

# REVANSCH

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

Nr.2  
2021

*Skidåkaren  
Jonas Böhlmark:*

»**Jag  
är inte  
bipolär,  
jag har  
en bipolär  
sjukdom**«

**TEMA: Basinkomst** / Vad kan vi lära av Finland? / Hon vill utreda basinkomst  
/ Enkät – så tycker de olika riksdagspartierna / **Kultur:** Utbränd hjärnforskare



## ÅRGÅNG 40

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

Pris: 45 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 Morin (t.f.)

070-420 82 50

## Korrektur:

Magnus Säll

## Layout:

Malin Ringsby

## Omslagsfoto:

Hanna Lundström

## Redaktionsråd:

Carin Aissa, Jan-Olof

Forsén, Linda Fändriks,

Åke Nilsson, Paulina

Tarabczynska, Ulrika Fritz,

Fredrik Gothnier,

Anna-Karin Ericsson.

## Ansvarig utgivare:

Kristina Båth Sägänger

## Medlems- och

prenumerationsrenden:

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 Morin

08-12 00 80 57

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 #2/2021

# Basinkomst: En idé som ligger i tiden



**Revansch har tema** basinkomst den här gången. Det som också kallas medborgarlön. Vi lyssnar på flera röster om basinkomst, fördjupar oss i argument för och emot, tar del av lärdomar från Finland. I grannlandet gjordes en pilotstudie där det visade sig att personer med basinkomst fick bättre psykisk hälsa och en större tilltro till samhället. Det fanns också en lättad hos arbetslösa att slippa »blankett-helvetet« hos myndigheterna.

I reformprogrammet *Ingen ska falla mellan stolarna* från RSMH finns flera krav och idéer. Två av dem är: Utred basinkomst för alla. Inled försök med basinkomst i ett par regioner eller grupper, vilka sedan kan utvärderas. Argumenten handlar om den ottrygga ekonomi som många människor med psykisk ohälsa lever med i dag, och som i sig skapar allvarlig oro och stress.

**I dagens politiska** klimat i Sverige är basinkomst ett radikalt förslag.

Intresset för basinkomst hos svenska politiker är svalt, för att inte säga iskallt. Det säger bland andra ordförande för nätverket Basic Income Earth Network Sverige, Hannah Lemoine. I Revansch

enkät till riksdagspartierna svarar sju av åtta att basinkomst inte är ett alternativ.

**Revansch mångåriga chefredaktör** Anna Langseth slutade i vår. Tidningen tackar henne för insatsen och utvecklingen av tidningen. Hennes nya arbete är som basinkomstredaktör på tidningen Syre. För även om de politiska partierna inte är intresserade så har RSMH allierade och intresserade i föreningar, medier och hos forskningen.

**Under pandemin har** en våg av förslag om basinkomst rullat över världen. Och i alla världsdelar finns experiment och försök med basinkomst. Städer och regioner med olika varianter hittar vi i bland annat Nederländerna, USA, Brasilien, Kenya och Indien.

För att citera Michael Tubbs som var borgmästare i Stockton, Kalifornien, när staden införde basinkomst i liten skala 2019, för en utvald grupp. Han skriver på Twitter: »Basinkomst är inte radikalt, fattigdom är det«.

/ Anna Morin, tillförordnad chefredaktör



## Ungas perspektiv i filmat format

**Unga medlemmar i RSMH** har lanserat en rad filmer på Youtube och Instagram. I serien *Bryt ytspänningen* talar människor om sina erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa, känslor och strategier. Linn Björklund gör intervjuerna.

I samarbete med Normativet Produktion har RSMH skapat informationsfilmen *Vem är du?* om transidentitet. Andra filmer handlar om RSMH:s utbildning för ungdomsledare och om killgrupper. Det finns klipp om panikångest och återhämtning. Du hittar alla filmerna på RSMH Unga på Youtube och Instagram.

## Pepp på vägen

På 1990-talet dekorerade konstnären Mikael Richter ett antal uppmärksammade trafikskyltar runt om i Sverige. Hastighetsbegränsningar fick blommor, Herr Går-man snubblade, gångvägens personer fick vingar med mera.

Nu har en annorlunda gatuskylt dykt upp nära Revansch redaktion. Det har hänt förut på andra håll i landet, och det är inte säkert att den kommer från just Mikael Richter. »Allt kommer att bli bra«, står det i alla fall i Gröndal, nära en kyrka, lekplats och korsning. Budskapet passar kanske extra bra i coronatider?



Foto: Anna Morin

»Jag vet av egen erfarenhet att blir man förstörd på djupet, för att ens nära och kära vill förstå, då blir allting plötsligt lite lättare. Och man känner sig inte lika ensam.«

AMANDA ASKER PÅ RSMHBLOGGEN.SE

## ANNONSER:



# Prenumerera!

Prenumerera på Revansch och stöd vårt arbete för att krossa fördomar och öka kunskapen om psykisk ohälsa.

För 205 kronor får du fyra fullmatade nummer hem i brevlådan under ett år.



RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

TECKNA DIN PRENUMERATION IDAG PÅ WWW.RSMH.SE!



## Funktionsrättsbyrå öppnar i höst

Med medel från Allmänna arvsfonden ska en Funktionsrättsbyrå öppnas i Sverige till

hösten. Där ska personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga kunna få stöd, råd och praktisk hjälp med sina rättigheter och kontakten med myndigheter.



Nicklas Mårtensson.

Behovet av en byrå som personer med funktionsnedsättning kan vända sig till är enormt, kommenterar Nicklas Mårtensson, kanslichef Funktionsrätt Sverige, i ett pressmeddelande.

Funktionsrätt Sverige har fått pengar till Funktionsrättsbyrån i tre år.

## Stigmawatch fick rätt av Reklamombudsmannen

Reklamombudsmannen tycker att en reklam från Partykungen är diskriminerande mot personer med funktionsnedsättning. Anmälaren var Intresseföreningen för schizofreni och projektet Stigmawatch i Göteborg.

Stigmawatch arbetar för korrekt rapportering om psykisk ohälsa i svenska medier. Målet är att minska stigma som omger psykiatriska diagnoser och då särskilt schizofreni. I anmälan står att »Schizofreni är en diagnos, inte ett vedertaget uttryck».

Stigmawatch menar att reklamtexten förlöjligar och gör sig lustig över sjukdomen. I anmälan lyfter man att schizofreni inte betyder personlighetsklyvning och att det finns cirka 35 000 personer i Sverige som är direkt drabbade.

# »Våra utredningar måste bli bättre«

Mer än var tionde person som har ansökt om ersättning från Försäkringskassan kan felaktigt ha fått avslag till följd av utredningsbrister. Det visar en granskning från Inspektionen för socialförsäkringen, ISF.

Hälften av Försäkringskassans utredningar visar brister, enligt granskningen från ISF. I mer än var tionde utredning är bristerna så allvarliga att de kan leda till felaktiga avslagsbeslut.

– Vi är självklart inte nöjda med detta. Våra utredningar måste bli bättre, säger Gustav Berg, pressekreterare på Försäkringskassan.

Det är på uppdrag av regeringen som ISF har granskat hur Försäkringskassan tillämpar den lagstadgade utredningsskyldigheten. En granskning som visar tydliga brister i myndighetens utredningar där personer nekats sjukpenning eller aktivitetsersättning.

– Utredningsskyldigheten är en central del av vår verksamhet och här måste vi bli bättre, säger Gustav Berg.

Faktum är att det i elva procent av de 455 granskade avlagen finns så stora utredningsbrister att personer felaktigt kan ha blivit utan ersättning, vilket betyder att



Inspektionen för socialförsäkringen avslöjar stora brister hos Försäkringskassans utredningar i sin rapport.

myndigheten inte har fullgjort sin utredningsskyldighet.

Ytterligare 37 procent visar kvalitetsbrister i delar av utredningen eller brister i kommunikationen om varför myndigheten planerar att fatta beslut om avslag.

– Det här är allvarligt. Jag vet att brister

i Försäkringskassans utredningar är något som våra medlemmar drabbas av, säger Barbro Hejdenberg Ronsten, ordförande för RSMH. Hon fortsätter:

– Vi behöver få veta vad exakt Försäkringskassan tänker göra åt de fall där personer nekats sjukpenning eller aktivitets-

ersättning på grund av utredningsmissar.

Försäkringskassan är medvetna om problemet och delar bilden av att det finns brister i deras utredningar.

– Det är inte alls bra. Vi vet att våra utredningar måste bli bättre. Vi har fått kritik för det tidigare, säger Gustav Berg.

Myndigheten ska ha vidtagit åtgärder och planerar för ytterligare krafttag.

I våras togs en ny vägledning och annat metodstöd fram, men vi ser att vi måste göra mer.

Inte minst ser myndigheten ett behov av att stärka upp det rättsliga stödet och den rättsliga styrningen. Något som Försäkringskassan nyligen begärt extra pengar för från regeringen.

– Handläggarna har inte kunnat få det stöd som krävs och styrningen har inte omfattat alla delar där det funnits behov, exempelvis i frågor om utredningsskyldighet, säger Gustav Berg och fortsätter:

– Vi måste försäkra oss om att varje enskilt fall har utretts tillräckligt och att besluten är väl motiverade utifrån vad lagen säger.

Evelina Carlson



Gustav Berg.

## Gatujuristerna utökar sitt stöd

Från att ha stöttat personer i Stockholm kommer Gatujuristerna nu att ha juridisk rådgivning för behövande i hela landet. Varje fredag erbjuder Gatujuristerna rådgivning om situationen för personer med psykisk ohälsa. Det sker via mejl och via digitala möten från RSMH Stockholm Gotlands lokal. Rådgivningen sker i grupp om tre till fem juriststudenter inklusive en gruppleddare med lite längre erfarenhet av Gatujuristernas arbete.

## Folkhälsomyndigheten vill införa stödlinje igen

Folkhälsomyndigheten föreslår en nationell stödlinje för personer som lider av psykisk ohälsa och självmordstankar samt närstående till psykiskt sköra. I början av 2020 lades Nationella hjälplinjen ned. Folkhälsomyndigheten vill se ett nytt professionellt, anonymt samtalsstöd via telefon och digitala kanaler. Det ska vara ett komplement till annan hälso- och sjukvård, och till föreningar som ger liknande stöd. Förslaget är att stödlinjen får uppåt 20 miljoner kronor per år, vilket är en större satsning än den som fanns för Nationella hjälplinjen.



Det finns behov av en nationell stödlinje enligt Folkhälsomyndighetens rapport.

## Ojämligheten kring hälsa har ökat under pandemin

Oro, ångest och nedstämdhet har ökat hos vissa grupper under pandemin. Mest drabbade är personer som redan hade sämre livsvillkor. Det gör att hälsan blivit än mer ojämlig, konstaterar Folkhälsomyndigheten.

Grupper som redan tidigare hade sämre livsvillkor och risk för ohälsa har drabbats mest av covid-19-pandemin. Detta enligt en ny sammanställning av Folkhälsomyndigheten. Samtidigt menar myndigheten att det är för tidigt att avgöra den fulla

»Det hälsofrämjande och förebyggande arbetet behöver stärkas och prioriteras för att behålla en god folkhälsa och minska ojämlikheterna.«

effekten av pandemin.

De flesta människor i Sverige verkar ha behållit sina vanor under pandemin, men

befolkningen är mindre fysiskt aktiv än förut. Folkhälsomyndigheten konstaterar att lätta psykiska besvär har ökat under hösten 2020. Det märks också ökad oro, ångest och nedstämdhet hos vissa grupper. Till exempel bland barn i familjer med psykisk ohälsa, personer med migrant-erfarenhet och hbtqi-personer.

– Redan nu ser vi att det hälsofrämjande och förebyggande arbetet behöver stärkas och prioriteras för att behålla en god folkhälsa och minska ojämlikheterna i hälsa, säger Johan Carlson, generaldirektör vid

Folkhälsomyndigheten, i ett pressmeddelande.

Under pandemin har också samtalen till Äldrelinjen och Självmordslinjen ökat med 123 procent. Många av de som ringde under 2020 tog upp ofrivillig ensamhet, självmordstankar och ångest, enligt föreningen Mind som driver hjälplinjerna.

Internationella studier visar att både barn och vuxna rapporterade något lägre psykiskt välbefinnande, och i viss mån ökade psykiska besvär under pandemins inledning.

Anna Morin

# Vårdskada i psykiatrin vanligare för kvinnor

Var sjätte patient inom psykiatrin utsätts för vårdskador. Inte minst drabbas kvinnor i högre grad än män. Det visar en rapport från Sveriges kommuner och regioner, SKR.

Risken att råka ut för en skada eller vårdskada inom psykiatrin är större för kvinnor än män, enligt SKR:s granskning av över 4 000 journaler. Av de 400 000 personer som vårdas inom psykiatrin varje år, utsätts 18 procent av kvinnorna för en skada eller vårdskada, jämfört med 12 procent av männen.

– Det är en signifikant skillnad vi ser mellan könen, säger Charlotta Brunner, chefsläkare och specialist i psykiatri, som tagit fram rapporten.

Skillnaden mellan könen visar sig bestå och är densamma sedan mätningen från 2017. Varför kvinnor drabbas oftare än män är tyvärr svårt att svara på, enligt Brunner.

– Jag har inget konkret eller entydigt svar på den frågan utan jag kan bara spekulera, men vi som har jobbat med det här har förstås lite olika teorier.

»Vi har tittat på hur pass väl man faktiskt följer sina egna riktlinjer. I det här sammanhanget har det visat sig vara något vi är ganska dåliga på.«

Det är inte heller så att fler kvinnor än män vårdas och att det skulle vara anledningen, menar Charlotta Brunner som betonar att könsfördelningen i studien var jämlik. Däremot finns det andra faktorer som spelar in.

– Kvinnor vårdas vanligen för depression

och allvarlig ångest- eller självskadeproblematik vilket hanteras helt och hållet inom psykiatrin, även i öppenvården.

Hos män är istället diagnosen beroendesyndrom vanligare. Något som faller under socialtjänstens ansvar.

– Socialtjänsten bär en del av behandlingsansvaret vid beroendesjukdom och den delen är inte granskad i detta material.

En annan förklaring kan vara män och kvinnors olika förutsättningar vad gäller förmågan att verbalisera sina känslor, tror Charlotta Brunner.

– Kvinnor har generellt sett lättare att prata om sådant som de har råkat ut för och farit illa av. Män har i regel svårare att sätta ord på sitt lidande, vilket är ett utbrett problem, inte bara inom psykiatrin, utan i samhället i stort.

Utöver skador och vårdskador identifierades även kvalitetsbrister inom psykiatrin i rapporten.

– Vi har tittat på hur pass väl man

faktiskt följer sina egna riktlinjer. I det här sammanhanget har det visat sig vara något vi är ganska dåliga på. Främst vad gäller avsaknad och uppföljning av vårdplan, säger Charlotta Brunner.

Granskningen visar dessutom ett tydligt samband mellan kvalitetsbrister och vårdskador.

– Det vi har kunnat se är tydliga indikationer på att patienten löper större risk att råka ut för skador och vårdskador om riktlinjer och rutiner inte följs.

En vårdskada är lidande som drabbar patienten i samband med vård, en skada som hade kunnat undvikas, till skillnad från en skada som uppstår trots att rätt preventiv vård har satts in. Den vanligaste vårdskadan är förlängt sjukdomsförlopp, vilket innebär att patienten är sjuk längre än nödvändigt. Andra exempel kan vara att patienten får fel diagnos eller fel medicin. Det kan även handla om att patienten skadar sig själv.

Evelina Carlson

# Dålig kontroll av tvångsvård – JO-kritik mot Ivo

Justitieombudsmannen kritiserar Inspektionen för vård och omsorg, Ivo, för brister i tillsynen av den psykiatriska tvångsvården. Bland annat saknar Ivo samlad kunskap om i vilken omfattning tvångsvård används, enligt JO:s beslut.

JO har i en särskild granskning studerat hur Ivo sköter tillsynen över den psykiatriska tvångsvården. I det så kallade säkerhetsregistret ska verksamheter som bedriver tvångsvård registreras av Ivo. Här ser JO brister, liksom i Ivos sätt att ta reda på i vilken omfattning tvångsåtgärder används.

– Min granskning visar att Ivo inte heller har använt sig av de verktyg som myn-

digheten fått av lagstiftarna för att skaffa sig sådan kunskap, vilket jag anser är mycket allvarligt, säger Elisabeth Rynning, chefsjustitieombudsman, i ett pressmeddelande.

Hon är kritisk till att Ivo inte utvecklat metoder för att bedriva en strategisk tillsyn som är effektiv och likadan i hela landet.

Det kom fram att Ivos sex regionala avdelningar har handlagt lex Maria-anmälningar på olika sätt. En del lämnar in anmälan och utredning samtidigt, vilket gör att anmälan kan komma in mycket sent.

Det saknas också en enhetlig policy för patienter som hålls avskilda under lång tid. Där ser JO brister i det gällande regelverket, och gör därför en framställan till

»Situationen är mycket allvarlig, och det är angeläget att lagstiftningen ses över.«

regeringen om översyn av lagstiftningen. Det handlar om att besluten om avskiljande inte får överklagas och att patienterna inte är garanterade en ny medicinsk bedömning. »Situationen är således mycket allvarlig, och det är enligt min mening angeläget att lagstiftningen ses över«, står det i beslutet från JO.

Anna Morin

# Årets stipendiat Jennie Moberg ska forska om SI för unga

RSMH:s forskningsstipendium 2021 går till Jennie Moberg. Hon får det för en studie om självvald inläggning inom heldygnsvården hos barn- och ungdomspsykiatrin, BUP.

Stipendiaten Jennie Moberg är socionom och nybliven forskarstuderande vid Institutionen för socialt arbete på Stockholms universitet. Nu ska hon studera om självvald inläggning, SI, kan ge bättre delaktighet och främja en återhämtningsinriktad praktik för unga personer med psykisk ohälsa. Självvald inläggning är en ny metod inom BUP, så det är viktigt att se hur ungdomarna upplever den.

– Jag ser det verkligen som en ära att få det här erkännandet, och det förtroende som det handlar om, säger Jennie Moberg.

Det är Forsknings- och utvecklingsutskottet hos RSMH som tar beslut om stipendiet. I år kom 15 kvalificerade ansökningar in, enligt ordförande Barbro Hejdenberg Ronsten. Efter att alla tagit ställning var för sig var utskottets medlemmar eniga om vem som skulle få RSMH:s forskningsstipendium 2021.

Jennie Moberg har tidigare arbetat fyra år som brukarinflytandesamordnare, så kallad BISAM, på BUP Region Stockholm. I sin ansökan skriver hon att ett kunskapskrav för BISAM är egen erfarenhet av psykisk ohälsa, vård och återhämtning.

Brukarperspektivet i forskningen gjorde att hennes handledare tipsade om att forskningsstipendiet kunde vara värt att söka.

– Det har aldrig varit angeläget för mig



Jennie Moberg.

att separera de egna erfarenheter som lett fram till att jag blev socionom, med de sedan ledde till att jag blev brukandinflytandesamordnare. BISAM-tjänsten var därför den ultimata utformningen ur ett egnerfaret perspektiv, säger Jennie Moberg och fortsätter:

– Det har också till stor del varit de egna erfarenheterna som varit motorn i det här intresset.

Varje år delar RSMH ut ett forskningsstipendium på 40 000 kronor ur sin stipendiefond. Enligt fondens stadgar kan stipendiet 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 ska särskilt uppmärksammas.

Anna Morin



Skidåkaren Jonas Böhlmark:

# »Som bipolär är sjukdomsinsikten väldigt viktig«

180 mil på skidor för att uppmärksamma stigmat kring bipolaritet. Den resan gjorde elitskidåkaren Jonas Böhlmark under våren. Här berättar han om sina erfarenheter av att ha en bipolär diagnos, och att helt nyligen börja prata om den offentligt.

**Jonas Böhlmark** har precis slagit upp tältet för övernattnin två mil utanför Kiruna, när han svarar på mobilen. Han och vännen Axel Bergsten började sin skidexpedition i Grövelsjön i Dalarna den 25 mars med målet att skida ända till Ryssland, på cirka 50 dagar, för att belysa bipolaritet och stigmat kring diagnosen.

De två vännerna har ofta tävlat tillsammans i skidåkning på elitnivå. De är vältränade och har varit ute på strapats för. I somras paddlade Jonas Böhlmark från Kapellskär till Åbo på en SUP-bräda, med Axel Bergsten i följbåt efter. Det tog 43 timmar, utan någon sömn.

**Som längst hinner** de skida runt sex mil på en dag, beroende på väder och terräng. Pulkan de har på släp, med packning och mat, väger runt 60 kilo.

– Vi har åkt i regn, i slask, ibland har vi fått bära pulkan korta sträckor där det saknats snö.

Vid ett tillfälle, efter att de hade gått upp i ottan för att hinna utnyttja skaren som skidföre, kände sig Jonas Böhlmark väldigt speedad på kvällen – trots sömnbristen. Ett tydligt varningstecken.

– Det är inget fel att vara speedad eller glad som bipolär. Men det är samtidigt viktigt att ha sjukdomsinsikt och kunna bromsa i tid med medicin för att inte hamna i hypomani, eller i värsta fall en psykos.

Fem gånger i sitt liv har han sett sig som allvarligt sjuk och det har vid alla tillfällena berott på »medicinmissar« av honom. Han jämför med en diabetiker, som behöver ha koll på sitt insulin.

– Bipolär sjukdom är inte ett handikapp så länge som du tar din medicin som du ska.

Gång på gång understryker han att det går att leva ett bra liv med diagnosen.

– Man behöver inte lida av psykisk ohälsa bara för att man har en psykisk sjukdom. Du kan ha ett mycket bättre liv än många andra.

**I julis fick** Jonas Böhlmark sitt andra maniska skov. Det var då han fick idén med skidexpeditionen. Han berättade om sina planer på Instagram. Först tänkte han resa iväg själv inom en veckas tid ... innan han insåg riskerna med detta. Det fick bli en bättre planering av expeditionen tillsammans med vännen Axel Bergsten.

## Fakta: Jonas Böhlmark

Född: 1990.

Bor: I Stockholm.

Familj: **Mamma, pappa och två bröder.**

Gör: **Skidåkare, personlig tränare och föreläsare.**

Aktuell med: **Åkte på en skidexpedition för att uppmärksamma bipolaritet. Har även planer på att skriva en bok om ämnet, tillsammans med Axel Bergsten.**

Foto: Hanna Lundström







Foto: Hanna Lundström

På grund av de finska pandemirestriktionerna stoppades deras skidresa vid finska gränsen i maj. Äventyret fyllde ändå sitt syfte, anser Jonas Böhlmärk, då han fått medverka i flera medier och tala om bipolaritet.

**I samband med idén** om expeditionen skrev han även för första gången om sin diagnos, som då blev offentlig. Tidigare har han skämts för den.

– Det finns många med bipolär diagnos som har ett högfungerande liv, men de pratar inte om sin sjukdom. Med all rätt, för den är så stigmatiserad.

De fördomar som han menar finns handlar till exempel om att man inte klarar av att sköta sina relationer eller sitt jobb.

– Går du ut med att du har en bipolär sjukdom så är det många arbetsgivare som kommer säga nej tack till dig, säger Jonas Böhlmärk.

Sedan tio år tränar han på heltid – elitidrotten är hans »medicin« vid sidan av lithium. Stödet från hans föräldrar är också till stor hjälp, tillsammans med hans veckovisa kbt-samtal. Han är noga med sömnen och med att ha goda sociala relationer. Men det finns sådant som han bör undvika:

– Det värsta som kan hända om man har en bipolär

sjukdom är att sova dåligt, dricka alkohol och ha ett stort stresspåslag.

**Det var i det läget** han befann sig när han för tio år sedan fick sin första och hittills enda psykos, som ledde till att bipolariteten bröt ut. Han hade börjat på universitetet i Karlstad och drack sig berusad under nollningen. Det slutade med att han blev tvångsvårdad i fyra veckor. Att som »glad 19-åring«, utan några tidigare psykiska problem, hamna i en psykos och tvångsvård sätter sina spår.

– När jag kom in fick jag en spruta i stjärten medan sju personer höll i mig. Sådana saker är ju traumatiserande, men det var också en nödvändig behandling. Jag var farlig för mig själv.

– Så här i efterhand är jag tacksam för att mamma och pappa tog mig till psyket. Tack vare att jag fick den hjälpen, så är jag så pass frisk som jag faktiskt är idag.

Någon offerkofta vill han inte få på sig.

– Jag vill inte resten av mitt liv bli sedd som Jonas som är bipolär, utan jag vill bli sedd som Jonas. Jag är inte bipolär, jag har en bipolär sjukdom.

**Birgitta Haglund**

Jonas Böhlmärk och Axel Bergsten i fjällen runt Kiruna.

# Livet vände med ändrad kost

I tre och ett halvt år har Jonas Åsberg i Tidaholm varit fri från svår ångest och djupa depressioner. Vändningen skedde när han uteslöt gluten ur kosten. Men han är försiktig med att råda någon annan att prova.

För Jonas Åsberg blev det en »chansning, ett ynkligt hopp om att spela ut det sista kortet och vinna stort« när han bestämde sig för att prova med glutenfri kost. Då hade han provat alla tänkbara behandlingar, både inom den traditionella och alternativa vården.

I sin bok *Mörkåren* (Ariton förlag) berättar Jonas Åsberg om ett helt liv med depressioner och ångest. Han är 56 år idag och arbetar som utbildningsledare och sjuksköterska i ambulanssjukvården. Han minns de mörka perioderna och ångestkänslorna redan från att han var riktigt liten, men det var först när han började närma sig 40-årsåldern som han sökte hjälp i vården. Då hade han så kraftig ångest att han för första gången inte klarade att gå till jobbet.

**Han började nysta** i sitt tillstånd, fick diagnosen depression och började äta antidepressiva läkemedel. Det hjälpte honom någorlunda under sju, åtta års tid men sedan började det gå nedåt igen.

– Jag hade så kraftig ångest att jag fick benzo utskrivet men det hjälpte inte heller, trots att jag mångdubblade dosen. Det enda som hade effekt var att dricka ordentligt med starksprit, men det förstod jag ju att det inte är hållbart på längre sikt, säger Jonas Åsberg.

Till slut var det nog bara »ECT, knark och prygel



Boken *Mörkåren* är en självbiografi.



Foto: Johanna Åsberg

Jonas Åsberg ville berätta om vägen ut ur ångesten.

»kvar« som han inte hade provat, skriver Jonas Åsberg i boken. När han läste om ångest och depression dök det ibland upp referenser till forskning om sambanden mellan glutenintolerans och depression. Under en resa till Sicilien bestämde han sig: »Nu slutar jag äta gluten«.

Det tog exakt en vecka, berättar han, tills han en morgon kände att något var annorlunda och han insåg: ångesten var borta. »Jag hade ångest igår men jag har det inte idag«, tänkte han. Det var som att han börjat se färger och kontraster igen. Och trots att han inte tidigare tänkt på att han haft dålig mage så märkte han nu att den blivit betydligt bättre.

**Efter snart fyra år** har depressionerna eller den svåra ångesten inte återvänt. Jonas upplever det som att han idag har mer av vanliga humörsvägningar; det finns dagar då det mesta är grått men det går över.

**Elin Engström**

## Symtom från celiaki kan påverka kropp och själ

**Daniel Agardh är** expert på celiaki, överläkare på Skånes universitetssjukhus och adjungerad professor vid Lunds universitet. Här svarar han på frågan om sambandet mellan depression och celiaki (glutenallergi):

»Det finns många studier som visar på att depression kan vara bakomliggande tecken på celiaki. Även små barn kan vara nedstämda och utåtagerande innan diagnosen ställs. En förklaring kan vara att man haft ett dåligt näringsupptag från tarmen under lång tid som givit diffusa besvär med oförklarliga symtom som påverkar en både kroppsligt och själsligt.«

»Sedan finns det individer som upplever att de mår bättre av glutenfri kost trots att det inte har celiaki, men det sambandet är inte klarlagt.«



# En trygg grund

Bristen på pengar är ett problem för många med psykisk ohälsa. Med trygg ekonomi försvinner en källa till oro, och det blir lättare att fokusera på annat. Till exempel återhämtning och att delta i sociala aktiviteter.

I **det här** numret fokuserar vi på basinkomst, också kallad medborgarlön. Alla vet inte vad det är, och därför inleds temasideorna med mer om det på nästa uppslag. RSMH kommer med tydliga krav i sitt reformprogram *Ingen ska falla mellan stolarna*: Utred en basinkomst för alla. Gör ett experiment med basinkomst i Sverige, i en region eller i en utsedd grupp. Ge alla en meningsfull sysselsättning.

Idén bakom basinkomst är att det ska finnas en inkomst för alla medborgare eller invånare i ett land. I delstaten Alaska får

alla medborgare pengar ur en fond utan krav på motprestation en gång per år. Fonden består av delstatens intäkter från olje- och gasutvinning. Försök har gjorts i alla världsdelar i olika regioner. Och ett landsomfattande försök har gjorts i Finland.

I **vårt grannland** var ett resultat att personer som fick basinkomst under två års tid fick bättre psykisk hälsa än andra i en liknande situation. I *Revanch* kan du läsa om det och andra lärdomar från experimentet i Finland. →



Fortsättning från föregående sida:

»Oro för pengar ger ofta psykisk ohälsa, och ohälsa ger ofta mindre lön och sämre ekonomi.«

**Revsch har bett** riksdagens ansvariga politiker berätta hur de ser på basinkomst, och idén om ett experiment. För att bredda bilden har vi även med röster från andra personer som är engagerade i socialpolitik på olika sätt.

Vi tar också upp de känslor och de problem som en ekonomisk utsatthet ger. Kraften som går åt till att hantera myndigheterna. Nervositeten för besluten från Försäkringskassan. Den nedbantade Arbetsförmedlingen som knappt har tid att träffa arbetslösa längre. Oro för pengar ger ofta psykisk ohälsa, och ohälsa ger ofta mindre lön och sämre ekonomi.

Internationellt diskuteras frågan om basinkomst allt mer. I EU finns ett medborgarinitiativ om basinkomst, där kallat medborgarlön. Det beskrivs så här: »Vårt mål är att besluta om införande av medborgarlöner i hela EU för att se till att varje individ kan försörja sig och ha möjlighet att delta i samhället som en del av ekonomin«. Initiativet kan skrivas under av alla medborgare i EU. Det hade 118 000 namnunderskrifter i början av maj 2021, varav 1 777 från Sverige.

**På det hela taget** är opinionen, de vanliga människorna, mer positivt inställda till basinkomst än politikerna är. Med en villkorslös basinkomst förlorar politiken viss makt över medborgarna, och kanske är det en del av förklaringen till motståndet.

Vad har du för tankar om basinkomst? Hur kan det bli ett alternativ? Vad finns det för fördelar och risker? Samtalet fortsätter, och det rör på sig i Europa och globalt. Kanske kommer basinkomst även att diskuteras av fler i Sverige nu.

Anna Morin

# Vad är basinkomst?

**Basinkomst innebär att alla garanteras en regelbunden inkomst. Pengarna ska gå att leva på, och det ska inte finnas krav på motprestation.**

**Basinkomst, även kallat** medborgarlön, är inte ett färdigt förslag, utan det finns en rad olika modeller för hur ett system med basinkomst skulle kunna utformas, till exempel genom negativ inkomstskatt (omvänd inkomstskatt). Olika basinkomstmodeller har genom åren stöttats av nio ekonomipristagare till Nobels minne, samt fredspristagaren Desmond Tutu och litteraturpristagaren Bertrand Russell.

Oavsett modell är den gemensamma definitionen av basinkomst att den ska:

- garantera alla en inkomst som går att leva på
- betalas ut till individer, inte till hushåll
- betalas ut utan krav på motprestation
- betalas ut regelbundet (månadsvis)
- betalas ut i pengar, inte till exempel matkuponger

Källa: BIEN Sverige

## Unikt läge på global nivå

»För första gången någonsin i basinkomstens historia finns ett brett stöd hos allmänheten i många länder och ett uppriktigt intresse från politiska nyckelaktörer och opinionsbildare på nationell, regional och internationell nivå i olika delar av världen.«

Ur rapporten *Basinkomstens nya våg* från Institutet för framtidsstudier, med hänvisning till rapporter från ILO, WHO och Världsbanken.

## Hallå där: Hannah Lemoine, ordförande för BIEN

**Hannah Lemoine är ordförande för Basic income earth network, BIEN Sverige. BIEN har en serie webinarier om basinkomst en gång i månaden.**

**Vad tar ni upp på era »Samtal om basinkomst«?**

– Vi försöker hålla oss dagsaktuella med de teman vi har, och bjuder in olika gäster. I fjol var det mycket om

Försäkringskassan.

**Vad är syftet med samtalen?**

– Att lyfta aktuella och relevanta aspekter där vi tycker att basinkomst borde ha en given plats i det offentliga samtalet, men sällan har det. Det är ett bra sätt att sprida samtalet till en vidare krets.

**Hur ser intresset ut?**

– Jag tror vi har haft mellan 50 och 100 personer som tittar. Sedan är det ju många

grupper som borde vara intresserade.

Det är unikt med Sverige, att det finns ett sådant ointresse att prata om basinkomst.

**Vad tycker du själv är det mest spännande som händer nu när det gäller basinkomst?**

– Feministiskt initiativs beslut att det ska finnas någon typ av basinkomst, eller i alla fall utredas ordentligt. Det finns ett medborgarförslag i EU; och får det tillräckligt många

underskrifter måste frågan lyftas inom EU.

**Tidigare Samtal om basinkomst med BIEN Sverige** har haft fokus på utförsäkringar, Christian Engströms basinkomstförslag, och socialbidrag eller garanterad basinkomst.

Samtal om basinkomst hålls digitalt på Zoom och Facebook, och där kan publiken ställa frågor. Läs mer på: [www.biensverige.se](http://www.biensverige.se)

Anna Morin



Hannah Lemoine.

Foto: Privat



Demonstration för basinkomst, Berlin 2019.

Foto: Wikimedia Commons

## FN vill se tillfällig basinkomst mot smittspridning

**FN rekommenderar en tillfällig basinkomst för världens fattigaste, då det kan bromsa smittspridning under pandemin.** 2,7 miljarder människor som lever under eller strax över fattigdomsgränsen kunde få möjlighet att stanna hemma vid behov istället för att till exempel ge sig ut till tillfälliga jobb, skriver FN:s utvecklingsprogram (UNDP) i en rapport från 2020. Förslaget bedöms även vara ekonomiskt möjligt: tillfällig grundinkomst under sex månader skulle endast kräva tolv procent av den förväntade finansiella responsen på COVID-19 under 2020, eller motsvarande en tredjedel av de skulder som utvecklingsländerna behöver betala under året.

Källa: UNDP

# 1797

... var året då författaren Thomas Paine gav ut en pamflett med titeln *Agrarian justice*, där han föreslog att staten skulle föra över en basinkomst till alla människor. Ingenting skulle krävas i gengäld. Thomas Paine var författare till flera populära skrifter, och aktiv i amerikanska och franska revolutionen.



Stadsvapen för Maricá, en ort i Brasilien där runt 52 000 personer har en basinkomst i en lokal valuta.



# Röster om basinkomst

Revensch ställde två frågor till några personer engagerade i sociala frågor på olika sätt:

## Vad tycker du om basinkomst?

### Vad kan basinkomst betyda för personer med psykisk ohälsa?

#### Åsa Moberg, författare

– Jag hoppas att basinkomst börjar införas metodiskt, i olika geografiska områden på olika sätt, knutet till forskning.

– Även en liten ekonomisk förbättring har bevisligen stor positiv inverkan för människor med psykisk ohälsa. Många lever i ekonomisk utsatthet. För samhället skulle det alltså vara god ekonomi och spara vårdkostnader om psykiskt sjuka fick mer pengar att bestämma om själva.



Foto: Stiga Hirstova

#### Per-Olov Tiger, personligt ombud, aktiv i RSMH

– Det är ju en fråga som kommer och går. Jag tycker faktiskt att vi måste gå åt det hållet, så vi slipper fattigdom och förnedring.

– Jag ser som personligt ombud i mitt jobb hur illa det kan vara. Alla hittepå-jobben som Arbetsförmedlingen försöker hitta till folk, då man knappt får någon ersättning. Basinkomst kan ge en ökad känsla av trygghet och välbefinnande.



Foto: Privat

#### Ami Hedenborg, Amnesty Sverige

– Vi arbetar för allas rätt till en social trygghet men har inte en bestämd åsikt om hur den rätten ska realiseras. Men vi vill understryka att Sverige har en skyldighet att tillgodose social trygghet för alla och basinkomst kan vara ett sätt att realisera den rättigheten.

– Amnesty kommer framöver att arbeta mer med rätten till social trygghet. Därför är det möjligt att organisationen kan komma ha mer specifika förslag på åtgärder.



Foto: Amnesty Sverige

#### Bo Rothstein, professor i statsvetenskap

– Felet med idén om basinkomst är ovillkorligheten. Om människor ska vilja betala skatt för andras välfärd måste vissa villkor vara uppfyllda, som att alla bidrar i den mån de kan. Om stödet för välfärdspolitiken eroderar är risken stor att det skapas ett trashanksproletariat.

– Basinkomst är ohållbart dyr och urholkar statens möjligheter att upprätthålla kvaliteten i sjukvården, utbildningssystemet och äldreomsorgen. Effekten av en sjunkande kvalitet i dessa verksamheter skulle bli att de som har råd köper sig utbildning, sjukvård och äldreomsorg på den privata marknaden.

**Fotnot:** Bo Rothstein svarade på Revansch enkät genom att hänvisa till sin debattartikel »Basinkomst skulle skapa ett trashanksproletariat«, DN 2017-11-22.



Foto: Johan Wingeberg

#### Annie Hellquist, tf chefredaktör, Arbetaren

– Varje samhälle som vill kunna se sig själv i spegeln bör se till att alla har sina grundläggande behov tillgodosedda när det kommer till boende, utbildning, sjukvård och livsmedel, oavsett om personen kan arbeta eller inte. Basinkomst är ett sätt att göra detta på som skulle kunna användas i stället för de förnedrande kontrollsystem som nu hänger ihop med exempelvis försörjningsstöd.

– En basinkomst skulle vara en revolution för människor med psykisk ohälsa. Man måste vara frisk för att kunna vara sjuk, det vet alla som har krigat med Försäkringskassan, särskilt om psykiatriska diagnoser. Att kunna slippa den oron och stressen och veta att försörjningen var fixad på en basnivå tror jag skulle ha stora hälsoeffekter.



Foto: Ann Törnkvist

#### Alain Topor, docent i socialt arbete, Stockholms universitet

– Om basinkomsten gör det möjligt att leva ett anständigt liv är det en åtgärd som kan få mycket positiva konsekvenser. Den måste vara kopplad till den allmänna levnadsnivåhöjningen i Sverige.

– Människor med allvarliga psykiska problem skulle slippa oroa sig för sin försörjning och kunna leva ett anständigt materiellt liv. Flera studier har visat att det skulle få positiva konsekvenser för deras psykiska mående i form av minskad ångest och oro.



Foto: Stockholms universitet

Soledad Cartagena



Foto: Satu Knape

»Om man visste att det fanns ett sådant här system på plats, då tror jag att det skulle göra mycket med den psykiska hälsan.«

Riksdagsledamot Rebecka Le Moine (MP) driver frågan om basinkomst i Sverige.

## Hon lyfter frågan i riksdagen

**Frågan om basinkomst intresserar inte de flesta av riksdagspartierna i Sverige. Men det finns ett parti som har kongressbeslut i frågan, och det är Miljöpartiet. Revansch träffar Rebecka Le Moine (MP) som vill se ett mer öppet idéklimat och hoppas att hånet mot basinkomst ska ersättas med acceptans.**

**Riksdagsledamoten** Rebecka Le Moine har tillsammans med partikollegan Mats Berglund skrivit förslaget »Utred basinkomst« i en riksdagsmotion. De tar upp frågan ibland i riksdagsdebatter. Än så länge verkar övriga partier inte särskilt sålda på förslaget.

– Jag ska vara ärlig och säga att det ofta blir ganska hånat. De säger att det är flummigt, ogenomförbart och en utopi, säger Rebecka Le Moine.

**Fördelar med basinkomst** vore enligt henne att bryta fattigdom och få hållbarhet både för människor och klimatet. Att moderna maskiner och dagens effektiva arbete gör att vi producerar saker i onödan. Hon menar att gigekonomin där folk inte är anställda utan tar ett pass, ett gig, i taget också skapar en otrygg ekonomisk situation för många.

– Nu under corona är det verkligen många som hamnar mellan stolarna på olika sätt.

Det skulle behövas en basinkomst så att ingen hamnar i en negativ fattigdomsspiral, säger Rebecka Le Moine

**Hon säger att** företagen säkert kommer fortsätta att använda sig av snabba ryck och tillfällig arbetskraft. För den som arbetar blir det svårt att ha framförhållning. Det kan också ta tid att kvala in till a-kassan och andra socialförsäkringar.

– Om man visste att det fanns ett sådant här system på plats, då tror jag att det skulle göra mycket med den psykiska hälsan, med den oro, ångest och stress som många känner idag, säger Rebecka Le Moine och fortsätter: →



Fortsättning från föregående sida:

– Visste man att »jag klarar mig oavsett om jag får så här många timmar nästa vecka« så skulle det göra mycket med vår hälsa.

**Är du kritisk mot dagens arbetslinje?**

– Det är jag. Och jag driver också på för kortare arbetstid. Det finns flera studier som visar att med mer återhämtning så mår vi bättre. Få personer kan ligga på topp i åtta timmar i sträck.

– Jag tror att basinkomst är den yttersta utmanaren till dagens arbetslinje.

**I motionen till riksdagen lyfter Le Moine och Mats Berglund att basinkomst blivit ett alternativ i flera länder globalt under coronapandemin.**

Under 2020 kom också FN med rekommendationen att länder med de allra fattigaste invånarna skulle dela ut basinkomst för att bromsa smittspridningen, och göra det möjligt för människor att ta ansvar och stanna hemma och ändå få mat för dagen. I rapporten från FN:s utvecklingsprogram finns uträkningar om att basinkomst under pandemin kunde vara lönsam.

– Jag brukar säga att det finns ett enkelt recept mot fattigdom och det är att ge pengar. Vi går de här omvägarna, att man ska söka, bevisa och testas. Vi ger nästan allt utom pengar. Det är nästan tabu att ge pengar direkt.

**Vad beror det på?**

– Det är den starka normen, och självbilden, svensken ska arbeta och det är nästan det finaste som finns. Att få pengar villkorslöst är ju motsatsen, det är det fulaste som finns då. Vi ger det via bistånd, så indirekt kan vi vara för det, men på hemmaplan är vi starkt emot, säger Rebecka Le Moine.

I en utredning skulle hon vilja räta ut en del frågetecken om finansiering, villkor och effekter av basinkomst.

**Miljöpartiets medlemmar gillar basinkomst. Det finns kongressbeslut på att partiet ska driva frågan. Men även när idén diskuteras inom Miljöpartiet vill många veta mer.**

– Det krävs tydliga och långtgående

visioner, och där måste experter och utredare hjälpa oss. Det är svårt för mig som enskild politiker att ta fram heltäckande modeller, men man kan tänka sig att det går hand i hand med att höja skatter på miljöförstöring.

**Rebecka Le Moine** nämner också att samhället kanske sparar pengar som idag läggs på personer som hamnar mellan stolarna. Frågor om basinkomst som även återkommer inom Miljöpartiet är bland annat vilka personer som ska omfattas, nivån på inkomsten och vad samhället tjänar på att ha basinkomst?

– Jag tror att om vi ska kunna få acceptans från andra partier och andra parter så behöver vi en statlig offentlig utredning, en neutral utredning som har uppdaterade fakta, och tar upp finansiering med mera. Jag tror att det här är ett steg på vägen att införa det.

**En utredning kanske tar ett år, tror Rebecka Le Moine när hon får frågan, men det beror såklart på vad som ingår. Hon tycker att en utredning skulle kunna peka ut lämpliga pilotprojekt också, var de ska finnas geografiskt och vilka som ska delta. Vad händer med personer som har större behov, om samhället inför en basinkomst som är lika för alla?**

– Det är ju en farhåga, att de som har större behov skulle vara ekonomiska förlorare. Det är absolut inte det som är min och Miljöpartiets intention, utan alla ska ha en ekonomisk grundtrygghet.

**Rebecka Le Moine** menar att de flesta av dagens politiker i Sverige anser att det är viktigast att hålla alla sysselsatta. Att arbeta och inte bara producera det vi behöver, utan mer och mer. Något hon anser är skadligt både för social och ekologisk hållbarhet.

– Jag hoppas att vi även i Sverige kan titta på det här alternativet med nyfikenhet från flera olika håll. Jag är frustrerad över att vi fortsätter med business as usual!

**Anna Morin**

# Så tycker de olika riksdagspartierna

**Partierna i riksdagen svarar på Revanschfrågor om basinkomst. Vad tycker du om basinkomst? Vill du och ditt parti göra ett försök i Sverige?**

**Moderaternas Maria Malmer Sternergard** är ordförande i socialförsäkringsutskottet i riksdagen. Hon vill inte ha en utredning av basinkomst eller ett experiment i Sverige. I stället vill hon se ett nytt spår i rehabiliteringskedjan för psykiska diagnoser, och att man sätter in tidiga insatser.

– Både arbetsgivare och arbetstagar bör uppmuntras att använda förebyggande sjukpenning för att den anställde ska kunna delta i insatser som förebygger sjukskrivning, svarar Maria Malmer Sternergard.

Tidigare har Moderaterna föreslagit att det ska återinföras en så kallad bortre parentes, en regel som säger att man som längst ska få sjukpenning i två och ett halvt år.

»Både arbetsgivare och arbetstagar bör uppmuntras att använda förebyggande sjukpenning för att den anställde ska kunna delta i insatser som förebygger sjukskrivning.« (M)

**Liberalernas talesperson i funktionsrättsfrågor Bengt Eliasson** ser faror med en villkorslös basinkomst.

– Vår utgångspunkt är att alla vill och kan bidra efter sina egna förutsättningar och förmågor. Att åsidosätta människor i sannolikt livslångt utanförskap är inte en väg som vi vill se, svarar Bengt Eliasson.

Kristdemokraterna ser inga starka skäl till att utreda frågan om basinkomst eller göra ett försök.

– Vi föreslår i stället reformer som gör att personer som ligger långt ifrån arbetsmarknaden ska komma in i arbete och kunna få en meningsfull sysselsättning. Detta då vi vet att det inte minst är en stor del i att

»Vi föreslår i stället reformer som gör att personer som ligger långt ifrån arbetsmarknaden ska komma in i arbete och kunna få en meningsfull sysselsättning.« (KD)

stärka den psykiska hälsan, svarar pressekreterare Henrik Pehrsson (KD) och lägger till: – Vi är angelägna om att varje person får möjlighet att arbeta hundra procent av sin egen förmåga.

»Vår utgångspunkt är att alla vill och kan bidra efter sina egna förutsättningar och förmågor.« (L)

**Martina Johansson** som sitter i socialförsäkringsutskottet för Centerpartiet vill inte heller se ett experiment med basinkomst i Sverige:

– Vi ser ingen anledning att göra försök med basinkomst för alla i en viss region eller en grupp med en viss diagnos.

Däremot vill C att det ska finnas en typ av basinkomst för människor som aldrig kommer att vara aktuella för ett lönearbete. Partiet kallar det samhällslön. Den skulle stegvis införas för dem som aldrig någonsin kommer att vara aktuella för ett lönearbete, på grund av svåra fysiska och psykiska handikapp, så att man ska kunna leva på en rimlig standard.

»Samhällslön skulle handla om en tydligt avgränsad grupp, inte om alla medborgare.« (C)

– Samhällslön skulle handla om en tydligt avgränsad grupp, inte om alla medborgare, svarar Martina Johansson.

**Julia Kronlid** från Sverigedemokraterna svarar:

– Vi har inte tagit någon skarp ställning till frågan om basinkomst. Det kan däremot finnas skäl att se över att regelverket och bedömningarna kring försörjningsstöd

»Vi har inte tagit någon skarp ställning till frågan om basinkomst.« (SD)

blir mer enhetligt över landet.

RSMH:s idé att göra ett försök med basinkomst i ett par regioner eller i en avgränsad grupp kommenterar Julia Kronlid med att det blir svårt då »stöd till personer som av olika skäl inte kan förvärvsarbeta bör utgå från behov«.

**Vänsterpartiets Ida Gabrielsson** svarar att med basinkomst skulle arbetstagar och fackens position mot arbetsgivarna försvagas.

»Våra befintliga trygghetssystem, såsom a-kassan och socialförsäkringen har urholkats. Vi har en lång rad förslag som syftar till att förstärka och förbättra dessa system.« (V)

Hon anser att det är förstäligt att basinkomst ses om en bra åtgärd i dagens samhälle.

– Den utsatthet som alltför många lever med är fullständigt orimlig. Våra befintliga trygghetssystem, såsom a-kassan och socialförsäkringen har urholkats. Vi har en lång rad förslag som syftar till att förstärka och förbättra dessa system. Både när det

»Vi är positiva till att göra försök i mindre skala.« (MP)

gäller regelverk och ersättningsnivåer, säger Ida Gabrielsson (V).

**Miljöpartiet är det enda riksdagspartiet som är solklart för en basinkomst.**

– Vi är också positiva till att göra försök i mindre skala. Det kan vara regionalt eller i en särskild grupp, svarar Mats Berglund (MP).

Det andra, större regeringspartiet är däremot inte för en basinkomst.

– Nej, alternativ som basinkomst kan aldrig ersätta allas rätt till arbete, och är

»Nej, alternativ som basinkomst kan aldrig ersätta allas rätt till arbete, och är därför inte något som vi förespråkar.« (S)

därför inte något som vi socialdemokrater förespråkar, svarar Johannes Svensson, pressekreterare S.

Han skriver också att »vi vet att det ekonomiska skyddet vid långvarig sjukdom i dag brister« och att en av lösningarna på det är kommande ändringar för sjukpenningen, och översynen av sjuk- och aktivitetsersättningen.

**Feministiskt initiativ** som inte sitter i riksdagen beslöt på sin kongress i år att driva frågan om en samlad socialförsäkring som inkluderar basinkomst.

**Anna Morin**

Enkäten genomfördes i april 2021. Sex ledamöter i riksdagens socialförsäkringsutskott deltog i enkäten, samt pressekreterare för S och KD.



# »Oron finns alltid där, det får inte hända något«

Idag har personer som lider av psykiska besvär som depression sämre ekonomi än resten av befolkningen. Avslag från Försäkringskassan, minskade resurser till Arbetsförmedlingen och låga ersättningsnivåer skapar oro för många. En av dem är Magdalena Birgersdotter.

**Psykisk ohälsa ger ofta dålig ekonomi.** Men dålig ekonomi ger också ohälsa. För den som har ont om pengar är risken stor att oron tar över tankarna och vardagen.

Magdalena Birgersdotter är medlem i RSMH och hon berättar att stressen över privatekonomi är ett stort problem.

– Det räknas pengar hela tiden här. Det får inte hända någonting. Kylskåpet får inte gå sönder. Sambon är en vanlig löntagare och måste ha bil till jobbet, händer något kan vi inte köpa bensin. Kan inte han åka till jobbet får vi ännu mindre pengar, säger Magdalena och fortsätter:

– Det är på håret varenda månad att det ska gå runt.

**Hon är dels** sjukskriven från ett deltidarbete som fritidsledare. Dels har hon sedan drygt tio år haft sjukersättning på 50 procent från Försäkringskassan. Den är låg, drygt 3 000 kronor i månaden efter skatt. Det är även stressigt att en del av inkomsten riskerar att försvinna, varannan månad skriver läkaren nya intyg som ska bedömas för att ge sjukpenning.

– Varje gång ett läkarintyg skickas in så



Magdalena Birgersdotter upplever att stödet från samhället har minskat och blivit sämre de senaste sju–åtta åren.

vet jag inte om det blir godkänt. Nu till helgen går min sjukskrivning ut och jag vet

inte hur det blir sedan. Det är så jobbigt, säger Magdalena Birgersdotter.

**De politiska målen** om sänkt antal sjukdagar per person har påverkar besluten

hos Försäkringskassan. Det har bland annat kartlagts av SVT:s Uppdrag granskning. Personer med psykiatriska diagnoser hör till dem som drabbats värst.

Stress och dålig ekonomi gör det svårt att återhämta sig. Det kan också leda till isolering då många aktiviteter kräver pengar. Utan sociala nätverk är det svårare att må bra och att hitta jobb.

**Det har blivit** en del turer mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen för Magdalena Birgersdotter. Hon tycker myndigheterna ger ett sämre stöd än tidigare. Att något hänt de senaste sju–åtta åren. Bemötandet har automatiserats och mötena är färre. Det gör att hon känner sig som en siffra, mer än en människa, i kontakterna med Försäkringskassan.

Magdalena minns hur det var när det fanns tydliga steg som följdes för att anpassa arbetet. Då var hon själv med i möten med alla aktörer som hade med hennes sysselsättning att göra.

– Samverkan är så viktig, att man verkligen lyfter det friska. Även om jag vet att jag har många begränsningar.

**Arbetsförmedlingens utredning** om arbetsförmåga visade att Magdalena kan arbeta ibland, och i så fall 25 procent med rätt förutsättningar, mycket anpassningar och en flexibilitet i jobbet.

Magdalena Birgersdotter fick den senaste praktiken avbruten av Arbetsför-

medlingen när hon blev sjuk, något som kändes tufft för att hon helst ville komma tillbaka och jobba när hon mådde bättre. Tyvärr finns det ont om tid för fysiska träffar med handläggarna på Arbetsförmedlingen för att komma vidare.

Oron för att mista den låga sjukpenningen finns alltid där.

– Jag tänker till exempel på att jag äter mediciner och att det kan ge dålig tandhälsa. Då måste jag dra ut tanden för det är billigast. Det är jättekonstigt att tvingas göra det valet för att jag inte har någon bra ersättning från Försäkringskassan. Då har jag blivit en andra klassens medborgare.

**Allt fler personer** med funktionsnedsättning lever på försörjningsstöd från kommunen. Och gruppen människor med psykisk funktionsnedsättning har svagare ekonomisk ställning än personer med annan funktionsnedsättning. Det visar siffror och rapporter från SCB och Socialstyrelsen.

Det är i samhällsdebatten om den bristande välfärden som basinkomst kommit upp som ett politiskt förslag igen, bland annat i RSMH:s reformprogram.

– Jag vet inte om det är basinkomst det ska vara, men det behövs något sorts existensminimum för alla, och att ersättningarna räknas upp, säger Magdalena Birgersdotter.

Anna Morin

## Studier visar: Tillgången till pengar spelar roll för den psykiska hälsan

**Att ha pengar till sociala aktiviteter kan höja självkänslan. Det kan till och med minska antalet dagar i sluten psykiatrisk vård. Det var resultatet från två olika forskningsstudier.**

**Forskare i USA** studerade värdet av socialt stöd vid återhämtning från psy-

kisk sjukdom. De flesta av 260 deltagare bodde ensamma, var arbetslösa och 44 procent hade ett missbruk. Deltagarna delades in i tre grupper som alla fick pengar till sociala aktiviteter. Skillnaden var att en grupp fick stöd från en person utan erfarenhet av psykisk ohälsa, en fick stöd från en person som hade egen erfarenhet

och som återhämtat sig, och den tredje gruppen fick bara pengarna.

Det visade sig att personerna använde pengarna till sociala aktiviteter oavsett om de hade stöd eller ej. De flesta fick på nio månader förbättrad självkänsla, symtom och funktion. Intervjuer visade att deltagarna ville delta i vardagliga aktiviteter,

något som pengarna gjorde möjligt. Socialt stöd utanför psykiatrin var också något som höjde självkänslan.

**I en svensk studie** vid Socialhögskolan i Stockholm fick hundra personer 500 kronor extra i månaden utan att deras försörjningsstöd minskade. Deltagarna

hade psykosdiagnos och efter ett halvår fick de mindre symtom av depression, ångest och social isolering. Ett annat resultat var positivare självbild. Pengarna användes till olika saker: sociala aktiviteter med andra, egen konsumtion och mer långsiktiga investeringar. Efter ett drygt halvår med extrapengarna gick antalet dagar i

sluten psykiatrisk vård ned med totalt 33 procent i gruppen.

**Källor:** Minuskontot – Ekonomiska villkor för personer med psykisk funktionsnedsättning, Hjärnkoll och NSPH 2013, Intervju med Alain Topor på Fortes webbplats 2015.



# Positiva hälsoeffekter i finskt test av basinkomst

Ett unikt test gjordes med basinkomst i Finland under åren 2017 och 2018. Bättre psykisk hälsa var ett av resultaten.

Under två år genomfördes ett experiment med basinkomst i grannlandet Finland. Idén var att studera hur det gick på arbetsmarknaden för den med basinkomst. Bland annat ville man se om social trygghet kan sporra till arbete.

Medborgarna som deltog i studien hade inget val, utan lottades ur den utsedda gruppen. De hade alla det lägsta stödet från den finska Försäkringskassan FPA, eller Kela på finska. När försökstiden var slut gjordes jämförelse mellan personerna med basinkomst och de som inte haft den möjligheten. Utvärderingen blev klar år 2020.

Personer med basinkomst upplevde ett större välbefinnande än personer i liknande situation utan basinkomst. Mindre psykisk belastning, depression, nedstämdhet och ensamhet var några av resultaten. Totalt sett var de nöjdare med sitt liv. I intervjuer i media vittnade deltagare i experimentet om lättnaden att slippa »blanketthelvetet« för att få en inkomst.

**Sini Marttinen bor** i Helsingfors och hade varit arbetslös ett år när beskedet kom att hon blivit slumpmässigt utvald som en av 2 000 som fick basinkomst.

– Den största betydelsen i början var psykologisk. Det är en trygghetskänsla att veta vad som än händer kommer jag de kommande två åren åtminstone ha den här inkomsten, sa Sini Marttinen till Yle Nyheter när försöket pågick ett halvår.

Vid experimentets slut upplevde människorna med basinkomst att deras ekonomiska situation och försörjning var bättre än i jämförelsegruppen.

– De basinkomsttagare som svarade på enkäten upplevde oftare att de hade kontroll över sin ekonomi och att de hade en



Finska Försäkringskassan Kela, på svenska FPA. Myndigheten var ansvarig för försöket med basinkomst.

ekonomisk reserv, säger Minna Ylikännö, chef för forskningsgruppen vid FPA, i en kommentar till utvärderingen.

På den psykologiska sidan märktes också att basinkomsttagarna bedömde sin kognitiva funktionsförmåga som bättre. Dit räknas minne, inlärning och koncentrationsförmåga.

En annan slutsats var att personer som haft basinkomst hade en starkare känsla av att de kan påverka i samhället, och en starkare tro på framtiden.

**Forskaren Simon Birnbaum** har studerat försöken med basinkomst i Finland och flera andra länder. Han noterar att det är vanligt att personer med basinkomst fått bättre hälsa och färre depressioner.

– Just möjliga hälsoeffekter och effekter som handlar om delaktighet och välmående i vidare mening har inte stått i centrum för politikerna och forskarens uppmärksamhet. De behöver få en mer central roll när framtida försök planeras, säger han.

En avslutande runda med intervjuer visade att livet tedde sig väldigt olika för folk, oavsett om de alla haft basinkomst under två år. En del menade att basinkomst gjorde det lättare att hitta lönearbete,

andra att det knappt påverkade alls och några blev mer ideellt aktiva under perioden. Enligt intervjuerna var det ändå många som berättade att basinkomst gav en känsla av starkare autonomi, det vill säga självständighet och frihet.

**En av de yngre basinkomsttagarna** var Liisa Ronkainen som blev intervjuad av Yle Nyheter under experimentet. Hon sökte jobb och var glad att slippa myndighetskontakterna.

– Jag slutade gå till arbetsförmedlingen eftersom jag inte längre tyckte det var nödvändigt. Efter alla avdrag fick jag bara nio euro extra i arbetslöshetsstöd per månad och det tycker jag inte är värt att kämpa för. Myndigheternas blanketthelvetet är inte friskt, och stressen blir bara värre av att man inte vet om man ens får sina pengar. Dessutom behöver jag inte längre delta i arbetskraftsbyråns obligatoriska kurser där de tar folk för idioter.

Idén med basinkomst är hon positiv till:

– Jag tycker det skulle vara mänskligt, att alla har rätt att äta och sova med tak över huvudet. Det är bra att veta att jag har en inkomst som ingen kan ta ifrån mig, sa Liisa Ronkainen.

## Ett unikt försök

I Finlands experiment deltog arbetslösa i åldern 25 till 58 år med olika typer av sociala bidrag. 2 000 personer lottades ut som fick 560 euro per månad i basinkomst. Pengarna var skattefria och påverkade inte andra inkomster, till exempel bidrag eller lön. Testet med så kallad partiell och villkorlös basinkomst pågick under åren 2017 och 2018.

Syftet var att undersöka »arbetsmarknadsbeteende«, men genom en enkät och intervjuer studerades även andra saker som hälsa, stress, upplevelse av den egna ekonomin och tron på samhället och framtiden.

Finlands försök med basinkomst är världens första riksomfattande och lagstadgade test som grundar sig på ett så kallat randomiserat fältexperiment. Det var under Juha Sipiläs regering som en lag om experimentet antogs. Finska Försäkringskassan FPA ansvarade för genomförandet, utbetalningarna och den vetenskapliga utvärderingen av resultaten.

**Fokus för den finska regeringen** var basinkomstens påverkan på arbete och arbetsmarknaden. Där märktes en liten skillnad, då personer med basinkomst hade något fler arbetsdagar per år än de utan pengarna.

Under ett år tid arbetade basinkomsttagarna 78 dagar i genomsnitt, och i kontrollgruppen var det 73 dagar. Samtidigt ändrades dock reglerna för arbetslöshetsersättning, vilket gör resultatet svårt att tolka enligt forskarna knutna till FPA.

Anna Morin

# Vilka lärdomar kan Sverige dra av andra länders pilotprojekt?

Institutet för framtidsstudier har gett ut rapporten *Basinkomstens nya väg*. Där skriver tre forskare om basinkomst med särskilt fokus på försöken i Finland och Nederländerna. Tanken är att välfärdsstaterna går att jämföra någorlunda med Sverige. Revansch bad huvudförfattaren Simon Birnbaum svara på frågor om framtiden för basinkomst.

**Vad händer nu?**

»I Maricá i Brasilien finns ett omfattande basinkomst-program med utbetalningar i lokal valuta som blir intressant att följa i takt med att det skalas upp och genomförs fullt ut. I Kenya fortsätter det stora projektet i organisationen GiveDirectly regi. I Stockton, Kalifornien, har man experimenterat mer småskaligt på stadsnivå och många andra städer i USA vill genomföra liknande försök.«

»Det har varit tal om nya pilotprojekt i bland annat Wales och Irland men det kan vara svårt att få gehör för mer storskaliga experiment.«

**Tror du på fler experiment?**

»Det är absolut välkommet med nya basinkomst-experiment som har större fokus på hälsa, sociala effekter, livskvalitet och delaktighet hos personer som på olika sätt är utsatta och sårbara.«

**RSMH vill att frågan om basinkomst utreds och att det görs ett experiment i Sverige. Vad har förespråkare att vinna på en pilotstudie?**

»För förespråkare finns flera skäl att välkomna fler experiment. Många experiment med positiva effekter kan dramatisera och legitimera frågan och föra in diskussionen i mer sansad, pragmatisk riktning.«

»Samtidigt ska de inte ha överdrivna förhoppningar. Experiment har ibland använts som ett sätt att ta död på frågan. Om man »ger« förespråkare ett experiment kan man signalera att man tagit dem på allvar samtidigt som man blir av med frågan.«

»I samband med att försöken sjuösattes i Finland var det politiska intresset stort, men när de slutliga resultaten väl kom hade uppmärksamheten förflyttats till andra frågor.«

Simon Birnbaum intervjuades per mejl av Anna Morin.



Foto: Institutet för framtidsstudier





# »Brist på jämställdhet ger utbrända kvinnor«

Sjukskrivningarna för utmattningssyndrom har under de senaste tio åren ökat lavinartat och det är framför allt kvinnor som drabbas. Varför blir vi sjuka och vad behöver vi för att läka? Det undersöker hjärn- och minnesforskaren Hedvig Söderlund i sin nya bok.

»Att prioritera sig själv ibland handlar inte om egoism utan om överlevnad.«

Utmattningssyndrom är inte bara ett individuellt problem utan kanske främst ett samhällsproblem. Det slår Hedvig Söderlund fast i boken *Den utbrända hjärnforskaren* (Bonnier Fakta), där hon via egna erfarenheter berättar om hur denna diagnos påverkar oss fysiskt och psykiskt. Utbrändhet kan ha många orsaker, säger hon.

– Men jag tror det är viktigt att ta sig en titt på de strukturella faktorerna. Det görs inte så ofta.

Av de drabbade är hela 80 procent kvinnor och det beror bland annat på kvinnors dubbelarbete – på jobbet och hemma. Kompetenta kvinnor får inte samma uppskattning för sitt arbete som män, konstaterar Hedvig Söderlund, och dessutom får de lägre lön än sina manliga kollegor.

– Vi får diplomaten men inte pengarna. Det är utmattande och tärande. Man blir frustrerad när man ser manliga, medelmåttiga kollegor fara förbi en i karriären.

Många kvinnor vänder det inåt och börjar ifrågasätta sig själva.

– Samhället behöver bli mer jämställt, om vi ska komma till rätta med det här.

Många gånger är det högrepresterande, driftiga och ansvarstagande personer med stor kapacitet och stresstålighet som blir utmattade.

– Det finns en bild av att man som utbränd är lite slö och känner efter lite för mycket. Därför tror jag den här diagnosen ofta är förknippad med skam.

Intensiva perioder utan utrymme för återhämtning kan bädda för utmattning.

– Om vi är utsatta för en extrem stress konstant under mer än ett halvår, då är det risk för att man drabbas.

Sömnen, som är central för återhämtningen, påverkas ofta negativt när vi är stressade – vilket bryter ner oss både fysiskt och psykiskt.

– Går det inte att somna så tycker jag att

man kan prova någon typ av sömntabletter. Självtog jag antihistaminer en period.

Att befinna oss i situationer som vi har svårt att förändra ökar också stressnivån. Det vi faktiskt kan påverka är att börja värna mer om oss själva.

– Många som drabbas av utmattning mår hela tiden om andra, men de sätter sig själva åt sidan. Att prioritera sig själv ibland handlar inte om egoism utan om överlevnad.

Ett sätt att minska stress är att reducera antalet arbetsuppgifter. Hedvig Söderlund uppmanar kvinnor att säga nej oftare. Till exempel till bisysslor som inte tillhör ens anställning.

I boken skriver hon om hur hjärnan förändras av utmattningssyndrom, men betonar också att den har förmåga att läka, främst genom sömn – men också genom mindfulness, att vi är kreativa, är i naturen, är fysiskt aktiva – utan att vi pressar oss ...

– Man ska ägna sig åt något som får en själv att må bra och bli glad, säger Hedvig Söderlund och fortsätter:

– Det är också viktigt att inse att det tar tid att bli frisk. Ju snabbare man kan komma till ro med att man är sjuk, desto snabbare kan man sätta igång att läka.

Birgitta Haglund



Hedvig Söderlund är professor i psykologi och *Den utbrända hjärnforskaren* är hennes första bok.

## Sommarlyssning: En känslofylld protest mot psykiatrireformens tårtbitar

### Alla ville väl

Radiodokumentär  
Sr.se och P1:s poddar  
Av reporter Kalle Vannmoun,  
ljuddesigner Johannes Oscarsson  
och producent Karin Grönberg.

Det finns många poddar som tar upp frågor om samhälle, psykiatri, mående och omsorg. Ett tips inför sommaren är att se vad Sveriges Radio har för dokumentärer,

både P1 och P3 lägger ut många program som är värda att lyssna på. En rekommendation är *Alla ville väl – om en psykiatrireform* som sändes första gången i P1 under våren.

*Alla ville väl* rör sig från 1995 och fram till idag. Det är en radiodokumentär i fyra avsnitt med en engagerad reporter och flera intressanta intervjupersoner. Ambitionen är att titta närmare på psykiatrireformen.

Rakt igenom finns ett samhällsperspektiv på frågorna. Varför används inte de metoder

som fungerar överallt, och av alla? Om alla vill väl, varför består bristerna?

Mest berörande är de egna berättelserna från personer som kämpat som patienter och brukare. Även anhöriga tar plats med allvarliga exempel ur verkligheten. Som föräldrarna till en ung man med psykos som sköts till döds i samband med en polistransport, och en syster som förtvivlar när de livsviktiga matinköpen inte fungerar på boendet.

Reportern Kalle Vannmoun inleder varje avsnitt med att berätta om sin pappa, som har diagnosen schizofreni. Pappan söker inte den hjälp som sonen ser att han behöver. Resultatet blir hemlöshet, bråk med folk på gatan, återkommande psykoser och problem som följer av det. »Men det ska inte handla om mig och min pappa«, säger Kalle Vannmoun. Men hans drivkraft är synliggjord för oss lyssnare, det blir tydligt att han är angelägen om att få svar på sina frågor.

Det fjärde och sista avsnittet i serien har titeln »Möjligheter« och gör *Alla ville väl* till hoppfull lyssning, trots alla svårigheter som skildras. Återkommande tar reportern avstånd mot de tårtbitar av vård och omsorg som ges personer med psykiatriska diagnoser, och som för många människor inte räcker till.

De goda exempel som finns i programmet handlar just om att se hela människan, hela

dygnet och med varierande behov. Hos mig föds både hopp och en vilja till kamp och förändring efter att ha hört hela serien.

Jag tycker det är helt rätt av P1 att satsa på granskning av ett komplext område som berör många av oss. Till Revansch skriver reportern Kalle Vannmoun att en fortsättning av *Alla ville väl* är planerad till hösten 2021.

Anna Morin



# Mobbaren från förra arbetsplatsen ska börja på nya jobbet

## FRÅGA:

För två år sedan började jag på en ny arbetsplats i en ny befattning, hos en offentlig arbetsgivare. Redan efter tre dagar startade mobbningen av mig. Jag pratade med alla: personen som mobbade mig, chefer, skyddsombuden, facket, HR, företagshälsovården med flera. Jag fick inte hjälp eller stöd någonstans.

Min chef hade ingen kunskap om vad mobbning innebar, och vilka åtgärder som förväntades av en chef. Jag gjorde en anmälan om arbetsskada men vågade inte låta de ansvariga tala med mobbaren av rädsla för repressalier.

Det resulterade i att jag inte fick fortsätta på just det arbetet, som jag nyss utbildat mig till. Mobbaren såg till att jag fick skulden för hennes misstag, vilket ledde till att jag fick usla referenser. När jag bytt jobb hörde jag att mobbaren ska börja här på grund av en omorganisation. Jag var också livrädd att mobbaren skulle söka upp mig i mitt hem, eftersom jag tidigare utsatts för våld och hot i hemmet av en annan person.

Nu undrar jag vilka konkreta rättigheter jag har? Är jag tvingad att arbeta med min mobbare igen? Jag är kraftigt känslomässigt skadad efter detta, var kan jag få stöd att läka ihop mig själv?

/Anonym

## JURISTEN SVARAR:

Hej! Det är en allvarlig situation du beskriver och du gjorde helt rätt som tog kontakt med alla parter. Arbetsgivaren har huvudansvaret för arbetsmiljön och är skyldig att vidta åtgärder för att motverka och förhindra att de anställda far illa. Enligt Arbetsmiljöver-

kets föreskrifter (AFS 2015:4) är arbetsgivaren skyldig att klargöra att mobbning och kränkande särbehandling inte accepteras och att vidta åtgärder för att motverka förhållanden i arbetsmiljön som ger upphov till kränkande särbehandling. Det ska också finnas rutiner för att hantera kränkande särbehandling och dessa ska vara kända för alla medarbetare. Om det finns brister eller saknas rutiner, så är nästa steg att ta kontakt med skyddsombudet.

Eftersom arbetsgivaren har ett arbetsmiljöansvar, har du rätt till stöd från din arbetsgivare i en medlingssituation. Det kan dock vara bra att känna till att arbetsgivaren även är skyldig att erbjuda stöd till din kollega.

Facket erbjuder stöd under en medlingsprocess, förutsatt att du är medlem. Precis som du skriver är det ofta en tung process att gå igenom, och det är ingenting du ska behöva göra själv. Fackförbundet har koll på vad som gäller på just din arbetsplats. Skulle det vara så att du inte är eller var medlem i något fackförbund när situationen inträffade så kan du ta med dig någon annan som stöd vid ett möte, till exempel en kollega som du har förtroende för.

Den känslomässiga skada som du beskriver är relaterad till hur du upplever arbetsmiljön och någonting som arbetsgivaren är skyldig att ta på allvar och åtgärda. Det är viktigt att ni hittar en lösning som du känner fungerar och att du upplever att du har stöd på arbetsplatsen.

Om du är rädd att bli utsatt för våld eller hot av mobbaren bör du anmäla det till polisen. De kan i sin tur hjälpa dig med hur du kan gå vidare med situationen.

Hoppas du fått svar på dina frågor!

## Fråga juristen

... är en vinjett där du kan få svar på dina frågor från Gatujuristerna. Rådgivningen sker i grupp om tre till fem juriststudenter inklusive en grupp- ledare med lite längre erfarenhet av Gatujuristernas arbete.

### 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  
Märk kuvertet/mejlet med  
»Fråga Juristen«.

Du kan även mejla till Gatujuristernas rådgivning för personer med psykisk ohälsa: jurist@rsmhstockholm.se

## RSMH:s förbundsordförande: Åtgärder krävs för ekonomisk trygghet



**Psykisk ohälsa och** dålig ekonomi går många gånger hand i hand. Alltför ofta nekas också personer med psykisk ohälsa sjukersättning från Försäkringskassan.

Det är stigmatiserande att vara fattig. Otryggheten i att inte veta om det kommer gå att betala hyran nästa månad förvärrar dessutom många gånger den psykiska ohälsan. Och så blir orken ännu mindre för att göra sådant som ger återhämtning.

Författaren Niklas Altermark beskriver i sin bok *Avslagsmaskinen* (intervju i Revansch 1/2021) hur Försäkringskassan helt bortser från individers beskrivningar om den egna arbetsförmågan. I stället får läkares och de egna handläggarnas utsagor styra. Det får för många förödande konsekvenser som i värsta fall leder till att människor förlorar sitt hem och sin livslust. Och även om Försäkringskassan beviljar ersättning dröjer det inte länge förrän det är dags att återigen gå igenom prövningen för att sedan vänta på besked om ersättning, eller i värsta fall på avslag.

Problemen med Försäkringskassan är tyvärr inte nya för oss på RSMH. Situationen för personer med psykisk ohälsa blir inte heller bättre. Det är tydligt att alla stenar behöver vändas på. Jag vill se en statlig kommission som granskar Försäkringskassan, och att personer som fått felaktiga avslag ska få upprättelse!

**Fler möjliga lösningar** för en tryggad ekonomi för personer med psykisk ohälsa behöver undersökas. Det är därför vi i det så kallade reformprogrammet har med ett krav om att basinkomst ska utredas.

Basinkomst skulle också befria många människor från stressen av ansökningar om ersättning från Försäkringskassan eller socialtjänsten. Många skulle

»Jag vill se en statlig kommission som granskar Försäkringskassan, och att personer som fått felaktiga avslag ska få upprättelse!«

slippa den skam som det ofta innebär att gå på gång be om bidrag från motvilliga handläggare med uppdrag att hålla igen på utbetalningarna.

**Jag blev nyligen** intervjuad om hur RSMH:s medlemmar påverkats av pandemin vad gäller sysselsättning. Det nedslående svaret blev att våra medlemmars sysselsättningsgrad inte påverkats, eftersom den var så låg redan innan pandemin. En trygg inkomst skulle kunna ändra på det.

Med en basinkomst kan människor få tid och energi att engagera sig i föreningslivet eller på annat vis utvecklas och hitta sammanhang. Det kan även bli mer kostnadseffektivt rent samhällsekonomiskt.

### Slutligen vill jag tipsa om två saker:

Den 16 juni klockan 12.00–13.00 har RSMH ett lunchsamtal om basinkomst. Se webinarier på Facebook och läs mer på rsmh.se. Välkommen!

Gatujuristerna har tagit sig an ärenden där personer som blivit nekade ersättning från Försäkringskassan, och till och med förlorat sin bostad på grund av det. Tveka inte att ta hjälp av dem. Läs mer om hur du når Gatujuristerna här på uppslaget under »Fråga juristen«.

/ Barbro Hejdenberg Ronsten,  
förbundsordförande RSMH.



# RSMH Strängnäs bjuder in till fika i sommar

I RSMH Strängnäs är längtan efter sommaren stor. Förhoppningarna om att kunna göra utflykter och andra aktiviteter är många. Föreningens café kommer att vara öppet för alla som vill njuta av en kaffe i solen.

RSMH Strängnäs har sedan 20 år tillbaka huserat i lokalen på Vikandergatan 12 centralt i stan. Tidigare samarbetade man med socialpsykiatri och i dag delar föreningen lokalen med kommunens dagliga verksamhet. På eftermiddagarna och på helger är det RSMH som står för kaffeserveringen. Föreningens ordförande Göran Svanteson berättar:

– Vi serverar kaffe och olika tillbehör, lite beroende på säsong. Till sommaren köper vi in glass och säljer till självkostnadspris.

**Caféet är beläget** på gården till huset där föreningens lokal finns. Här skiner solen på eftermiddagarna. Om inget oförutsett inträffar kommer föreningen hålla öppet hela sommaren.

– Alla som vill är välkomna att fika. Kommer det ett större sällskap är det bra att anmäla innan så att vi hinner köpa in tillräckligt med kaffebröd och annat, säger Göran Svanteson.

För att det ska synas att det är RSMH som driver caféet har Göran beställt tröjor och västar till de som jobbar, med RSMH-logga på.

– Vi har förhållandevis god ekonomi och vi vill lägga så mycket som möjligt av våra resurser på medlemmarna.

I sommar hoppas föreningen på att kunna dra igång med sina efterlängta utflykter igen. Bland annat har man åkt museijärnväg och kryssat på Mälaren.

Tidigare hade föreningen anställda som skötte det mesta praktiska med servering,



Benny, Andreas och Nilsen gör sig redo att hålla öppet i sommar.

utflykter och annat. Nu har de inga anställda längre, något Göran menar har lett till att medlemmarna blivit mer aktiva och engagerade i olika aktiviteter.

Slutligen tipsar Göran om att det är viktigt att få till en bra lösning för betalningar om man ska ha caféverksamhet, annars kan det bli trassel.

**För dig som** vill besöka RSMH Strängnäs café är det enklast att knappa in Vikandergatan 12, Strängnäs i GPS:en eller på mobilen. RSMH håller caféet öppet från 13.30 till 16.00 på vardagar och mellan klockan 10.00 och 14.00 på söndagar.

Hanna Schubert

Foto: Göran Svanteson

## Det händer i RSMH lokalt

Juni – aug.



### 1. Utflykt

... med bad och grillning planeras i Sundsvall. Sommaraktiviteterna kommer anpassas efter pandemin. Planer finns även på en längre resa längs kusten. Aktuell information finns på: [www.rsmh-sundsvall.se](http://www.rsmh-sundsvall.se)

### 2. Konstutställning

... med alster från målarcirkeln hos RSMH Hoppet blir det på Mentalvårdsmuseet i Dalarna i sommar. Mentalvårdsmuseet är ett psykiatrihistoriskt museum inrymt i en före detta vårdavdelning på Sätters Sjukhus. Planen är att konstutställningen och museet öppnar den 30 juni. Mer info finns på: [www.rsmh-hoppet.com](http://www.rsmh-hoppet.com)

### 3. Lunch

... och fika med RSMH Malmö blir det i sommar. Man fortsätter mötas på Idungatan i Malmö. För lunch går det bra att skriva upp sig till kommande tillfällen i lokalen, eller boka på telefon senast klockan 10.00 samma dag: 040-23 70 54. Datum för lunch syns i Malmö stads aktivitetskatalog, gå in under kalender: [www.malmo.se/aktivitetskatalogenmalmo](http://www.malmo.se/aktivitetskatalogenmalmo)

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

RSMH:s förbundsrad 2021:

## Digitalt förbundsrad med fokus på fler medlemmar

På årets förbundsrad tog man fram förslag för att öka antalet medlemmar i RSMH. Mötet hölls för andra gången helt digitalt. »Jag hade lättare att koncentrera mig«, säger Kristina Bergstrand, som var ombud för Hallands distrikt och som varit med digitalt två år på raken.

Förbundsradet kan sägas vara RSMH:s näst högsta beslutande organ (det högsta är kongressen). Förbundsstyrelsen och ombud från de olika distrikten går igenom verksamhetsberättelse och årsboksut med mera. I år hölls mötet den 21 och 28 maj.

Arbetet inleddes med organisationens utvecklingsstrategi för åren 2021–2027. Den är tänkt att bryta trenden med att medlemssiffrorna minskar, liksom antalet föreningar. Detta trots att kanske fler människor någonsin har psykisk ohälsa och att det är en fråga som diskuteras i samhället. Det övergripande målet är att öka till 10 000 medlemmar och 150 föreningar. I diskussionsunderlaget med sju punkter nämns bland annat att organisationen är en tydlig och radikal röst i frågor om psykisk ohälsa.

– Nu presenterade vi punkterna för distrikten. Vi behöver fokusera på vad som ska göras för att öka antalet medlemmar och vi diskuterade i en slags workshops. Det konkreta arbetet ska sedan börja i höst, säger RSMH:s kanslichef Kristina Båth.

Under förbundsradet valdes Kerstin

Evelius och Per-Olov Tiger in som nya ersättare till förbundsstyrelsen. Gabriella Rudstam, som tidigare har fått RSMH:s forskningsstipendium, presenterade sin studie av att behandla posttraumatisk stress med musikterapi och bildskapande.

I år hölls förbundsradet helt digitalt, på grund av den pågående pandemin. Precis som förra året så var det videomöte via Zoom. – För mig fungerade det väldigt bra. Jag hade lättare att koncentrera mig, jämfört med när man sitter många tillsammans i ett stort rum. Det finns förstås nackdelar med att inte träffas fysiskt också, som att man inte lär känna nya människor och kan höra hur de har det, säger Kristina Bergstrand, som var ombud för Hallands distrikt.

**När det gäller** att hitta nya medlemmar så tycker hon att »mun-mot-mun-metoden« är bäst. Det vill säga att prata direkt med människor. Hon tycker framförallt att det är svårt att nå de yngre.

– I vår lokalförening har vi till exempel låtit folk vara »försöksmedlemmar«. Det betyder att man får testa att gå med i RSMH under en period, innan man börjar betala avgiften. En medlem kan också värva någon annan, då får man någon form av bonus. Det kan vara en resa eller biljett. Vi har också fått nya medlemmar via vår hemsida, säger hon.

Magnus Säll

## Ny styrelse vald 2021 för RSMH

I styrelsen fortsätter följande personer: Barbro Hejdenberg Ronsten (förbundsordförande), Tore Hansson (1:a vice förbundsordförande), Åsa Höij (2:a vice förbundsordförande) och ledamöterna Anette Kruse, Jessica Nordlund, Lina Markusson, Annelie Bergdahl, Per Åke Olofsson, Jimmie Trevett. Ersättare är Malena Birgersdotter, Khai Chau, Eva Dahlström, Ann-Britt Grimberg och Pär Ljungvall, samt två nya ersättare för i år: Per-Olov Tiger från Västernorrlands distrikt och Kerstin Evelius, utredare i Region Uppsala.



**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 lokalföreningar. Adresser till lokalföreningarna 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  
rsmhblekinge@gmail.com

**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

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

**Kalmar län**  
RSMH Oskarshamn/Kärn-kraft  
Hantverksgatan 64  
572 57 Oskarshamn  
Mobil: 076-878 89 37  
oskarshamnrsmh@outlook.com

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

**Norrbottnens län distrikt**  
Brogatan 22  
961 64 Boden

**Skåne län distrikt**  
c/o RSMH Mittpunkten Malmö  
Idungsgatan 75  
214 46 Malmö  
Tel: 040-23 70 54 / 0735-63 90 70  
distriktstyrelsen@rsmhskane.se  
www.rsmhskane.se

**Södermanlands län**  
Nikandergatan 12B  
645 31 Strängnäs  
Tel: 0152-132 58  
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 läns distrikt**  
c/o HSO  
Kungsgatan 64  
753 41 Uppsala  
Tel: 076-891 65 00  
distriktkontakt@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: 070-257 55 11  
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**  
Monica Winnberg-Buhr  
Tel: 0760-26 44 72  
rsmh-orebro@tele2.se

**Östergötlands län**  
c/o Anita Rinman  
Nyckelvägen 3  
599 31 Ödeshög  
Tel: 073-379 56 15  
anita@rinmans.se

**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.*

**Jakten efter jobb fortsätter efter pandemin**

Det positiva med pandemin är att man får tid att stanna upp och reflektera. Det hjälper i alla fall mig lite grann. Jag är van vid det sedan tidigare då jag varit arbetslös och sjuk-skriven i perioder, men det blir en annan sak när det mesta i samhället sätts på paus och

väldigt många sitter i samma båt.

En annan faktor som spökar oavsett pandemi eller inte, men pandemin förvärrar det mycket, är min arbetslöshet och svårigheten att komma in på arbetsmarknaden igen och få arbeta med det jag kan och vill – administration. Arbetsförmedlingen hjälper till

**Sudoku**

**MEDELSVÅRT**

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

Puzzle by websudoku.com

Lösning:

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

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)

på sätt och vis, men lämnar mer att önska. Arbetsgivarna behöver bli bättre på att ta emot personer med funktionsnedsättning.

Hela samhället behöver jobba ännu mer med att informera om olika funktionsnedsättningar och erbjuda oss med funktionsnedsättning fler möjligheter, främst på arbetsmarknaden.

Nu känner jag att jag är på rätt väg igen och har fått till mig nya tankar bland annat med hjälp av en ny samtalskontakt – en diakoniasistent i Svenska kyrkan. Fast jag har mycket kvar att jobba med, inte minst att hitta ett jobb igen.

Jag håller inte för det höga tempo jag tvingat mig att hålla i massor av år och ibland

är det bra att vänta och vänta in. Bida sin tid som det så fint heter.

Caroline Nilsson

**Lyssna på patienten**

Patienten bör få bestämma all slags vård. Fri vilja hos patienten ska erkännas, och eventuellt behövs inga mediciner.

Heidi C. Fernstedt

**Märkligt**

Medicinerna Haldol och Cisordinol är avskydda av patienterna. Läkarna däremot tycker att de är bra. Visst är det konstigt hur det kan vara?

»Japhy Rider«

ANNONS:

**Studiecirklar för anhöriga**

Många av RSMH:s medlemmar är anhöriga till någon som mår dåligt. Nu har vi tillsammans med ABF och Nka tagit fram ett material för studiecirklar för anhöriga till vuxna personer med psykisk ohälsa.

Vill din förening starta en studiecirkel? Läs mer på [rsmh.se/projekt/anhorig-projektet](http://rsmh.se/projekt/anhorig-projektet) eller kontakta projektledare Emil Åkerö, [emil.akero@rsmh.se](mailto:emil.akero@rsmh.se)

Vill du delta i en digital studiecirkel? Läs mer och anmäl dig via QR-koden eller [rsmh.se](http://rsmh.se) (senast den 22 juni).



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


**Nka**  
Anhörigprojektet finansieras med medel från Folkhälsomyndigheten

**ABF**  
ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



## Revensch

Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten



	GRUND- LÄG- GANDE	RIKT- NING	KNÖL	SMÅ HUS		DRA PÅ BANDEN	VAR MIKAEL		VIMSIG	FÄGELBO GREJ		BAKOM FLOTET
	POSITIVA POLEN							ÖVERENS	PÅ TASS PRONOMEN			
	KAN VÄNNER VARA					MEMLEM- MAR I MENSA					FINNS I HUMMUS	
	FÖDER		TAGE OLSSON		BOXANDE MUHAM- MAD SOLDAT				RESA			
	FÄRG- NING- TEKNIK	RYKER				AUGUSTS RÖDA	GRUVORT		VAR BAMBI			LÄGGA I LAGER
	HJÄRN- DEL		TRÄFF	JANUARI- DAM				KOMMER MANIER I	MICKEL			
	FÄGEL				FÖRE MOMS KORT HERR			SJÖNG DORIS DAY				
	BOK I GT		BAK- GRUNDS- MUMMEL	HITTADE TRADI- TION						PÅ ANKARA- BIL LARS ÅKESSON		
	KRYP VANLIGT I KRYSS		RIKT- NING		VASSBÅT ORT I TYSKLAND			JULI- GRABB				
	MIXADE					BIBELDEL		KRÅNG- LIGA				

Korsord: Tage Olsin



	GRAV	REK	O	TRICK- TARE	VÄRER	DET I SVEDELA	B	DET SÄR SÄKA	TRADLÅG
	PRO	G	G	A	R	E			
	Y	R	A	R					
	Ä	R	E		Ö	V	A	D	E
	A								
	H	I	K	A	E	L			
	H	O	O	L	A	B	A	N	D
	B	A	R	R	A	R	B	Y	T
	L	U	T	T	R	A	S	L	U
	T	S	R	I	N	F	A	K	T
	K	A	T	R	I	N	I	A	R
	R	U	N	G	S	T	R	A	N

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till:  
Revensch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.  
**Senast den 1 augusti 2021 vill vi ha ditt svar.**  
Tre vinnare får ett presentkort på 200 kronor.

Vinnare i nummer 1/2021 var:  
Fredrik Hallström (Göteborg), Lennart Sandin (Borlänge)  
och Gunilla Segerlund (Visby). *Grattis!*

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

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

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