Lundells »Jack«, men på temat psykisk ohälsa. Det är helt otroligt att han inte fått förlagskontrakt tidigare, säger Petronella Simonsbacka, ansvarig utgivare.

Men Jonny säger att han aldrig skickat romanen till förlag tidigare. Däremot har två av hans 30 pjäser satts upp på amatörteatrar och två lästs upp på teater Uno i Göteborg. Dessutom har en pjäs getts ut av Kulturoppportunisten. Sedan nio år tillbaka är Jonny Käll aktiv i RSMH Falköping där han sätter på kaffet och tar emot gästerna.

– Det är många av oss som har de här konstiga begåvningarna. Jag hoppas att boken kan nå fler med psykisk ohälsa, säger Jonny Käll.

Anna Langseth

## Ny bok från en av författarna bakom »Slutstation rättspsyk«

**Nu släpper författaren** Sofia Åkerman, en självbiografi om sin egen resa i psykiatri. Hon har tidigare skrivit boken »Slutstation rättspsyk« som fick stor uppmärksamhet och bidrog till att färre unga kvinnor med allvarligt självska-debetende lästes in i rättspsykiatri utan att ha begått något brott. Den nya boken »Ärr för livet« börjar under tidigt 1990-tal när Sofia hamnar på psykiatrisk avdelning i några dagar bara för att äta upp sig lite. Där möter hon andra tjejer som svälter, hetsäter och skär sig. Men ingen av flickorna blir bättre av vården, snarare tvärtom, och tillvaron på den låsta avdelningen utvecklas till en kamp mellan personal och patienter. Dagar blir till veckor och veckor till år. Tiden på avdelningen sätter outplånliga spår och lägger grunden för de fyra unga kvinnornas fortsatta livsöden.

Sofia Åkerman är jurist och sjuksköterska och verksam som doktorand i juridik. Hon är en av grundarna till föreningen SHEDO (Self Harm and Eating Disorders Organisation) och har idag två små barn.



Författaren Sofia Åkerman.

# Hur kan min bror få hjälp mot sin depression?

## FRÅGA:

Min vuxne bror är djupt deprimerad men vill inte söka vård och vill inte ha med landstinget att göra överhuvudtaget. Han är far till två barn och han kan tänka sig att ta emot hjälp från till exempel socialtjänsten. Men när jag vänder mig dit får vi ingen hjälp. Vilka rättigheter har min bror och vad kan jag göra?

/Vuxen syster

## JURISTEN SVARAR:

Hej och tack för din fråga! Det yttersta ansvaret för att medborgare får det stöd och hjälp den behöver ligger på kommunen, enligt socialtjänstlagen. När en person lider av en långvarig psykisk sjukdom kan det leda till psykiska funktionsnedsättningar som hindrar personen från att leva ett normalt liv. Socialnämnden i personens hemkommun ska kunna erbjuda stöd till en sådan person i form av till exempel boendestöd eller personligt ombud. Kommunen kan inte erbjuda stöd i form av vård eller behandling då det är något som sköts på regionnivå (landstinget).

Du berättar att din bror har två barn. När en förälder lider av psykisk ohälsa ökar risken för att barnen far illa. Om du misstänker att så är fallet här kan du göra en orosanmälan till socialtjänsten som får göra en utredning. Det räcker med att det endast finns en misstanke om att barnen far illa för att man ska kunna göra en orosanmälan. Du kan även göra en orosanmälan angående din bror specifikt och hans psykiska tillstånd. Socialnämnden är skyldiga att informera om socialtjänsten i kommunen. Närmare

## Fråga juristen

...är en vinjett där du kan få svar på juridiska frågor från Projure – en studentdriven förening i Uppsala där ett femtontal juriststudenter arbetar ideellt som rådgivare, [www.projure.se](http://www.projure.se)

## Vill du ha svar på en juridisk fråga? Hör av dig till oss!

Skriv till:  
Revansch, Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten  
Eller mejla: [revansch@rsmh.se](mailto:revansch@rsmh.se)  
Märk kuvertet/mejlet med »Fråga Juristen«.

Vid brist på frågor från läsare fångar vi upp frågor från medlemmar som har ställts till RSMH:s förbundskansli.

information om vilka insatser socialtjänsten erbjuder och om hur du gör en orosanmälan bör därför finnas på din brors hemkommuns hemsida. Oftast gör man det genom att man får fylla i en blankett som man skickar in till socialtjänsten. Om läget är akut ska det också gå att göra en anmälan muntligen för att sedan bekräfta anmälan skriftligt.

Din bror har tidigare blivit nekad hjälp av socialtjänsten. Om han är missnöjd finns det i vissa fall möjlighet att överklaga beslut om insatser enligt socialtjänstlagen (SoL) eller lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Överklagandet sker i så fall till förvaltningsrätten. Socialtjänsten ska i samband med att de tillkännager sitt beslut informera om hur man går till väga för att överklaga.





År 2017 hade RSMH i Södertälje 73 betalande medlemmar. Nu är de uppe i runt 130 stycken, enligt Sten Lundin, ordförande.

## Föreningen som växer

På tre år har Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH:s lokalförening i Södertälje nästan fördubblat antalet medlemmar. Det som lockar är många studiecirkel, aktiviteter för personer med utländsk bakgrund, generösa öppettider och att RSMH:s förtroendevalda säger vad de tycker när de möter representanter från psykiatri och socialpsykiatri.

– Det finns ingen fackförening för patienter men det finns brukarföreningar som RSMH, säger Sten Lundin, ordförande i RSMH Södertälje.

Han och flera andra förtroendevalda driver att psykiatri och socialpsykiatri ska bli bättre i Södertälje. Något som hänt under de senaste åren är att socialpsykiatri hänvisar personer med psykisk ohälsa till RSMH efter att ha dragit ned på sina egna träffpunkter.

– Vi talar klarspråk med dem och säger att de måste ta ansvar för sina beslut. De kan inte lägga ut på en ideell organisation att lappa ihop de här människorna, säger Sten Lundin, som även sitter med i en rad brukarråd.

Men de kommunala nedskärningarna är inte enda orsaken till varför RSMH i

Södertälje växer. Föreningen har fått ökad synlighet i och med att de driver på för förbättringar i psykiatri.

– Vi tar vår rättmätiga plats och kräver vår rätt. De har respekt för oss och vet att vi har kunskaper de behöver, säger Sten Lundin.

Dessutom har de utökat lokalens öppettider till att hålla öppet sex dagar i veckan, de har många studiecirkel såsom pyssel, gitarr, stickning, virkning, och högläsning.

Tre aktiviteter som har lockat till sig nya medlemmar är en studiecirkel för att lära sig data och mobil, körsång och ett språkcafé för personer med utländsk bakgrund som vill prata svenska. Genom den sistnämnda fick föreningen flera nya medlemmar med utländsk bakgrund.

– Det är lite roligt för jag tror inte de hade hittat till RSMH annars. Det känns bra ur ett integrationssyfte, säger Sten Lundin.

En gång om året hyr de en turistbuss och ger sig ut på långresa som är helt gratis för medlemmarna.

– Det kanske är den enda sommarutflykten många får på grund av ekonomin eller social isolering, säger Sten Lundin och berättar att de bland annat har åkt till Trosa, Eskilstuna djurpark och på Älgsafari utanför Sala.

Anna Langseth

## Det händer i RSMH lokalt

Mars – juni



### 1. Lär dig rädda liv

... med RSMH Timrå, som anordnar en kort första hjälpen-kurs i maj. Du lär dig bland annat hjärt- och lungräddning, att stoppa blödningar och ta hand om människor i chock.

Plats: Köpmangatan 17 B. För mer info, ring: 076-136 06 86

### 2. Sjung Elvis

... tillsammans med RSMH Dalarna i Sätters kyrka den 17 mars. RSMH:s lokalförening i Mora har bildat en kör som är öppen även för andra RSMH-medlemmar i Dalarna. Inga krav på att kunna sjunga. Nu hålls deras första konsert med Elvis-sånger.

Kontakt: 070-544 56 17

### 3. Dreja och skulptera

... med RSMH Söder om Söder i Gubbängen, Stockholm. Pris: 250 kronor för 10 gånger. Den som har försörjningsstöd eller skuldsanering får 50% rabatt. Anmäl dig på tel 08-724 82 00, sms 0766-86 01 21 eller mejl info@rsmhsos.se. Föreningen har även många andra aktiviteter till låga priser.

Vad har din förening på gång?  
Skriv till [anna.langseth@rsmh.se](mailto:anna.langseth@rsmh.se)

RSMH:s förbundsordförande:

# Ingen ska riskera att falla mellan stolarna



»Att vara sin egen projektledare när du mår psykiskt dåligt är svårt, och det ansvaret ska inte heller läggas på anhöriga.«

När jag tänker tillbaka på den första januari 1995 när psykiatireformen genomfördes, tänker jag på vilken förändring den innebar för alla de personer som setts som kroniskt sjuka och varit helt institutionaliserade under förnedrande omständigheter på Beckomberga och Säter. Reformen innebar ett helt nytt synsätt i samhället, från att se människor som mentalsjuka till att börja prata om psykisk ohälsa och till att hjälpa individer till ett värdigt och friare liv. Alla skulle ha en självklar plats som samhällsmedborgare och socialpsykiatri byggdes upp.

Men idag finns behov av en ny psykiatireform. För samarbetet mellan socialpsykiatri, psykiatri, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och – för de unga – skolan, fungerar ofta alldeles för dåligt. Att vara sin egen projektledare när du mår psykiskt dåligt är svårt, och det ansvaret ska inte heller läggas på anhöriga. Funktionen Personligt ombud finns men kan inte hjälpa alla.

Ingen ska falla mellan stolarna och en helhetssyn krävs. Därför har vi inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, börjat diskutera vilka lösningar som behövs för att förbättra samordningen, och en del idéer finns att läsa under »Aktuellt« på vår hemsida. Själv brinner jag särskilt för tre saker:

- **Team med samlad kompetens.** Socialpsykiatri, psykiatri, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och – för de unga – skolan behöver samarbeta runt individen. För att underlätta samordningen behöver kanske socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen skrivas om till en egen lag, om ingen hittar någon smidigare lösning.

- **Samordning ska vara bindande.** Det står visserligen i lagen att Samordnad Individuell plan, SIP, ska ges till alla som behöver det. Men idag kan brukaren inte själv kräva SIP. Det borde ändras. SIP borde vara bindande och förenat med sanktioner när kommunen eller regionen inte följer lagen. Dessutom kan det behövas extra resurser för att få SIP:arna att bli bättre.
- **Ny myndighet för psykisk hälsa.** Psykisk ohälsa berör många områden i samhället, allt från sociala insatser och vård till bostäder, arbete och privatekonomi. Därför behövs en ny myndighet som tar ett helhetsgrepp kring psykisk hälsa. I utredningen SOU 2018:19 föreslås att Folkhälsomyndigheten ska ha den samlande rollen, men jag tycker att Sverige behöver gå ännu längre.

I maj fortsätter diskussionerna om vilka lösningar vi ska presentera och du som är medlem i RSMH är redan nu varmt välkommen att bidra med dina synpunkter!

/ Barbro Hejdenberg Ronsten,  
förbundsordförande RSMH



#### FÖRBUNDSKANSLI

Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten  
Tel: 08-12 00 80 40  
Fax: 08-772 33 61  
rsmh@rsmh.se

#### RSMH-DISTRIKT

Varje distrikt har en eller flera lokal föreningar. Adresser till lokal föreningarna hittar du på [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se). Du kan också kontakta distriktet där du bor för mer information.

#### Blekinge län

c/o Träffpunkten  
Ostermansgatan 18  
371 00 Karlskrona  
Tel: 0455-30 52 20

#### Dalarnas län

Kungsvägen 1  
783 35 Säter,  
Tel: 0225-515 01  
info@rsmhdalarna.se  
www.rsmhdalarna.se

#### Gotlands län

Se kontaktuppgifter vid Stockholms län. Gotland ingår numera i RSMH:s Stockholmsdistrikt.

#### Gävleborgs län

N Köpmang. 11, 2 tr  
803 11 Gävle  
Tel: 026-12 26 88  
rsmh\_gavleborg@tele2.se

#### Hallands län

c/o Nicke Nilsson  
Renvägen 13  
311 41 Falkenberg  
Tel: 070-57 65 809  
rsmh.halland@gmail.com  
www.rsmhhalland.se

#### Jämtland/Härjedalens län

Lasarettsv. 21  
880 50 Backe  
Tel: 0624-105 55  
rsmhfjallsjo@telia.com

#### RSMH Jönköpings län

c/o Conny Ström  
Hermansvägen 42  
554 53 Jönköping  
070-633 52 45  
rsmh.jkplan@telia.com

#### Kalmar län

c/o John De Bie  
Glasbruksvägen 3  
361 94 Eriksmåla  
Tel: 0769-41 96 49  
john.debie@tele2.se

#### Kronobergs län

RSMH-Alvesta/Pärnan  
Allbotorget 6C  
Tel: 0472-154 67  
rsmh.alvesta@hotmail.com  
monikaothea@gmail.com

#### Norrbottnens län

Brogatan 22  
961 64 Boden  
rsmh@rsmh.se

#### Skånes län

c/o RSMH Mittpunkten Malmö  
Idungsgatan 75  
214 46 Malmö  
Tel: 040-23 70 54 / 0735-63 90 70  
distriktsstyrelsen@rsmhskane.se

#### Södermanlands län

Bryggargatan 11  
641 45 Katrineholm  
Tel: 0150-780 08  
Fax: 0150-780 07  
rsmhstr@telia.com

#### Stockholm- och Gotlands län

Bellmansgatan 30, 3 tr  
118 47 Stockholm  
Tel: 08-644 62 20  
info@rsmhstockholm.se  
www.rsmhstockholm.se

#### Uppsala län

c/o HSO, Kungsgatan 64, nb  
753 41 Uppsala  
Tel: 076-891 65 00  
distriktskontakt@yahoo.com

#### Värmlands län

c/o RSMH Säffle  
Sjukhuset, plan 6  
661 81 Säffle  
rsmh.distriktvarmland@gmail.com

#### Västerbottens län

c/o HSO, Storgatan 76  
903 33 Umeå  
Tel: 070-385 92 25  
friggo2@hotmail.com

#### Västernorrlands län

Skönsbergsvägen 19F  
856 45 Sundsvall  
Tel: 070-690 67 00 / 070-602 68 92  
rsmh@rsmhvasternorrland.se  
www.rsmhvasternorrland.se

#### Västmanlands län

Surbrunnsv. 4D  
734 32 Hallstahammar  
Tel: 072-007 36 87  
rsmh@rsmhvastmanland.se  
www.rsmhvastmanland.se

#### Västra Götalands län

c/o Annelie Nielsen Fernström  
Hallonstigen 2  
543 32 Tibro  
Tel: 0735-286 186  
aln@telia.com

#### Örebro län

Vice ordförande  
Monica Winnberg-Buhr  
Tel: 0760-26 44 72  
rsmh-orebro@tele2.se

#### Östergötlands län

c/o Anita Rinman  
Nyckelvägen 3  
599 31 Ödeshög  
anita@rinmans.se

ANNONS:

## Hjärnvägen - en resa mot hälsa

E-utbildningen Hjärnvägen ger kunskap och konkreta tips om att komma till rätta med psykisk ohälsa på arbetsplatsen. Utbildningen riktar sig framför allt till personer med ansvar för arbetsmiljö.

**Som medlem i RSMH** köper du utbildningen för 100 kr (ordinarie pris, 500 kr). Ange koden **halsa2020** i webbshopen på [rsmh.se](http://rsmh.se). Är du inte redan medlem blir du det enkelt på hemsidan. Rabatten gäller till sista mars 2020.

**Frågor?** Kontakta Christian Ingvarsson, 08-120 080 53, [christian.ingvarsson@rsmh.se](mailto:christian.ingvarsson@rsmh.se)

Hjärnvägen är en del av arvsfondsprojektet  
*Arbete trots psykisk ohälsa.*

[rsmhutbildning.se](http://rsmhutbildning.se)



**RSMH**  
Utbildning

# Sök våra kurser!

Varje år anordnar RSMH:s förbundskansli kurser för RSMH:s medlemmar. Här möter du folk från hela landet och får inspiration och kunskaper att ta med dig till din egen lokal förening.

Kurserna du kan söka i år är:

**Diplomerat digital – Bli IT-säker**  
Datum: 20–24 april  
Sista anmälningsdatum 31 mars

**Må bra kurs – sommarläger**  
Datum: 14–18 september  
Mer information kommer senare

**Hjälp till självhjälp**  
Datum: 12–16 oktober  
Mer information kommer senare.

**Diplomerat digital – Bli IT-säker**  
Datum: 16–20 november  
Mer information kommer senare

*Kurserna är kostnadsfria för dig som medlem, resa och helpensionat ingår, men lokal föreningen måste betala 750 kronor per person. Personer som inte har gått kurser tidigare har förtur. Läs mer och hitta anmälningsformulär på [rsmh.se](http://rsmh.se)*

**RSMH**  
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH  
MENTAL HÄLSA – SEDAN 1967

## HJÄLP OSS UTSE SVERIGES BÄSTA PSYKIATRISKA VERKSAMHET 2019!

Nu kan du ge förslag på en verksamhet som du vill se som vinnare av RSMH:s utmärkelse Bästa psykiatriska verksamhet! Det kan till exempel vara olika typer av stöd och service eller när kommuner och landsting samverkar på ett ändamålsenligt sätt.

Nominera ditt förslag på <https://goo.gl/forms/AxICP8WR9kpm5FxK2> (du hittar även dit via QR-koden här intill). Tänk på att motivera din nominering genom att kortfattat beskriva verksamheten och varför den är bra (till exempel utifrån bemötande, värdegrund, kvalitetsarbete, information, brukarinflytande eller samverkan).

**OBS! Senast den 25 mars 2020 vill vi ha ditt förslag.**  
Endast RSMH:s lokal föreningar och medlemmar i RSMH har rätt att nominera.



**RSMH**  
RIKSFÖRBUNDET FÖR  
SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA



**HÄR PUBLICERAR VI** tankar, åsikter och funderingar från er läsare.

**HAR DU NÅGOT DU VILL FRAMFÖRA?**

Hör av dig per mejl till [revansch@rsmh.se](mailto:revansch@rsmh.se) eller per post till **Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten**

Märk kuvertet eller ämnesraden med »Insändare«, och låt oss veta om du vill ha med ditt för- och efternamn, bara förnamn eller vara anonym ifall din insändare kommer med i tidningen.

**Längtan**

Jag bor i en hydda utan tak.

Jag bor i ett fängelse utan galler.

För det som är tidlöst är evigt.

Jag bor i en stad som inte är min.

För det som är känt är otryygt.

Jag bygger en mur mot det som är gott. Mot kärlek som bara gör ont.

I en beslutsam stolthet samlar jag bevis.

Ett allt för högt pris.

Jag söker en frihet som inte är sann.

Mitt ibland oss finns en frihet som är sann.

Men jag söker så hårt, att när jag kommit fram, Är den redan förbi och kvar finns en längtan om en fornad tid.

Inga

**Tack för senaste Revansch med temat trauma!**

För den som vill fördjupa sig ytterligare vill vi rekommendera boken »Leva Nu – om trauma & dissociation«. Den innehåller flera intervjuer med personer som varit svårt traumatiserade men som har lämnat det bakom sig och lever bra liv idag.

Trauman är fullt möjliga att behandla om man får rätt hjälp. Människor som överlevt svåra trauman behöver traumafokuserad behandling av en specialiserad psykoterapeut. Det finns inte en enkel behandling som passar alla. Nyckeln vid komplex traumativering är att integrera olika metoder, anpassat till individen. Medkänsla och tillit läker. Patient och terapeut kan med gemensamma krafter bygga upp en ny inre trygghet. Traumat är lagrat i kroppen, i hjärnan, i nervsystemet. Traumatiserade behöver hjälp att förstå att det hemska verkligen har hänt, att det hänt



Revansch nummer 4 2019 hade temat »Trauma«.

just honom eller henne men att det tillhör det förgångna och inte längre kan skada. Patienten lär sig olika sätt att lugna ner sig själv och förankra sig i tid och rum. Vara i sin kropp, här och nu, där det är lugnt och tryggt. Att hjärnan förändras beroende på hur vi använder den ger oss möjlighet att reparera gamla skador och förändra våra liv. Läkning är fullt möjlig, men det ställer stora krav på vården.

Annica Lilja Ljung, psykoterapeut och Christina Lejonöga, frilansjournalist, som skrivit boken.



	HÄDE BETRÄKTELSE	PÅ STOCKHOLMARE FÖRR	VAR GIFT MED STEN-MARK	ORD-KLASS	TID-PUNKT	PRONOMEN		RIDELL	STADS-DEL I JOHANNESBURG	ROLF TURESSON	
→	TVÄVAGS							CIRKEL	TJUT		
				UTROP					SKÖR		
RALLY-KÖRANDE					SMÅLL			SKIVA	SKALD		TIDIGARE MINIS-TER
					SKIDORT				PÅ DÖRR		
		SKAL	FISKE-REDSKAP			AVLIDER					LAND I VÄST
GÄR DU INTE PÅ DETTA ORD	MAMMA MU			HEM				IDIOT			UKRAINA
	KRYSS-KRYPP							DOM-STOL			TRIVS VID VATTEN
VINDGUD			TAFSA						ÄR DEN MED MEST SOCKER I		
I MITTEN					VIDD				PRESSAT		

Korsord: Tage Olsin

**Sudoku**

**LÄTT**

3		8	7	9				
	1	7	2					
4		8		6				
7	4		5			1	2	
	2		7	6	9		4	
8	3			1		5	6	
			6		5		7	
				2	8	3		
	7	9		5			1	

Puzzle by websudoku.com

**SVÅRT**

		5	3					8
								2
1				9		5		4
		9		6				7
7		2	5		1	9		8
	8			2	4			
6		3		8				7
	9							
1				5	6			

Puzzle by websudoku.com

**Lösningar:**

3	6	9	5	7	2	1	4	8
2	1	7	8	6	9	5	3	4
4	8	9	2	7	6	5	1	3
7	4	1	5	8	3	6	9	2
8	3	2	4	6	5	7	1	9
6	7	5	3	1	2	4	8	9
9	2	4	6	3	7	8	5	1
5	8	1	9	2	7	3	4	6
1	9	8	7	4	5	6	2	3

		VALUTA	DIN DRAS BY	STRÖM INÅG-KANAL	E	ÄR EN SING-STUUS	ÖVERST	LEGG	ÄR NARCIS-SISTER	SKABB						
PLÅTTEN FÖR PARTI		F	E	S	T	L	O	K	A	L	E	R				
LÅTNAK NÄME		L	U	N	A	G	I	L	A	T	O	K	I	G	A	
GÖR FÖRVER-RAD		Y	R	A	R	U	R	M	Y	S	G	O	S			
GÖR HÖG-LUDD		G	O	R	M	A	R	M	A	C	K					
		R	A	B	L	I	M	E								
FORTÄL-KANDE		Ä	N	N	U	I	N	G	E	N	S					
ÄL TUONEN		D	A	V	Ä	G	S	N	T	F						
		Y	S	N	O	P	P	A	S	L	I	T	E	R	A	
TÄR TAG		R	O	R	E	T	B	E	D	A	P	O	E	S	I	
		V	E	A	L	K	O	H	O	L	D	A	S	S	K	S
OFTA TILLSAM-MÅNS MED RÖK		A	R	O	A	R	T	V	E	V	S	P	A	K		

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till: Revansch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten. **Senast den 15 april 2020 vill vi ha ditt svar.** Tre vinnare får ett presentkort på 200 kronor.

Vinnare i nummer 4/2019 var: Ingela Sigebbrand (Ljusdal), Karin Johansson (Bolnäs) och Håkan Svensson (Kristianstad). *Grattis!*

NAMN: \_\_\_\_\_

GATA: \_\_\_\_\_

POSTADRESS: \_\_\_\_\_

Revansch

Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten



# Sök RSMH:s forsknings- stipendium!

**Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. Varje år delar vi ut ett forskningsstipendium på 40 000 kronor ur vår Stipendiefond. Nu är det dags att utlysa 2020 års stipendium!**

**Ansökan inges senast 30 mars 2020 till:**  
RSMH, Att.: Kristina Båth  
Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten  
E-post: kristina.bath@rsmh.se

Enligt fondens stadgar kan stipendium sökas av person som bedriver humanistiskt och socialt inriktad forskning som kan leda till ett bättre liv för människor med psykisk ohälsa. Forskning som sätter brukarens erfarenhet och kunskap i fokus skall särskilt uppmärksammas. Vi ser gärna stipendiet som en »igångsättningshjälp« till forskare och doktorander/blivande doktorander som ännu inte är etablerade och som presenterar en intressant idé. Medlen får inte användas till resor, översättning eller inköp av dator/programvara.

Vid publicering av forskningsresultat med anslag från RSMH:s Stipendiefond ska förbundets namn anges.

Redovisning av medlens användning och forskningsresultat ska inges senast 18 månader efter stipendiets utbetalning.

**Ansökan ska innehålla:**

- Sökandens namn och personnummer, adress, telefonnummer, e-post
- Uppgift om akademisk examen, nuvarande sysselsättning (anställning eller motsvarande) samt arbetsplats/institution
- Kort sammanfattning av forskningsplan med grundläggande idé samt tids- och ekonomisk plan
- Forskningsplan, meritförteckning samt gärna referenser

**För mer information, kontakta Kristina Båth:**

Telefon 08-12 00 80 41 eller e-post: kristina.bath@rsmh.se

