

REVANSCH

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

Nr.2
2022

*Bloggaren
Clara Lidström:*

»Jag var utmattad och skämdes«

TEMA: Valspecial / Vallöften om psykisk hälsa / Ministern svarar på läsarfrågor
Nyhet: RSMH vill bevara Sätters mentalvårdsmuseum / **Kultur:** Hiphop om ångest

ÅRGÅNG 42

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 Morin
070-420 82 50

Korrektur:

Marja Beckman

Layout:

Malin Ringsby

Repro:

Torndahl

Omslagsfoto:

Malin Grönberg

Redaktionsråd:

Carin Aïssa,
Jan-Olof Forsén,
Åke Nilsson,
Paulina Tarabczynska,
Anna-Karin Ericsson.

Ansvarig utgivare:

Anna Morin

Medlems- och

prenumerationsärenden:

lena.andersson@rsmh.se

08-120 080 42

Prenumerationspris:

250 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 sän-

der icke beställt material till

tidningen förutsätts medge

publicering i den tryckta

tidningen och elektronisk

lagring på internet.

ANNONS:

Nu kan du lyssna på Revansch!

Revansch finns i inläst version från och med nummer 1 2022. Du kan läsa den på webben eller få den hemskickad som taltidning på cd-skiva.

Lyssna på www.rsmh.se/revansch eller beställ taltidningen på cd via e-post: lena.andersson@rsmh.se eller brev: Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

Gäller prenumeranter och medlemmar.



RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Revansch #2/2022

Valspecial: Vem kan jag lita på?



Foto: Karin Boo

Under våren samlade Stockholms sjukvårdsuppror röster från anställda inom vården. Tusen professionella vittnade om vad de sett att underbemanning leder till. »Man kan inte stå för en vård som är så dålig till de mest sjuka. Man skäms«, skriver en psykiatriker på en specialistmottagning. Läkaren bedömde att en psykospatient hade akut risk för suicid, men när patienten väntat hela dagen på en vårdplats valde hen att gå hem istället. Kvar är personalen. Och skäms. Hur det gick för personen som nekades vård vet vi inte i det här fallet. På sitt Instagram skriver kontot sthlmjukvårdsupprop: »Kom ihåg att sjukvården avgörs i regionvalet.«

I det här numret finns en insändare om de milsvida skillnader som märks i den kommunala omvårdnaden. Vi vet att hjälpen kan variera beroende på kön eller socialgrupp, och i det här fallet uppmärksammas hur olika det kan vara vid somatiska respektive psykiska besvär. Kropp eller själ, det spelar roll.

Vi ska ha jämlik vård, säger socialministern, men vissa går från en ren sjukhussäng till ett ordnat hem med hembesök och dagliga matlådor, och andra

väntar och fryser på psykakuten för att alltför snart tvingas komma hem till obetalda räkningar, hot om vräkning och ett tidspressat kommunalt boendestöd en gång i veckan. En skillnad mellan en mjuk kudde och en taggtrådsrulle, framlagda av vårt gemensamma samhälle.

Revansch har förmedlat frågor från RSMH:are till socialminister Lena Hallengren om allt från vårdformer till vardagslivet. Läs hennes svar här i tidningen!

I höst går Sverige till val. Sedan 1989 när »omyn-dig« försvann ur lagstiftningen har alla svenska medborgare från 18 års ålder rösträtt. Du som är utländsk medborgare kan rösta i regionala och kommunala val.

Den 11 september är det upp till dig som röstar att bestämma vem du litar på. Alternativt att utse parti enligt utslutningsprincipen – och istället rösta bort vad du tycker är de sämsta alternativen.

/ Anna Morin, chefredaktör

Ordet fritt på nätet

Missade du ABF:s stora samling Ordet fritt i Gävle i slutet på maj? Ingen fara, du kan se inslag från folkbildningsdagarna digitalt. Gå in på hemsidan: ordetfritt.abf.se. Är du nyfiken på vad som hände hos ABF på Bokmässan 2021 så kan se du olika programpunkter på www.abf.se/bokmassan-2021. ABF är RSMH:s studieförbund.

På Ordet fritt blir det bland annat tillsammanskonst och tips inför omställningsveckan. Man visar utställningen Vi som arbetar med våra kroppar och har ett pass om Systrarna – en bok om kamp, systerskap och klass.

»Vi kan se att det är samma insatser för att förbättra skolresultaten, minska risken för utanförskap, minska risken för psykisk ohälsa och ungdomskriminalitet.«

ING-MARIE WIESELGREN, PROJEKTCHEF SKR, OM VIKTEN AV TIDIGA INSATSER FÖR BARN OCH UNGDOMAR. RIKSDAGSSEMINARIUM 31 MARS 2022.

Författaren Anna Sanvaresa, tidigare Jörgensdotter, är aktuell med boken Systrarna och medverkar på Ordet fritt i sin hemstad Gävle.

Foto: Sara Mac Key

Gilla och dela!

Tidningen Revansch har numera en Facebooksida. Där kan du följa när ett nytt nummer är på gång, och hitta inlägg som publiceras på webben. Adressen är:

www.facebook.com/tidningenrevansch



55

... år fyller Riksförbundet för Social och Mental Hälsa i år. Förbundet grundades 1967 för att kämpa för allas rätt till ett värdigt liv.



Tips för brukarmakt

Handbok i brukarinflytande är en ny skrift från NSPH och Riksförbundet Hjärnkoll, två föreningar där RSMH är medlem. I handboken hittar du tips och konkreta råd för ökat brukarinflytande och för hur verksamheter inom psykiatri och socialpsykiatri kan utvecklas med hjälp av brukarinflytande.

Vinn en bok!

»Innan Grace hade jag inte kramat någon på år och dar, men hon fick mig att känna att det var lika naturligt som att tala från hjärtat, vilket hon också hade lärt mig.« Tidningen Revansch lottar ut tre exemplar av en romantisk roman. *Den omöjliga drömmen – en sann solskenshistoria om borderline* av Pontus Holmberg är en självbiografisk debut. Utlottningen sker i samarbete med Yamilé Förlag.

Svara på frågan: Vad heter bloggen som Clara Lidström har sedan 2006? Skicka svaret till revansch@rsmh.se eller Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten. **Lycka till!**



Nytt projekt ska främja patientträtt

En ny blogg är lanserad med fokus på patienter, anhöriga och vårdgivare inom psykiatri. Projektet patientträtt.se presenterar sig som en hemsida där man kommer samla texter om perspektiv på vården, maktförhållanden och stigmatisering vid psykisk sjukdom. På sikt hoppas man kunna bygga en kunskapsbank för patienter som undrar vilka rättigheter de har gentemot vårdgivare.

Förslag om vårdlots hos hjälpnummer

Personer med psykisk ohälsa tar ofta kontakt med antingen 112 eller 1177 för akut hjälp eller vårdupplösning, men kanske också för att få prata med någon och våga söka vidare hjälp. Nu föreslår RSMH att de statliga medlen för vårdlotsar kopplas till telefonsamtalen för att den som ringer ska kunna få ett längre samtal och därmed ett bättre bemötande. »Det skulle förhoppningsvis öka möjligheten att få rätt hjälp«, kommenterar RSMH:s förbundsordförande Barbro Hejdenberg Ronsten.

Regeringen har avsatt två miljarder kronor till regionerna för att försöka minska den så kallade vårdskulden. Ett villkor är att medlen framför allt ska användas till så kallade vårdlotsar och mer samverkan mellan regionerna.



RSMH vill se stöd från vårdlotsar hos 112 och 1177.

Mentalvårdsmuseets nedläggning upprör

Säters Mentalvårdsmuseum ska ersättas med en ny, ambulande verksamhet med namnet Måendets museum. Det upprör RSMH Hoppet i Säter. Regionen fattade beslutet i början av året och kritiken har varit hård.

Trots den massiva kritiken togs det inget nytt beslut i Region Dalarnas kultur- och bildningsnämnd den elfte april om att göra om delar av Säters Mentalvårdsmuseum till »Måendets Museum«. Det ska bli en ambulande verksamhet. Beslutet om att lägga ned museet fattades ursprungligen i nämnden den 17 februari.

– Måendets museum är en utveckling av verksamheten. Det ska vara ett forum för berättelser, tankar och idéer om vad det är att vara människa och om hur vi mår, säger Mursal Isa (МР), ordförande i kultur- och bildningsnämnden.

– Vi vill ha en regional museiverksamhet med fler utställningar. Måendet kommer stå i centrum för det nya konceptet som kommer att ha ett historiskt såväl som nutida perspektiv. Det här har vi informerat RSMH Hoppet om. Men vi är öppna för att träffa dem igen och diskutera eftersom de nu är kritiska. Tidigare såg vi inget engagemang från dem.



Hos RSMH i Säter är medlemmarna upprörda över planerna på nedläggning av mentalvårdsmuseet. På bilden syns ordförande Mats Hedin, Magnus Karlsson, AnnBritt Grünewald, Anette Kruse och revisor Björn Grünewald.

Mursal Isa medger dock att det framför allt ligger ekonomiska skäl bakom beslutet:

– Vi har haft problem med lokalerna i tio års tid. De är dyra och inte ändamålsenliga. Men föremålen som tillhör Säter kan bli kvar.

Anette Kruse, kamratstödare inom lokal-

föreningen RSMH Hoppet i Säter, tycker att beslutet är helt förskräckligt.

– Dessutom fick vi först läsa om det via tidningarna, säger hon upprörd och fortsätter:

– Nu har hela vår lokalavdelning på tjugo personer skickat protestbrev till alla politiker och hoppas att de lyssnar på kritiken. Annars

tar de ingen hänsyn till oss som har varit inlagda där och fått bra hjälp på Säter. Mentalsjukhuset är också en viktig del av kommunens historia. Det var Sveriges modernaste mentalsjukhus på sin tid och är väldigt vackert beläget.

Anette Kruse menar att invånarna i Region Dalarna ska vara tacksamma och stolta över att ha en sådan klenod som Mentalvårdsmuseet i Säter, med ett förnämligt arkiv samt konstsamlingar.

– Inga egentliga besparingskrav för verksamheten har ställts på kultur- och bildningsnämnden. Museet har tvärtom under år 2021 genomgått en omfattande renovering invändigt för en stor summa pengar och fått fototapeter, avancerad belysning i taket, snickeriarbeten och mycket mer. Byggnaden behöver förvisso renoveras ytterligare för att föremålen ska överleva på ett hållbart sätt under längre tid. Men det kan knappast bli lika kostsamt som att flytta samlingarna och i grunden ändra verksamhetens karaktär.

– Namnbytet till Måendets Museum är dessutom diffust och säger inte särskilt mycket, tillägger hon.

Carin Aissa Nabseth

Ny studie: Elevers psykiska hälsa påverkar betygen

Barn och unga med psykiatriska diagnoser presterar generellt sett sämre i grundskolan, men det finns stora variationer mellan könen och olika funktionsnedsättningar. Det visar en ny studie om att växa upp och klara skolan med psykisk ohälsa.

Forskaren Cristian Bortes från Umeå universitet har bland annat undersökt sambandet mellan sex av de vanligaste psykiatriska diagnoserna och elevers skolresultat. Betygen i slutet av grundskolan har jämförts för personer med depression, affektiva- eller ångeststörningar, tvångssyndrom, ätstörning och ADHD.

– Barn och unga med någon av de här diagnoserna har lägre betyg och högre sannolikhet för obehörighet till gymnasiet jämfört med unga utan dessa diagnoser. Vi kan se hur det varierar mellan olika diagnoser. ADHD är den diagnos som slår överlägset hårdast mot betygen, säger Cristian Bortes.

– Jag tänker att mina studier är intressanta för elevhälsoarbetet. I resultaten ser man att hälsa är tätt förknippat med kunskap, så vill man lyckas med kunskapsuppdraget i skolan så måste man också prioritera elevhälsouppdraget – de sitter ihop.

Det visar sig att elever med psykiatriska

diagnoser generellt sätt har sämre betyg än andra, förutom gruppen flickor med ätstörningar som istället presterar bättre än genomsnittet.

Grundskolan är på många sätt avgörande. Höga resultat i grundskolan är förknippat med lägre psykisk ohälsa på gymnasiet.

– Så om vi lägger krutet på att barn och unga klarar av att gå ut grundskolan med så goda betyg som möjligt så betyder det jättemycket för dem, och för hur det går senare i utbildningssystemet, säger Cristian Bortes.

För gymnasieungdomar med en förälder som är inlagd i psykiatri är risken större

att inte fullfölja gymnasiet jämfört med andra elever. Den som har en förälder inlagd med somatiska besvär påverkas inte negativt på samma sätt, visar studien.

– Vad det som gör att det är mer belastande med en psykiatrisk problembild i familjen kan jag inte svara på utifrån den här studien, men det vi vet sedan tidigare är att psykisk funktionsnedsättning påverkar större delar av tillvaron, säger Cristian Bortes.

Underlagen till de olika studierna i avhandlingen kommer från svenska registerdata som täcker hela befolkningen.

Anna Morin



AIK satsar på utbildning för ökad psykisk hälsa.

RSMH Utbildning i samarbete med AIK Fotboll

RSMH:s företag för utbildning inleder ett samarbete med AIK Fotboll i Stockholm. Målet är att utveckla klubbens sociala hållbarhetsstrategi och skapa förutsättningar för psykisk hälsa. Inledningsvis kommer fokuset ligga på den del av ungdomsfotbollen som har en elitsatsning.

Personer med funktionsnedsättning fast i Ukraina

Det finns ungefär 2,7 miljoner personer med funktionsnedsättning i Ukraina. Den svenska funktionsrättsrörelsens organisationen för internationella frågor MyRight menar att de flesta personer med funktionsnedsättning inte har någon möjlighet att fly kriget och ta sig ut ur landet. I ett uttalande om situationen i Ukraina skriver MyRight att många inte ens kan sätta sig i säkerhet under en akutsituation. Skälet är att när storskaliga humanitära insatser planeras och genomförs sker det mer eller mindre helt utan barn och vuxna med funktionsnedsättning i åtanke. Konsekvensen av icke-inkluderande insatser är att människor som hade kunnat skyddas och överleva nu skadas och dör, skriver MyRight.

»Det behövs någon i varje ambulans som kan det här«

Region Gävleborg kommer inte att införa en psykiatriambulans utan satsar bland annat på utbildning av ambulanspersonal. Rolf Orre från RSMH Söderhamn tror att det kan bli bra, så länge den som behöver akut hjälp slipper bli hämtad av polis. Han var själv med om en omskakande händelse i år som anhörig. Den gången hänvisade psykiatrin i Söderhamn en person med psykos till primärvården och hälsocentralen.

Det pågår en statlig satsning för att utveckla det som kallas prehospital akutsjukvård för personer med psykisk ohälsa. Regionerna kan sedan 2021 söka medel från Socialstyrelsen för att genomföra olika satsningar, till exempel för att inrätta en psykiatriambulans. Möjligheten har också lett till debatt i regionfullmäktige runt om i landet.

I somras var RSMH Söderhamns ordförande Rolf Orre med på SVT Gävleborg och kommenterade beskedet att regionen låg i startgroparna för att införa en psykiatriambulans. Beslutet blev sedan ett annat. Region Gävleborg beslöt sig för att satsa på att utbilda befintlig ambulanspersonal i bemötande av personer med akut psykisk ohälsa, samt att öka bemanningen i vuxenpsykiatrins akutverksamhet.

Rolf Orre var positiv till psykiatriambulans men gillar också de nya stegen som

Vad tycker du?

Har du erfarenheter eller åsikter och psykiatriambulanser som du vill dela med dig av? Hör av dig till Revansch: revansch@rsmh.se

regionen ska ta. Han säger att det viktiga är att det inte är polis som kommer, utan ambulans eller någon annan form av mobilt team, när någon mår akut dåligt.

– Det är viktigt att det är människor som tar det lugnt som kommer, den erfarenheten fick jag nyligen. Psykiatriambulanser blir det väl inte nu, men jag hoppas att de utbildar personalen extra mycket och har med någon i varje ambulans som kan det här, säger Rolf Orre.

Den nyliga erfarenhet som den luttrade RSMH-ordföranden hänvisar till var ett omskakande dygn i mars månad. När en nära anhörig fick en psykos hörde en granne till mannen av sig till Rolf och hans fru. De åkte dit och märkte att det var illa ställt. Rolf Orre fick också kännedom om att mannen besökt psykiatrin i Söderhamn en månad tidigare. De tog hem personen till sig, och läget blev bara sämre under natten.

När Rolf Orre ringde psykiatrimottagningen i Söderhamn på morgonen fick de beskedet att de inte kunde ta emot mannen med psykos. Istället hänvisade psykiatrin till hälsocentralen.

– Jag sa att det inte går att åka dit och börja om från början. Han var ju inskriven på öppnepsyk, det var det sorgliga, säger Rolf Orre.

Situationen blev ohållbar för mannen, Rolf Orre och hans fru. De ringde 112 och var noga med att be om en ambulans för att slippa polisen.

– Absolut inte polisen! Det måste vara feltänkt från grunden när man skickar polisen. När man tänker på att en person är psykotisk, och så kommer det poliser i svarta uniformer, kan det uppfattas som mycket hotfullt för personen.



Region Gävleborg har beslutat att de inte ska ha en särskild psykiatriambulans. RSMH Söderhamn vill stoppa att polis hämtar personer till akut psykiatrisk vård.

Rolf Orre nämner också att de hört om ett fall där en person på Västkusten som skulle till psykiatrin blev skjuten av polisen.

Ambulansen kom den här gången, och personalen kunde övertyga personen med psykos att åka med.

Revansch ställer frågan till vårdenhetschefen på psykiatriska mottagningen i Söderhamn, Lena Olsson, om varför inte deras mottagning kunde hjälpa till i den här situationen.

– Det gör mig bekymrad att höra om det här. Jag har inte varit med om något sådant här tidigare, säger Lena Olsson.

Hon säger att det finns fall när mottagningen hänvisar till hälsocentralen som ansvarar för Första linjens psykiatri när nya problem uppstår. Det gäller till exempel personer som inte är inskrivna hos dem. Vårdenhetschefen säger också att de är en liten mottagning och att det ibland är tomt på läkare.

För personer som är inskrivna i psykiatrin i Söderhamn finns det ett psykosteam på två personer som kan komma hem till den som behöver.

– Det är vanligt hos oss på morgonmötena, att de i psykosteamet får boka om för att någon behöver ett hembesök, eller att de kan behöva skjutsa till Hudiksvall för vidare bedömning, säger Lena Olsson.

Region Gävleborg kommer få en ny akut-mottagning på psykiatrin i Hudiksvall, det är ett arbete som pågår under året. Lena Olsson ser fram emot det, och säger att det kommer innebära att det finns akut hjälp att få dygnet runt.

Rolf Orre säger att han antagligen kommer ta kontakt med psykiatrimottagningen för att återkoppla sina upplevelser. Vårdenhetschefen är inne på samma spår.

– Jag vill att anhöriga ringer mig i sådana här fall. Jag vill veta vad som inte har fungerat så vi kan göra det bättre nästa gång, säger Lena Olsson.

Flera regioner har sökt medel för utveckling av sin akutsjukvård inom psykiatrin. Socialstyrelsen kommer sammanställa resultatet av satsningen framöver.

Anna Morin

Jonas: »Polisen har varit hårdhänt«

Jonas Andersson, medlem i RSMH Lund, vill se fler psykiatriambulanser. Han har själv erfarenhet av att insjukna och hämtas av polis och vill inte uppleva det igen.

Vad tycker du är fördelarna med psykiatriambulans?

– Det är många fördelar. Polisen har ju inte kompetensen och det märks hur tydligt som helst. I många fall är de mer rädda, och vet inte hur de ska handskas med målgruppen. Kommer det en psykiatriambulans med mer kompetent personal så har man stor vinning.

– Sedan kan man slippa långa väntetider på psykiatriakuten, då de kan ta kontakt med avdelningen direkt.

Vad är din erfarenhet av att insjukna och bli hämtad polisen?

– Jag minns ju inte allt själv av det, men det har varit väldigt våldsamt. De har varit väldigt hårdhänta mot mig. En gång var det två polisbilar och insatsstyrkan som kom för att ta hand om lilla mig som mädde dåligt, säger Jonas Andersson och fortsätter:

– Jag minns en gång när de slängde mig på golvet i polisbussen och när jag försökte röra mig så satte de en fot på mig och tryckte ned huvudet.

Jonas Andersson menar att det är okunskap som leder till polisens våldsamma agerande. Han berättar också att han under många år framfört att det åtminstone borde vara civilklädd polis som kallas in vid till exempel en hämtning till vården, för att inte skapa fel bild hos grannarna.

– Om det kommer poliser och hämtar mig tänker omgivningen »Vad har han gjort?«. Det blir första tanken, inte att

man är sjuk och kan behöva hjälp, utan att man är kriminell. Och den stämpeln behöver man inte på sig utöver att man mår dåligt redan, säger Jonas Andersson.

En annan faktor är att uniformer och ett dåligt bemötande kan leda till värre mående hos den som redan mår riktigt dåligt och behöver komma till läkare eller psykiatri, menar Jonas Andersson. Han har själv upplevt att polisens agerande haft en negativ effekt.

– Det är den där stöddigheten de kommer in med, då blir jag mer aggressiv.

Vad tror du samhället skulle tjäna på att ha fler psykiatriambulanser?

– Kommer man in till vården fortare så blir det ju kortare inläggningar, och det kostar mindre med mindre vård. Många drar sig in i det sista för att ringa polisen, då är det riktig kris. Kan man ringa en psykiatriambulans så kan det hända en eller två veckor tidigare. Det blir tryggare, säger Jonas Andersson.

Det händer saker i Region Skåne där Jonas Andersson bor. Regionens psykiatriambulans ska nu bli permanent efter att ha drivits i ett projekt sedan 2020. Sven Wennerström som är kommunikator för medicinsk service i Region Skåne skriver att Lund ingår i upptagningsområdet för psykiatriambulansen i Malmö. Övriga kommuner är Trelleborg, Svedala, Skurup, Vellinge, Lomma, Burlöv och Staffanstorp. I höst kommer en ny enhet startas i Helsingborg och kunna bistå människor i ytterligare sju skånska kommuner.

Anna Morin

Bloggaren Clara Lidström:

»Jag har en större sårbarhet för stress nu«

Bloggaren Clara Lidström skrev om att sänka tempot och leva det enkla livet på landet. Men hon levde inte som hon lärde. 2015 drabbades hon av utmattning. I början skämdes hon och kände sig misslyckad. Idag vill hon vara en förebild genom att visa på en sundare arbetskultur.

Under tio år snurrade hjulen allt snabbare för Underbara Clara, Clara Lidström. Hon bloggade och tog på sig en massa roliga projekt som gjorde att hon jobbade i stort sett jämt. Ingen dag eller tid var helig, hon var alltid tillgänglig och på g. Att dra ner på tempot fanns inte på kartan, allt kändes spännande och kul.

Hon blev mamma och flyttade ut på landet för att kunna leva ett enklare liv utan en massa stress. Men när hon fick sitt andra barn 2014 blev det svårt att få tiden att räcka till.

– Som egenföretagare gick det inte att vara föräldraledig, så jag fortsatte att jobba samtidigt som jag skulle ta hand om barnen. Vi höll också på och renoverade vårt hus. Så det var kaos både på jobbet och hemma. Jag saknade struktur och arbetstider, allt gick i ett, säger Clara.

Hösten 2015 började hon sova dåligt och drabbades av ångestattacker och sökte upp en psykolog, mest för att få lite handfasta tips på hur hon skulle komma till rätta med problemen.

– Jag tänkte aldrig att jag var utmattad och trodde inte på psykologen när hon sa att jag var det. Hur kunde jag, som enligt många inte hade ett »riktigt«

jobb, vara utmattad? I verkligheten tog jag mitt bloggande på stort allvar. Jag skrev även böcker och medverkade i teveprogram.

När psykologen ville sjukskriva vägrade Clara. Hon tänkte att det bara var att rycka upp sig, även om hon förstod att hon nog behövde dra ner på arbetsbördan.

– Jag försökte boka av jobb ... men det gick inte! Jag skämdes och kämpade på som vanligt. Tills jag kom till psykologen nästa gång. Då trillade pengarna ner. Efter det kraschade jag och sov i flera dygn, jag var helt slut.

De fysiska tecknen på att något var fel fanns förstås där. Men till en början ville inte Clara lyssna på sin kropp.

– Jag tappade matlusten och blev för smal. Jag vankade nervöst av och an och försökte springa bort ångesten. Men när jag inte kunde springa längre kom ångestattackerna tillbaka, säger Clara sakta.

Under sin utmattning blev hon folkskygg och rädd för att möta människor, vilket var väldigt otypiskt för henne, som i vanliga fall inte har några problem med att vara social.

Fakta: Clara Lidström

Ålder: **35 år**.
Familj: **Tre barn och maken Jacob**.
Bor: **Västerbottens landsbygd**.
Gör: **Bloggare och författare. Bloggen »Underbara Clara« är Sveriges mest besökta privata blogg (Källa: Bloggportalen). Har skrivit boken »Hjälp jag är utmattad« (Norstedts, 2019).**



– Jag ville helst inte gå och handla och om jag gjorde det hade jag hörlurar för att slippa prata. Jag berättade inte att jag var utmattad, utan höll mig istället undan.

Anledningen var att hon skämdes. Att hon, som hade skrivit om downshifting och om att leva utan stress, blev utmattad på grund av för mycket arbete och för lite återhämtning, kändes genant.

Samtidigt var hon medveten om att man kan bli utmattad även av sysslor som på ytan kanske inte verkar så jobbiga.

– Jag förlorade min mamma som 20-åring och jag tror att jag efter det utvecklade en sårbarhet för stress. Ändå klandrade jag mig själv för att jag hade drivit mig själv till utmattning. Jag har alltid pressat mig hårt, har velat prestera och ställa upp för andra. Och eftersom det blev en vana och jag dessutom gillade bekräftelsen så fortsatte jag.

Som ung kan det vara svårt att veta vad det innebär att jobba för mycket och vad det innebär att ta hand om sig, menar Clara.

– Jag ångrar inte att jag fick ta mycket ansvar redan som ung, men det är helt klart svårare att navigera när man inte har någon livserfarenhet. Jag ställde alltid upp och jobbade, både helger och kvällar och blev van vid ett högt tempo. Jag lärde mig också att stänga av mina egna behov och kroppsfunktioner. Nu lyssnar jag på mig själv och min kropp. Om jag är kissnödig så tar jag mig tid att gå på toaletten i stället för att gå och hålla mig, säger hon med ett leende.

2017 började hon må bättre, men hamnade istället i en depression. Lösningen blev antidepressiv medicin. Clara Lidström kände hur livet återvände.

– Jag blev glad igen, det hjälpte mig fantastiskt bra!

Men att komma igen efter en utmattning är ingen quick fix och det tog många år innan hon var tillbaka på riktigt – och nu med ett annat förhållningssätt. Utmattningen har förändrat henne. Hon är både svagare och starkare.

– Jag är inte stresstålig längre och har svårt att hålla många bollar i luften. Jag har skurit ner på arbetet, vilket förstås innebär lägre inkomster. I gengäld har jag försökt skapa hälsa genom att fråga mig själv hur jag vill jobba och hur jag kan må bättre genom att ta hand om och lyssna på kroppen, säger Clara Lidström.

Hon berättar att för henne är balansen i allt hon gör avgörande. Att träna lagom mycket. Att gå långa promenader, ge sig tid att bara vara i nuet och att sova ordentligt. Hennes råd till den som kanske är på väg in i väggen är att inte avfärda varningstecknen.

– Om man ställer sig frågan »undra om jag är utmattad?« är man förmodligen på väg att bli utmattad.



Foto: Malin Grönberg

Och om man är så stressad att man inte klarar att ta enkla beslut är det allvarligt.

Hon understryker att stress i sig inte är farligt. Men att aldrig återhämta sig är farligt. Det duger inte att säga att »jag vilar sen«. Återhämtning ska vara en del av vardagen.

– Den utmattade skalar ofta bort allt det roliga för att orka med alla måsten, vilket skapar en negativ spiral. Istället behöver man fundera på om man verkligen är så outhärlig som man tror.

Hon medger att det ger en kick att vara den som fixar och ordnar allt. Bekräftelsen är skön. Men det gäller att hitta bekräftelse i annat.

Idag försöker hon vara en förebild genom att bidra till ett sundare arbetsklimat. Det innebär bland annat att inte arbeta helger och att respektera ledighet.

– Världen går inte under om jag inte besvarar ett mejl en söndag!

Efter sin utmattning skrev hon boken »Hjälp jag är utmattad« tillsammans med Erica Dahlgren.

Maria Zaitzewsky Rundgren

»Den utmattade skalar ofta bort allt det roliga«, säger bloggaren Clara Lidström som gått igenom tider av utmattning med depressioner.

Vegoträffar ger ny näring

Mat från växtriket blir allt mer efterfrågad, dels med tanke på klimatet men också för den näring kosten kan ge. Revanschs redaktör gick på vegansk matlagingsdag med RSMH Söder om Söder.

Det är en solig lördagseftermiddag. På lokalavdelningen RSMH Söder om Söder droppar människor in och sätter sig i soffan. Sara Holm och Eva Andersson håller i dagens aktivitet. Nu diskuterar de efterrätten med Maria Fornstedt i köket.

Vi är tretton personer som anmält oss till vegansk matlagning. Först hälsar vi på varandra och läser recepten. Grönkålssoppa och bönbiffar.

Sara inleder med att vi får dela upp oss i grupper och kollar vilka som vill laga de olika maträtterna. Hon betonar att vi gör det här tillsammans:

– Det är helt okej att ändra i recepten, och vi får ta det som finns. Hittar du inte en ingrediens är det bara att fråga mig, säger Sara Holm.

Alla börjar snabbt hjälpas åt att göra olika stationer till förrätt, varmrätt och sallad. Det kommer förslag på olika topping till soppan. Mariam Amirian går och handlar ris, flera personer vill ha det till biffarna.

– Det löser vi, ropar Sara Holm med jämna mellanrum.

Köket är smalt och litet men välutrustat. Bänken är av den äldre standarden och lägre än dagens moderna. Ljud från arbetet sprider sig, knivar som hackar mot skärbrädor, rasp från rivjärn. Eva Undsjö testar att gaffla bönona i en bunke och det går bra. Det blir en fin bönsmet. Solen värmer i köket.

– Hej! Jag skulle vara med idag men kom sent.

Ytterligare en matlagare kommer in i lokalen, hon mår inte så bra idag men sätter sig med oss. När det är dags vill hon gärna vara med att forma biffarna.

Efter flera timmars stökande har vi pressat den gamla spisen och ugnen till sitt yttersta. Doft av vitlök och os av olja ligger i luften. Vi äter tillsammans.



Foto: Anna Morin

Sara Holm visar upp bönfärsen.

– Ensamhet är en stor bov tror jag, att det inte smakar så gott när man är ensam, säger Sara Holm.

Enligt Världsnaturfonden vore det bra om hela befolkningen ställde om till mer vegetabilier i kosten, både för miljön och hälsan. På sin hemsida skriver WWF:

»I Sverige lever vi idag som om vi hade fyra jordklot och maten vi äter är en betydande orsak till det.« Vegetarisk kost bör innehålla baljväxter som bönor, enligt Livsmedelsverket, då de innehåller mycket näring och andra nyttiga ämnen.

Anna Morin

Se menyn under Föreningsliv på sidan 29.

Valet och kvalet

Vad handlar höstens val om för dig? Vi har lyssnat på engagerade RSMH:are vars hjärtefrågor du kan läsa om på kommande sidor. I Revanschs valspecial får du även möta partier och politiker, forskare och föreningsaktiva.

Revansch har bett RSMH:s medlemmar och lokalföreningar ställa frågor till socialminister Lena Hallengren. Något som blir tydligt när frågorna rasslar in är att många vill se stora, genomgripande förändringar. Av psykiatrin, men också av hela samhället.

Det finns de av RSMH:s medlemmar som känner sig placerade på »livets sophög« när man inte kan prestera i en och samma takt varje dag. Vilken kompetens kommer aldrig till användning? Vad är det för arbetsliv vi vill ha? Vad säger ministern om det?

Förtvivlan i en fråga som »Hur ska en person kunna leva på en sjukersättning på 13 400 kronor i månaden?« följs av vittnesmål om att hyra och matpriser stiger och stiger, medan ersättningen inte hänger med. Någon ber om en kommentar från ministern om att misär väntar för den som inte kan jobba, har sjukersättning och som saknar anhöriga som kan skjuta till pengar. Hur vill regeringen förbättra privatekonomin för personer med psykisk ohälsa? Eller: Hur avskaffar vi fattigdomen? →

Fortsättning från föregående sida:

Det finns enormt mycket kunskap om vården och dess utvecklingsmöjligheter hos RSMH:s 6 000 medlemmar. Några av frågorna som kommer från medlemmarna är:

Varför har psykiatri så få verktyg i sin behandlingslåda? Pågår det något arbete för att tillgängliggöra den somatiska vården för människor med psykisk ohälsa? Hur ska psykiatri bli bättre? När ska regering och riksdag våga förbjuda mekaniskt tvång inom hälso- och sjukvård? Hur kan man uppdatera vården för psykosdrabbade? Vad gör du för att ge ökad tillgång till tidiga insatser för barn och unga med psykisk ohälsa? Hur får vi en mer jämlik och rättvis vård?

Revansch har också bett samtliga riksdagspartier lämna sina löften inför valet. Vad ska de verka för de kommande fyra åren? I sin retorik tävlar samtliga åtta partier om att säga att de minsann kommer satsa på såväl psykiatri som samhälle, samt förbättra privatekonomi för personer med psykisk ohälsa. Det finns en del lovande löften som kommer behöva följas upp under nästa mandatperiod.

På temasidorna uppmärksammar vi ny forskning om Sis-hem för tjejer. Det faktum att unga på särskilda behandlingshem snarare disciplineras än vårdas från samhällets sida ger en besk eftersmak. Vad är det för liv vi ger barn och unga? Ska det finnas utrymme för engagemang eller passivitet? Det gäller låsta institutioner men också hela samhället.

Två olika typer av konkreta politiska aktiviteter från RSMH:s sida kommer också med i valspecialen. Det ena är medverkan i ett seminarium för riksdagspolitiker om hur det är att ses som farlig på grund av psykisk ohälsa. Det andra är en reaktion på att lokaler och träffpunkter för personer med psykisk ohälsa sakta men säkert monterats ned i huvudstaden. En insikt som har fått flera personer från RSMH att reagera, och i Revansch möter vi två av dem. God läsning!

Anna Morin

Inför valet: Partiernas löften om din plånbok och om den sociala och mentala hälsan

Samtliga politiska partier i riksdagen svarade på Revanschs enkät om vallöften 2022. Vi frågade också om ambitionerna från 2018 finns kvar. Sammanfattningsvis så är inte mycket nytt under solen – och påbörjade satsningar säger sig partierna vilja hålla kvar vid.

När Revansch skickar ut sin valenkät till riksdagspartierna kommer svaren ganska snabbt. Miljöpartiet och Socialdemokraterna skriver att man kommer anta sina valmanifest längre fram, men besvarar ändå frågorna. Samtliga partier säger att de vill prioritera ökad psykisk hälsa bland befolkningen och en bättre privatekonomi för personer med allvarlig psykisk ohälsa. Kanske ganska givet under ett valår?

Läget i riksdagen har varit speciellt under mandatperioden. Regeringssammansättning, budgetar och överenskommelser har skiftat. Det gör att alla partier både kan och vill lyfta politiska förslag som de fått igenom och vill arbeta vidare med.

Vänsterpartiet framför att de fått igenom förbättringar i sjukförsäkringen 2021, och Kristdemokraterna att de värnat en höjning av sjuk- och aktivitetsersättningen samt sänkta skatter i den antagna budgeten förhandlad med Moderaterna och Sverigedemokraterna.

S vill fortsätta satsa på överenskommelser som gjorts med SKR om insatser inom området psykisk hälsa och suicidprevention. »Viktiga delar är arbetet med rätt stöd till psykisk hälsa samt arbetet med en sammanhållen god och nära vård för barn och unga«, svarar S. När Miljöpartiet var i regeringsställning inleddes arbetet

med primärvårdsreformen och en starkt elevhälsa, och MP skriver att partiet vill att arbetet fortsätter.

Det märks tydligt att partierna hört om den katastrofala situationen med långa kötider på BUP som media återkommit till det senaste året. S skriver att målet är en barn- och ungdomspsykiatri utan köer. M vill införa en lagstadgad vårdgaranti gällande BUP med innebörden att barn som mår psykiskt dåligt och behöver hjälp och stöd ska få det inom maximalt 30 dagar.

Flera partier vill satsa på elevhälsan och skolhälsovården. C tar upp att även

ungdomsmottagningarna ska bli mer tillgängliga i hela landet.

Liberalerna skriver att »Socialtjänst och barn- och ungdomspsykiatri bör i högre utsträckning flytta ut sina resurser till skolorna där barnen befinner sig i syfte att erbjuda snabbare och tillgängligare vård. Vi vill även göra det lättare för barn och unga att söka vård på egen hand, utan att tvingas gå via sina föräldrar«.

Bland vallöftena finns en del nygamla förslag om statliga satsningar: KD vill införa ett nationellt kompetenscentrum för äldrepsykiatri samt en haverikommission och anmälningsplikt för hälso- och

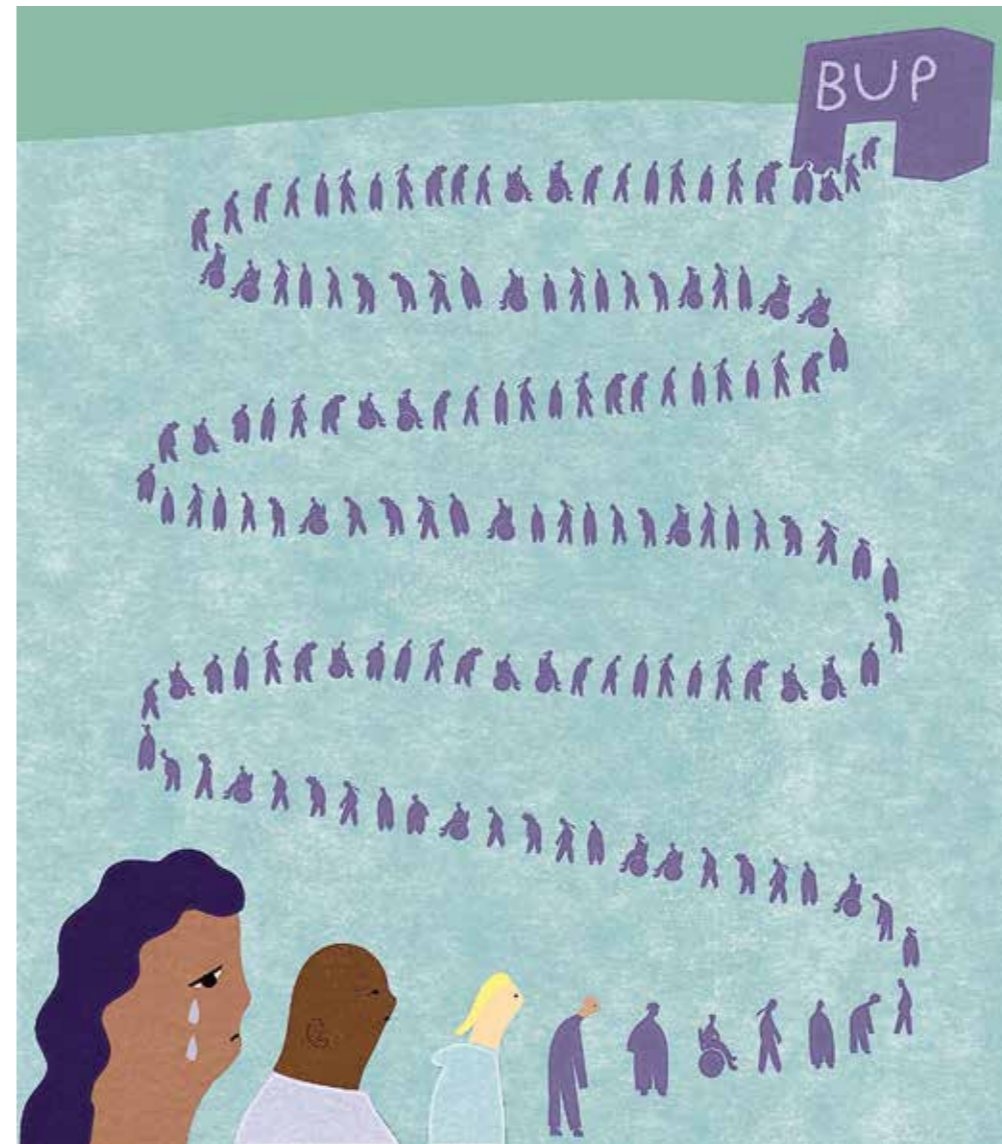


Illustration: Linnea Teljas Puranen

I korthet: Riksdagspartiernas vallöften om privatekonomi

Hur vill partierna förbättra privatekonomi för personer med psykisk ohälsa?

Centerpartiet

Mer flexibla deltidssjukskrivningar, återgå till jobb på prov med sjukpenning, använd IPS-modellen.

Kristdemokraterna

Höj garantibeloppen för sjuk- och aktivitetsersättning, sänk skatten för målgruppen.

Liberalerna

Sänk trösklarna på arbetsmarknaden och gör det lättare att anställa.

Moderaterna

En inkomstförstärkning för den med sjuk- och aktivitetsersättning, sänkt skatt på arbete.

Miljöpartiet

Höj garantibeloppen för sjuk- och aktivitetsersättning – ett nytt slags trygghetssystem.

Socialdemokraterna

Höjd sjuk- och aktivitetsersättning och höjt bostadstillägg från 2022.

Sverigedemokraterna

Förstärk sjuk- och aktivitetsersättningen, förebyggande arbete för att förhindra sjukskrivningar.

Vänsterpartiet

Förstärk välfärden som skola och vård, höj sjuk- och aktivitetsersättningen.

Fortsättning från föregående sida:

sjukvård och socialtjänst. KD skriver att kommissionen ska dra lärdomar om vad som måste förbättras så att suicid kan förhindras. M vill säkerställa finansieringen av den nationella stödlinjen för barn (116 111). SD vill införa ett nationellt forskningsprogram inom området psykisk hälsa. L fortsätter driva frågan om att införa ett fastläkarsystem, och skriver att det bör övervägas i specialistvård som är långvarig, till exempel i psykiatri.

Det finns gott om idéer om att omorganisera vården och psykiatri, och frågan är vad riksdag och regioner kommer att komma överens om, och vad löften och förslag leder till i slutändan? Förslagen som lagts fram av Samsjuklighetsutredningen och Anders Printz i år nämns av MP och KD, där MP anser att förslagen som ska hjälpa den som har psykisk ohälsa och substansberoende bör införas, och KD vill se att beroendevården ska ha hälso- och sjukvården som ensam huvudman.

Det är fortfarande arbetslinjen som ligger till grund för förslagen om förbättrad privatekonomi, och på olika sätt ska ersättningar som sjukpenning och sjuk- och aktivitetsersättning höjas. KD och M nämner skattesänkningar, S fortsatta förstärkningar i sjukförsäkringen samt höjt bostadstillägg. V och MP har lite andra förslag.

»(...) trygghetssystemen har urholkats och såväl bostads- som arbetsmarknaden har lämnat oss vind för våg att klara oss bäst vi kan, vilket underblåser psykisk ohälsa.«, skriver V och menar att lösningen är mer personal i bland annat skola och vård, och tydligare förbättringar för personer med psykisk ohälsa. MP vill se en ny trygghets- och arbetslöshetsförsäkring. Det är också det enda parti som tar upp frågan om basinkomst till diskussion i riksdagen med jämna mellanrum.

Anna Morin

Enkäten genomfördes under mars-april 2022.

I korthet: Riksdagspartiernas vallöften om social och psykisk hälsa

**Hur vill partierna se över
vårdsituationen och förbättra
livskvaliteten för drabbade?**

Centerpartiet

Pengar till regioner som kortar BUP-koerna, förstärk elevhälsa och öppenvårdspsykiatri.

Kristdemokraterna

Samla barn- och ungdomshälsovården under en huvudman, erbjud föräldrastödsprogram.

Liberalerna

Inför lättanvända e-besök till Första linjens psykiatri, mer jämlik vård, fler mobila team.

Moderaterna

500 miljoner kronor per år till BUP, finansiering av nationell stödlinje för barn.

Miljöpartiet

Nationell hjälplinje, förstärkt personligt ombud, fortsatt förbättrad elevhälsa och primärvård.

Socialdemokraterna

Fortsatt cirka 2,2 miljarder kronor år 2023 och 2024 mot psykisk ohälsa, överenskommelser med region och kommun.

Sverigedemokraterna

Stärk elevhälsan och den psykiatriska kompetensen i primärvården.

Vänsterpartiet

300 miljoner kronor mer till psykiatri jämfört med regeringens ambition, bryt stigma kring psykisk ohälsa.

De kämpar för fler trygga mötesplatser

Medlemmarna i RSMH behöver fler mötesplatser. De fyller en funktion för föreningslivet och fungerar som en trygg plats utanför hemmet för många. Det anser Gudrun Berg och Linnea Dunek som har engagerat sig för kommunalt finansierade lokaler.

De senaste decennierna har flera offentligt finansierade lokaler för personer med psykisk ohälsa i Stockholms stad behövt flytta eller stänga.

Gudrun Berg är aktiv i RSMH Carpe Diem Lidingö Östermalm och hon beskriver det som att en handske blivit en tumme. Hon berättar om Lotsen i början av 2000-talet där det fanns kommunal personal och plats för RSMH-föreningen, den fungerade bra. Efter Lotsen har föreningen fått flytta runt flera gånger.

– Stadsdelsnämnden har aldrig visat att de tycker att vi är viktiga, säger Gudrun Berg.

Att ha generösa öppettider och engagerad personal var det allra bästa, tycker hon.

– I en träfflokal kan man knyta nya kontakter, återhämta sig och orka börja leva ett värdigt liv i samhället, säger Gudrun Berg.

– Varje gång vi bytt lokal så blir det ett glapp och ett manfall. Alla orkar inte ta tag i den nya situationen och komma till ett nytt ställe.

Det senaste beskedet kom för ett år sedan. RSMH Carpe Diem hade hittat en välfungerande plats i Östermalms föreningsråds lokal. I kvarteret Fältöversten samsades de med ett 60-tal föreningar. Men även den lokalen blev uppsagd våren 2021.

Uppsägningen fick Gudrun att gå i taket och nu har hon i drygt ett års tid hört av sig till stadsdelsnämnden, till socialborgarrådet i Stockholm och till och med skrivit till regeringen. Tillsammans med Föreningsrådet har också RSMH-föreningen protesterat utanför kulturnämndens möte, utan resultat.

Foto: Ulf Isacson



RSMH:arna Gudrun Berg och Linnea Dunek menar att det får allvariga konsekvenser när det offentliga inte finansierar möteslokaler för föreningar som organiserar personer med psykisk ohälsa.

En som anslutit sig till lokalkampen är ordförande för RSMH i Samma Båt i Danderyd, Linnea Dunek. Hon betonar vikten av en plats dit man kan komma, till exempel efter att en person gått igenom tider av psykos eller depression.

– Ofta har man straffat ut sig hos vänner och släkt. Man har i den psykiska ohälsan blivit förändrad, och anhöriga orkar kanske inte med det. Då behöver man komma ut och möta personer som har förståelse och orkar med en som man är just nu. Då kan man bygga upp en bekantskapskrets igen och återhämta sig, säger Linnea Dunek.

Lokalföreningen RSMH Danderyd har sedan länge en fungerande lokal som heter Sjöstugan. Linnea Dunek berättar att föreningen disponerar lokalen med tillåtelse av regionen. Den ligger inom området för Danderyds sjukhus och psykiatriska avdelningar som ingår i Psykiatri Nordväst.

– Det borde finnas liknande inom de an-

dra sjukvårdsområdena, ett ställe dit man kan gå och träffa vanliga människor som mår lite bättre än de som är inlagda.

Kulturministerns och socialministerns kanslier svarade på breven från Gudrun Berg.

– De skrev att det skulle vara ministerstyre om regeringen blandar sig i det där. Men jag tycker ändå att det är ett ynkligt svar, säger Gudrun och fortsätter:

– Det är ju en principalsak! Egentligen borde det vara lag på att ha träfflokaler. Nu är det upp till den goda viljan. Det är samhällets skyldighet att se till att människor kan tillskansa sig en god hälsa, på flera plan. Jag tycker att en träfflokal handlar om människors liv och hälsa, och det får kosta.

Nu har i alla fall kommunen Stockholms stads kulturborgarråd hänvisat till socialborgarrådet Jan Jönsson, och Linnea och Gudrun hoppas på ett möte före valet i höst. De noterar också en oroväckande trend där

fler träffpunkter där man kunnat få varm mat slagits ihop eller lagts ned, eller att de har dragit ned på måltiderna.

– Våra medlemmar tillhör den fattigaste handikappgruppen, och att träffas på ett kafé är inget alternativ. Många har också stökigt hemma och vill inte bjuda hem någon, säger Linnea Dunek.

Kampen om träffpunkter och föreningslokaler som möjliggör organisering fortsätter. RSMH Östermalm Lidingö har börjat mötas i nya lokaler igen, hos Folkkulturcentrum i ett område som heter Hjorthagen. På sikt vill Linnea och Gudrun se fler träffpunkter där verksamheten tillsammans med personer för psykisk hälsa utvecklas och inte krymper. De anser också att människor från olika delar av staden ska vara välkomna, och att de stränga gränserna mellan verksamhet i olika kommuner och stadsdelar borde raderas.

Anna Morin

Lena Hallengren svarar på läsarnas frågor

Psykakuten behöver bättre förutsättningar, det behövs fler vårdplatser och lagstiftning mot privatiseringar. Det anser socialministern som svarar på frågor från Revanschs läsare, medlemmarna i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa.

1. Hur ska personer som inte kan jobba på grund av psykisk ohälsa få rimliga ekonomiska förutsättningar?

– Jag tror att vi behöver arbeta på flera sätt för att säkerställa att personer med psykisk ohälsa får en skälig levnadsstandard och rimliga ekonomiska förutsättningar. Särskilt viktigt är satsningar som gör det möjligt för personer med psykisk ohälsa att få och behålla ett arbete, men det är också viktigt att andra beslut inte bidrar till ekonomisk otrygghet och att vi har en sjukförsäkring som ger faktisk ekonomisk trygghet vid sjukdom.

2. Tycker du att det behövs mer acceptans för olikheter i det svenska arbetslivet för att fler människor kan komma till sin rätt? Hur ska vi göra för att ta tillvara den kompetens som går till spillo idag?

– För mig är det en självklarhet att vi ska ha en bred acceptans för olikheter i det svenska arbetslivet och att alla människors kompetens ska kunna tas tillvara på arbetsmarknaden. Vi behöver skapa förutsättningar för ett mer inkluderande arbetsliv. Det handlar bland annat om att minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa eller psykiska funktionsnedsättningar i samhället. Här har både arbetsgivare, arbetsmarknadens parter och den nationella nivån ett viktigt ansvar.

3. Vad gör regeringen för att ge ökad tillgång till tidiga insatser

»Vi behöver skapa förutsättningar för ett mer inkluderande arbetsliv.«

för barn och unga med psykisk ohälsa?

– Det är en fråga regeringen arbetar väldigt aktivt med. Vi har genomfört flera stora satsningar för att stödja regionerna som huvudmän för hälso- och sjukvården i arbetet med att öka tillgången till tidiga insatser för barn och unga med psykisk ohälsa. Vi fördelar årligen cirka 1,6 miljarder kronor inom området psykisk hälsa och suicidprevention som bland annat innefattar medel till ungdomsmottagningarna, Första linjens vård och barn- och ungdomspsykiatri.

– Regeringen har gett Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen i uppdrag att lämna ett underlag för en ny nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention. Eftersom psykisk hälsa berör hela samhället, ingår totalt 26 myndigheter och flera andra aktörer i uppdraget.

»Min uppfattning är inte att psykiatrin har få verktyg, utan att det handlar om att intensifiera arbetet med att använda sig av de verktyg som finns«, svarar Lena Hallengren på en av frågorna från Revanschs läsare.



Foto: Kristian Pohil/Regeringskansliet

– Vi genomför också stora satsningar på tillgängligheten i primärvården och en sammanhållen vård för barn och unga. Socialstyrelsen har fått i uppdrag av regeringen att genomföra en förstudie av hur ett nationellt hälsovårdsprogram för barn och unga kan utformas för att bidra till att barns och ungas fysiska och psykiska hälsa kontinuerligt följs upp under hela uppväxten.

4. Vill du förbjuda mekaniskt tvång inom hälso- och sjukvård, nu eller i framtiden?

– Min önskan är att tvångsåtgärder inom den psykiatriska tvångsvården i framtiden skulle kunna avskaffas helt till förmån för andra typer av arbetssätt. Jag ser tyvärr inte att vi idag befinner oss i ett läge där det, med hänsyn till liv och hälsa, skulle vara möjligt att helt avskaffa tvångsåtgärder men ambitionen och målsättningen måste vara att antalet tvångsåtgärder ska minska drastiskt. Regeringen gjorde en lagändring 2020 som innebär att förutsättningarna för att använda vissa tvångsåtgärder har skärpts och tiden för hur länge vissa tvångsåtgärder får pågå har förkortats. De här åtgärderna rör än så länge bara barn, men jag tycker att det är viktigt att också förbättra vuxna patienters situation i tvångsvården.

5. Psykakuterna går ofta på knäna. Vad vill socialministern göra för att förbättra situationen?

– Jag delar bilden att de psykiatriska akutmottagningarna är en jätteviktig del av vården vid psykisk ohälsa som behöver ges bättre förutsättningar. Från regeringens håll genomför vi flera insatser för att stödja regionerna i att utveckla vården vid psykisk ohälsa. De stora resurstillskott som tillförs regionerna inom området psykisk hälsa och suicidprevention kan bland annat användas för att utveckla akutmottagningarnas arbete.

Vi har också gett Socialstyrelsen i uppdrag att genomföra en kartläggning av den →

Fortsättning från föregående sida:

psykiatriska tvångsvården och den rättspsykiatriska vården där det ingår att titta på vårdkedjorna, vilket inkluderar akutmottagningarna. Vi fördelar också medel till regionerna för att utveckla den prehospitala vården, dels generellt, dels för personer med psykisk ohälsa eller suicidalitet. Det handlar bland annat om utvecklade arbetssätt eller inrättandet av psykiatriambulanser eller mobila team.

6. Hur får vi mer jämlik och rättvis vård?

– Som svensk medborgare ska man ha samma rätt till en god, individuellt anpassad vård oavsett vem man är, hur mycket man tjänar eller var man bor. Vi ska ha en jämlik vård i hela landet. Svensk sjukvård behöver en större kostym. Vi behöver fler vårdplatser på sjukhusen och en mer utbyggd primärvård. Tillgången på personal med rätt kompetens – och deras rätt till bra arbetsmiljö och bra arbetsvillkor – är avgörande.

– Vi måste också ha en stark demokratisk kontroll över välfärden. Socialdemokraterna vill lagstifta om att offentligt drivna akutsjukhus inte ska kunna säljas eller privatiseras. Vi vill se ett förbud mot aggressiv vårdmarknadsföring. Vi är emot att privata sjukvårdsförsäkringar används för att köpa sig före i kön hos offentlig-finansierade vårdgivare. Samhället måste kunna ha den demokratiska kontroll som krävs. Både till vardags och i kris.

7. Varför har psykiatrin så få verktyg i sin behandlingslåda? Hur kan man uppdatera vården för psykosdrabbade, till exempel efter finsk modell?

– Min uppfattning är inte att psykiatrin har få verktyg utan att det handlar om att intensifiera arbetet med att använda sig av de verktyg som finns. En nyckelfråga är att de nationella riktlinjerna används och implementeras i verksamheterna och att de metoder och insatser som vi vet fungerar erbjuds patienterna. Jag tycker att den finska modellen är intressant för att man med hjälp av ganska små, och för mig rätt så självklara insatser, såsom slopade

»Svensk sjukvård behöver en större kostym. Vi behöver fler vårdplatser på sjukhusen och en mer utbyggd primärvård.«

remisskrav för patienter med psykosjukdom, anhörigas delaktighet i vårdplanen och ett medmänskligt bemötande har lyckats med att kraftigt minska antalet psykoser och att skapa en modell som fungerar för patienterna. Det skulle vi mycket väl kunna åstadkomma i Sverige också och i den bemärkelsen tror jag att vi har mycket att lära av den finska modellen.

8. Hur vill regeringen skapa ett stöd till föräldrar som går igenom perioder av försämrad psykisk hälsa? Har socialministern tankar om hur människor ska orka vara förälder utan den stigmatiserande anmälan till socialen som kan göra att man drar sig för att söka hjälp till sig själv?

– Det är angeläget att föräldrar som går igenom perioder av psykisk ohälsa tidigt får rätt stöd och hjälp, inte bara för att tillgodose den vuxnas behov utan också barnets. Regeringen stimulerar föräldraskapsstödjande insatser på flera sätt och dessa insatser utgår från den nationella strategin för ett starkt föräldraskapsstöd som beslutades 2018.

9. Kan socialministern se ett behov av att psykiatri (och övrig vård och omsorg) öppnar upp för en

holistisk tankegång och skaffar sig kunskap när det handlar om livsstilsförändringar och psykisk ohälsa? Till exempel när det inte finns något alternativ till kaffe och sötsaker på psykakuten.

– Ja, det är helt nödvändigt att vi vidgar våra perspektiv och inte endast fokuserar på sjukdom utan också på hur vi kan förebygga ohälsa och främja hälsa i bred bemärkelse. Livsstilsförändringar och möjligheten att uppmuntra och underlätta hälsosamma levnadsvanor är en viktig faktor i det arbetet. Från nationell nivå är vi tydliga med att det främjande och förebyggande arbetet behöver intensifieras. Detta gäller såväl inom primärvården som inom psykiatrin, på akutmottagningarna och i tvångsvården.

10. Pågår det något arbete för att bättre tillgängliggöra den somatiska vården för människor med psykisk ohälsa?

Exempel som frågeställaren ger är: en barnmorska med kunskap om missbruksproblematik, en läkare som kan ta hänsyn till ätstörningar i sina hälsoråd, en tandläkare med kunskap om effekterna av sexuella trauman, eller en dietist med kunskap om psykosmedicinens biverkningar. Idag upplever hen att hen ständigt får förklara sig och att kompetensen inte finns inom den somatiska vården.

– Det är viktigt att personer med psykisk ohälsa får tillgång till vård för såväl psykiska som somatiska vårdbehov. Särskilt mot bakgrund av att vi vet att de somatiska vårdbehoven i gruppen ofta missas vilket kan påverka både levnadsvillkor, sjukdomsförlopp och livslängd. Från nationell nivå är den somatiska vården för människor med psykisk ohälsa en integrerad del i alla de satsningar som vi genomför, vare sig det gäller primärvård, tillgänglighet eller de särskilda satsningarna på psykisk ohälsa och suicidprevention. Detta arbete är angeläget och kommer förhoppningsvis bidra till att den somatiska vården för människor med psykisk ohälsa förbättras samt att kompetensen i olika yrkesgrupper ökar. ■

Sanningar och fördomar om farlig psykisk ohälsa

I media återkom under hösten rapporter om att brottslingar och förövare har en psykiatrisk diagnos, vilket är något som kan spå på fördomar om personer med psykisk ohälsa. För att diskutera frågan bjöd riksdagsledamöterna Lina Nordquist (L) och Elsemarie Bjellqvist (S) in till ett seminarium.

Målgruppen för seminariet om farlighet och psykisk ohälsa var framför allt riksdagens ledamöter. Tre gäster var inbjudna att tala: Anders Printz, regeringens utredare i Samsjuklighetsutredningen och kanslichef på Vårdförbundet, Ing-Marie Wieselgren, projektchef för Uppdrag psykisk hälsa hos Sveriges kommuner och regioner, samt Åsa Höij, andra vice ordförande i RSMH. Ledamöter från olika partier och fler personer från RSMH kom till seminariet.

Anders Printz pratade om hur vi kan hitta ett sätt att prata om psykisk sjukdom och farlighet utan att hamna i en beskrivning i svart eller vitt, där det antingen är jättefarligt eller ingen risk alls.

– Kan vi på något sätt beskriva hur det faktiskt är? Då blir det ofta ganska komplicerat, då det är många faktorer som påverkar varandra, sa Anders Printz.

– De flesta vet nog idag att psykosjukdomar eller schizofreni inte är en viktig orsak till våldsbrottslighet. Men det finns en rad andra diagnoser och samband. Tittar man på våld i nära relationer är det till exempel vanligt att man har en psykisk ohälsa i sådan situation.

Ing-Marie Wieselgren är idag projektchef hos SKR för Uppdrag psykisk hälsa. Hon har en bakgrund inom den nationella psykiatrisamordningen som kom till efter mordet på Anna Lindh.

– När vi började 2003 var uppdraget väldigt tydligt: se till att inga fler vålds-

Foto: Anna Morin



Riksdagsledamöterna Elsemarie Bjellqvist och Lina Nordquist bjöd in till mötet om farlig psykisk ohälsa.

dåd händer på stan, sa Ing-Marie Wieselgren.

Hon beskrev att det var ett stort fokus på fler restriktioner, avgränsningar och inlåsning. Men de som jobbade med psykiatrisamordning tyckte att man hamnade i fel ände, och Ing-Marie lyfte att det gäller än idag: Man måste se vad det är som händer innan brott riskerar att begås. Tidiga insatser för barn och unga är det som ger positiva resultat.

Synen på personer med psykiatriska diagnoser som farliga kan påverka samhällets bemötande och vårdens respons. Åsa Höij från RSMH berättade om sin egen erfarenhet av att vara inskriven på psykiatrisk avdelning.

– Jag har också blivit bältad, vilket för mig var ett stort trauma. Jag blev även

tvångsmedicerad och var helt övertygad om att jag blev avlivad när jag låg i bältet. Så det sker våld som är sanktionerat mot den här gruppen, sa Åsa Höij.

När det talades om lösningar och förbättrad psykiatri så kom medverkande riksdagsledamöter med inspel som handlade om att stötta varandras förbättringsförslag över partigränserna, att arbeta för att hela kedjan från klubbade lagar ned till region och kommun verkligen fungerar, och att lyssna bättre på personerna som berörs, samt ha ett samarbete med brukarorganisationerna.

Mer samarbete återkom som väg till bättre lösningar och fanns med i uppmaningen som riksdagsledamot Lina Nordquist avslutade mötet med: »Så låt oss kroka arm«.

Anna Morin

» En märklig reaktion från samhället «

Revensch möter forskaren Maria Andersson Vogel som tillbringade två månader tillsammans med tjejer på särskilda ungdomshem, och nyligen kom ut med en bok om upplevelserna.

Hur har barn och unga som tvångsvårdas det? Det kommer larm i media med hårresande historier om barn som får utstå övergrepp på Sis-hem, de särskilda ungdomshem som Statens institutionsstyrelse driver. För den som finns på utsidan kan det vara svårt att få insyn i institutionerna med frihetsberövade barn och unga. En som varit på plats är forskaren Maria Andersson Vogel. Nu är hon aktuell med boken »Disciplinering, femininitet och tvångsvård: Tjejer vardag vid särskilda ungdomshem«.

Hon säger att tiden på Sis-hemmen är något hon bär med sig för resten av livet.

– Den här datainsamlingen gick under skinnet på mig. Det var känslomässigt som forskare att befinna sig i den här miljön med människor som mår så pass dåligt och inte får den hjälp de skulle behöva.

Maria Andersson Vogel fanns på plats i de allmänna utrymmena för deltagande observationer och kompletterade studien

med intervjuer av tjejerna. Det blev sammanlagt två månader på två avdelningar varav den ena var en öppen avdelning, vilket är ovanligt på de särskilda ungdomshemmen. På båda behandlingsavdelningarna vistades ungdomar som varit omhändertagna i en längre tid.

Vården syftar till att barn och unga ska bli välfungerande i samhället, och Maria Andersson Vogel säger att den korrigerande man anser behövs är olika för pojkar och flickor.

– Det finns gamla mönster av att lära tjejer och kvinnor att bli skötsamma, återhållsamma, duktiga, hålla på sig och vara måttfulla. Den typen av femininitet har varit som en röd tråd för hur man försökt att uppfostra tjejer och kvinnor inom institutionsvård genom decennier, och finns fortfarande kvar, säger Maria Andersson Vogel.

– Det är två delar som vi måste hålla i huvudet samtidigt, det är klart att tjejerna här har jättestora problem, stora behov och behöver mycket hjälp. Frågan är om det är därför man måste låsa in dem? Eller om man låser in dem för att man vill kontrollera dem, för att de agerar på ett sätt som väcker omgivningens agg och oro för hur tjejer kan bete sig?

Det finns en rad skäl till att samhället anser att en ung person ska vårdas utan samtycke: på grund av sitt beteende, att man rymmer hemifrån, att man fastnat i missbruk eller umgås med personer som anses utgöra en fara eller dåligt sällskap. Att vara extra utsatt på grund av sin sociala situation och mentala hälsa är vanligt. Inte sällan samspekar en rad olika händelser och faktorer i ens liv när det fattas beslut om tvångsvård.

– Psykiatriska diagnoser och autism är vanligt bland dem som tvångsvårdas. Om man främst har psykiatriska problem så blir det här en märklig reaktion från samhället, kommenterar Maria Andersson Vogel.

Institutionsvården beskriver Maria Andersson Vogel som full av regler och rutiner, med få aktiviteter och mycket tristess. Att behöva be om enkla saker som att få ta ett glas vatten, och att inte få besöka de andra tjejerna på deras rum.

En flicka berättade för Maria att de tidigare haft en stor soffa men att den byttes ut till fåtöljer. Man ville inte att tjejerna skulle sitta för nära varandra och knyta för nära band.

– Kombinationen att de ska bo på samma ställe dygnet runt, men att de inte anses bra för varandra, skapar väldigt märkliga föreställningar om vänskap för de här tjejerna, säger Maria Andersson Vogel.

När hon var på plats var det inte ovanligt att tjejerna fick vänta på behandling som dröjde och som återkommande sköts på framtiden. I vardagsrummen gick mycket tid åt att spela kort och se på teve.

– Det är en paradox att institutionsvård ska ge anpassade samhällsmedborgare, men du anpassar dig inte till att gå i skolan, bo hemma och få hjälp för ditt dåliga mående, säger Maria Andersson Vogel och fortsätter:

– »När jag sköter mig får jag komma ut«, säger tjejerna, och det är sådana bedömningar man gör. Men då har man lärt sig



Foto: Wilhelm Stockstad

Forskaren Maria Andersson Vogel är kritisk till att de tjejer hon mött på Sis-hemmen inte får den hjälp de skulle behöva.

sköta sig enligt institutionens regler och inte enligt det fria livet utanför.

Senast i mars 2022 kom Statskontoret fram till att ansvaret för vården mellan Statens institutionsstyrelse och regionerna är otydligt och att personalens kompetens behöver möta behoven bättre. Man konstaterade att en större andel av flickorna än av pojkarna har psykiska problem, och att en större andel av flickorna har särskilda vård- och resursbehov. Inskrivna flickor är mindre nöjda med vården på Sis-hemmen och skattar sin upplevelse av trygghet, säkerhet och integritet lägre än vad pojkarna gör.

Statens institutionsstyrelse beskriver själva

på sin hemsida att de satsar på arbetsmiljön.

– Ibland blir jag blir jag bitter och cynisk när det gäller det här, vi vet så mycket om vad som inte funkar och ändå görs det så lite för att förändra det. Och folk är så lite upprörda, säger Maria Andersson Vogel och fortsätter:

– Det var ett reportage om ett Sis-hem som fått stänga och där en del av killarna utsatts för sådant våld att de svävat i livsfara. Hur kan det gå till så här inom ramen för en statlig myndighet? Det är politikerna som är ytterst ansvariga. Jag undrar hur det hade låtit om misshandeln skett på ett äldreboende?

Anna Morin

Betoningen på säkerhet omöjliggör vård

Istället för vård gäller inlåsning och kontroll på särskilda ungdomshem. Ett problem är personalens särskilda befogenheter som innebär att man bland annat får isolera eller vårda en ungdom i enskildhet. Det visar en ny avhandling vid Göteborgs universitet.

Såväl ungdomshemmen som de särskilda befogenheterna har återkommande kritiserats av svenska barnrättsorganisationer och av FN, en kritik som får vetenskapligt stöd i den nu aktuella avhandlingen inom vårdvetenskap och hälsa på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet. Blandningen av målgrupper på Sis-hem, den säkerhetspräglade fysiska vårdmiljön och tillgången till särskilda befogenheter utgör hinder för vård och behandling.

– Riskhantering och säkerhetslösningar kommer ständigt i vägen för förtroendefulla relationer mellan ungdomar och personal, säger Kajsa Nolbeck i ett pressmeddelande.

Hon beskriver hur försöken till relationsbyggande försvåras, avbryts eller villkoras av alltför ensidig betoning på säkerhet och kontroll. Detta skapar en etisk konflikt hos personalen, som lämnas ensam att hantera motsättningen mellan säkerhet och vård i det dagliga arbetet och i relation till ungdomarna.

– Personalen upplever att de ofta tvingas hantera svårigheter genom att tillämpa kollektiva lösningar och åtgärder som upplevs som bestraffning av ungdomarna, exempelvis mer inlåsning, säger Kajsa Nolbeck.

– Sådana strategier har i tidigare forskning visat sig ineffektiva och många gånger skadliga för ungdomarna, vilket även min avhandling visar.

Hiphop där psyket får stå i fokus

Hiphopen uppmärksammas ofta för texter om brott och våld, men genren är bredare än så. Texterna är ofta självupplevda, och det finns mycket musikskapad om ångest, medicin, depression och terapi. I Revansch guidar musikjournalisten Magnus Säll oss genom det rika landskapet av hiphop om psykisk ohälsa.

När den engelska rapparen Dave kommer in på scenen möts han av ett högt jubel. Publiken älskar honom. Den 23-åriga rapparen verkar tagen över responsen på Fällan i Stockholm den här annars kyliga marskvällen. Han säger att »utan er vet jag inte vem eller var jag hade varit!«. Kanske beror den starka kärleken han möter inte minst på han vågar visat sig sårbar och talar öppet om psykisk ohälsa. Hela hans genombrottsalbum »Psychodrama« är döpt efter en terapiform som används i fängelser (båda hans storebröder sitter inne).

I inledningsspåret »Psycho«, som han gör den här kvällen, rappar han om hur han brottas med bipolaritet och: »If you're looking for a psycho/you've got one«. Han säger också att självmord inte kommer få smärtan att försvinna – utan bara flytta den vidare. En psykologs röst vägleder mellan spåren på skivan.

I en intervju häromåret sa han: »Psykisk hälsa är en verklighet och den måste tas om hand precis som den fysiska hälsan«.

Den unge lyrikern från södra London är inte den enda rappare som de senaste åren skrivit om att brottas med inre demoner. Hiphop anklagas ofta för att glamorisera våld, brott och sexism. Inte minst i Sverige där diskussionen om gangsterrap och kriminella gäng har diskuterats intensivt. Men det är bara en bråkdel av genrens spännvidd.

En studie vid University of North Carolina har visat att antalet hiphop-låtar om psykisk ohälsa mer än fördubblades 1998–2018. Många av de låtar forskarna

Foto: Press



På rapparen Daves album »Psychodrama« vägleder en psykolog mellan låtarna.

analyserat handlar om ångest, depression och självmord. Eftersom genren ofta innehåller uppriktiga och osminkade skildringar av vad artisterna upplever så är det inte så konstigt.

Världens kanske mest berömda rappare Kanye West skrev med illgröna bokstäver på omslaget till albumet »Ye«: »I hate being bi-polar, it's awesome«, vilket gjorde hans diagnos känd för världen. Den nu avlidna rapparen Lil Peep beskrev i sina texter hur

han kämpade med depression. Amerikanska Angel Haze har bland annat berättat i sin musik om traumatiseringen efter att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp som barn. Lil Wayne har berättat hur han varit beroende av ångestmedicinen Xanax och som ung försökte ta sitt liv. Superstjärnan Jay-Z har talat om hur det borde finnas terapeuter i varje skola.

Dokumentären »In my head« handlar om svenska rapparen Yung Lean. Där beskrivs bland annat hur han får ett sam-

manbrott och hamnar på en psykiatrisk akutmottagning i USA. Han får senare diagnosen bipolär sjukdom. Flera av hans texter handlar om ångest och bottenlöst mörker.

Det här är inget nytt fenomen. Ända sedan genrens barndom har dåligt psykiskt mående varit ett tema som återkommit. Geto Boys, 2Pac och The Latin Kings är bara några äldre exempel.

Hiphop har en möjlighet att nå en grupp som riskerar att gå under radarn när det gäller psykisk hälsa: unga, svarta män. Många av dem har haft en tuff uppväxt där fattigdom, rasism, segregering, polisvåld och droger varit vardag. Statistik från Storbritannien visar att det är 17 gånger större risk för svarta män jämfört med vita att få allvarlig psykisk ohälsa. Den engelska rapparen Konan har sagt att han tror att många av hans barndomskompisar idag lider av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) på grund av allt de varit med om.

Två brittiska läkare – och hiphop-fans – har upptäckt att musiken är ett utmärkt sätt att starta samtal med unga om hur de mår. Därför har de startat projektet och hemsidan »Hip hop psych«.

Tillbaka på Daves konsert på Fällan är stämningen fortsatt varm och intensiv. I den fullsatta lokalen dånar basen mellan väggarna och fansen vevar med armarna. Emellanåt lyser en skog av filmande mobiltelefoner upp mörkret. »Everyone is special in this place!«, ropar en rörd Dave. Den unga publiken sjunger med i stort sett varenda rad i de ordrika och komplexa texterna.

Det är tydligt att den här musiken är deras liv.

Magnus Säll

På Revanschs Facebooksida hittar du en spellista med hiphop där psyket står i fokus: www.facebook.com/tidningenrevansch

Klimatoro och vårdappar i nya böcker om ångest

Det kommer ut många böcker som behandlar ämnet psykisk ohälsa på olika sätt. Jenny Lundgren har läst två av dem, av författarna Anna Dahlqvist och Happy Jankell. Hon hittade efterlängtade skildringar av slutenvården och en berättelse om utsatthet och systerskap.

Baksidan av »Det är tropiska nätter nu« av Anna Dahlqvist beskriver att boken handlar om en person med miljöångest. Huvudpersonen Clara är en medelklasskvinna med ett väl etablerat arbete som lever i ett parförhållande och har ett barn. Så långt är allting väl, men hon känner ett tilltagande struvtag av tankarna på miljökatastrofen som kryper allt närmare hennes välordnade tillvaro. Hon börjar välja bort bekvämligheter, men det räcker inte för att stilla oron som gnager sönder hennes liv och tar över mer och mer.



Foto: Jenny Lundgren

Huvudkaraktären befinner sig »mitt i livet« och man får inte veta om det finns något i hennes bakgrund som kan ligga till grund för att oron lyckas övermanna henne. Det gör att man undrar lite hur det kunde gå så här långt?

Några scener utspelar sig på en sluten psykiatrisk avdelning och ger en fin och ärlig bild av hur det är att vara inlagd på avdelning idag. Jag tycker att det är en bild som saknas i litteraturen idag och som behövs.

Huvudkaraktären i »Livlina« av Happy Jankell heter Liv. Det är också en person som är drabbad av tilltagande ångest, men här möter vi en ung kvinna som lever en orolig tillvaro i Stockholms innerstad. Liv är sargad efter ett djupt familjetrauma som uppstått när hennes pappa plötsligt gått bort.

Livs oro yttrar sig i hälsoångest och hon ägnar sig åt att chatta med mer eller mindre seriösa läkare i olika appar. Hon använder dem som om det vore psykiatriska hjälplinjer.

I ett desperat sökande efter närhet, förtroende och att bli sedd som människa trasar hon sönder sin självkänsla med de medel som finns. Naturliga kontakter via dejtingappar följs av tröst från vårdappar. Till slut blir hon föremål för en verklig förövare som letar efter sårbara offer, en våldsvarkare med perfekt social fasad. Han är där och tar emot med vad som verkar vara en varm famn när det svider som mest av ensamhet i själen.

Livs historia är många historia, den är sorglig och solig men innehåller också ungdomlig kraft och systerskap både genom vänner och familj.

Jenny Lundgren

Röster från RSMH-bloggen

I tio år har RSMH:are skrivit på RSMH-bloggen. Två aktuella inlägg våren 2022 publiceras här i Revansch, av **Lindha Holmqvist** och **Ylva Kristina Larsson**. Vill du läsa mer så finns inläggen på webben med adressen: rsmhbloggen.se

Lindha Holmqvist:

Att vara den friska föräldern är som att vara en jonglör

Många bollar ska upp i luften

jag ska vara jonglör
får inte tappa taget
Ingen boll får falla

Jag vill inte tänka eller känna. Jag orkar inte mer. Försöker stänga av oron och bara vara här och nu. Men tankarna kommer och känslorna svämmar över. Jag gråter i hemlighet för att slippa vara någons last.

Att vara den friska föräldern som barnen har rätt till är tufft. Att vara gift med någon som är bipolär är jobbigt. Jag vet aldrig när han orkar vara med oss. Jag vet aldrig hur det blir efteråt. Jag måste alltid finnas där

för barnen. Att vara deras trygga hamn när pappa inte förmår.

Kan ärligt säga att ibland misslyckas jag med att vara den mamma barnen förtjänar. Jag försöker orka och vara stark för deras skull. Men ibland orkar jag inte det.

Mina älskade barn, vad vore jag utan er? Ni förtjänar den bästa mamman som orkar finnas där för er. Önskar jag inte påverkades så av er pappas mående.

Kan vi tillsammans skapa oss en bubbla där vi kan vara. En bubbla fylld av skratt och glädje. Dit vi kan komma och må bra. Vi bygger den med er ljuvliga fantasi och min starka kärlek. En bubbla bara för oss, för att orka leva i en tung värld.

En tanke som dykt upp hos mig på senaste tiden är funderingar kring framtiden

och vårt åldrande. Jag närmar mig 40 och känner mig ganska ung. Men Thord som är jämngammal på pappret är så mycket äldre i både kropp och själ än mig. Kommer han orka leva, eller tar kroppen slut. Kommer vi fira guldbryllöp eller blir jag änka tidigt. Det är tungt att veta att ens livskamrat åldras så mycket snabbare än vad man själv gör.

Jag har fått höra att jag bara ska acceptera och låta det vara. Jag kan ju ändå inte påverka hans tillstånd. Ingen ser mitt perspektiv och mina känslor. Jag känner mig så utlämnad och liten. Försöker acceptera och förstå. Det känns som att mina tankar är förbjudna, att det bara blir missförstånd. Jag är inte dum i huvudet och verkligen inte empatilös.

Jag är dessutom ensamstående med två barn och ett ansvar för dem ekonomiskt.

I de brukarföreningar som jag är aktiv i nu händer det att jag får arvoden eller timpeng, där summan ligger under vad jag faktiskt får tjäna enligt FK:s egna regler.

Men då blir bostadstillägget drabbat.

Så jag tjänar personligen inga pengar utan mer den livskvalitet jag känner som en engagerad brukare.

Jag brinner för ämnet psykisk ohälsa på grund av egna erfarenheter och chansen att kunna bidra till förändring/förbättring.

Särskilt nu inom samsjukligheten som varit en stor del av mitt liv, men som jag sent i livet fått hjälp med.

Jag är referensperson och brukarrepresentant i frågan.

Föreläser.

Samt deltar i andra givande event med Hjärnkoll Uppsala län.

Dock finns tvivlet som gnager inuti att jag inte får medverka på grund av FK.

Känner en rädsla.

Fast jag håller mej inom regelverket så stressar det mej oerhört.

Att få vara med och bidra i ett sammanhang ger mej så otroligt mycket som medmänniska.

Det får mej att känna ett större värde.

Det är roligt.

Och jag har en plats i samhället ändå.

... texten fortsätter – läs vidare på bloggen.

Ylva Kristina Larsson:

Ekonomiska tankar under full sjukersättning

Jag har i grunden ingen kompetens från skola eller nån karriär på jobbsidan utan insjuknade tidigt och var från början av mitt vuxna liv beroende av Försäkringskassan.

Jag är medveten om att jag inte har förmågan att arbeta 100 procent, men jag vill kunna ägna mej efter min kapacitet åt de ideella föreningarna och den intressepolitik som kommit till mej.

Men där känner jag en stor press från FK att min sjukersättning (trygghet) kan ryka.

Även då jag har lägsta möjliga ersättning så är det ju min ekonomiska trygghet.

RSMH:s förbundsordförande:

Högre statsbidrag – en viktig valfråga



I mer än 55 år har RSMH kämpat för att mänskliga rättigheter ska gälla även för människor med psykisk ohälsa. Mycket har hänt under de åren och det finns åtskilliga frågor och områden där vi kan känna oss stolta över hur vi har varit med och påverkat utvecklingen.

Det finns emellertid mycket kvar för RSMH att kämpa för. Den kampen handlar om att människor med psykisk ohälsa ska ha rätt till ett värdigt liv och grundläggande mänskliga rättigheter, att brukarna ska ha inflytande över sin egen vård och att övergrepp och obefogat tvång inom vården måste upphöra.

En förutsättning för RSMH:s arbete är det statsbidrag som årligen betalas ut till handikapporganisationer. Statsbidraget finns för att stödja utvecklingen av ett samhälle som bidrar till att människor som befinner sig i eller riskerar att befinna sig i en utsatt levnadssituation, ska kunna förbättra sina levnadsvillkor. Statsbidraget har emellertid inte följt den ekonomiska utvecklingen i samhället och under de senaste 15 åren har statsbidraget successivt urholkats.

Funktionsrätt Sverige – där RSMH är ett av nära 50 medlemsförbund – genomförde tidigare under våren utfrågningar av de åtta riksdagspartierna inför det kommande riksdagsvalet i höst.

Då ställdes frågan om hur partierna såg på en höjning av statsbidraget. Sju av åtta partier svarade att de ställde sig positiva till höjda statsbidrag till funktionsrättsrörelsen. Det åttonde partiet var regeringspartiet Socialdemokraterna – där socialminister Lena Hallengren var den som svarade på frågorna – som betonade, likt de andra sju partierna,

»Statsbidraget har inte följt den ekonomiska utvecklingen i samhället och under de senaste 15 åren har statsbidraget successivt urholkats.«

funktionsrättsrörelsens viktiga roll i arbetet för ett bättre samhälle. Trots det ville hon inte utlova höjda statsbidrag.

Uträkningar visar att statsbidraget skulle behöva fördubblas för att överensstämja med den lönenivå som gällde vid revisionen år 2000. Funktionsrätt Sverige driver nu aktivt frågan och har dels gjort en uppvaktning på Socialdepartementet, dels gjort ett uttalande där följande krav fördes fram:

- Direktiven skrivs om med det tydliga syftet att säkerställa delaktighet och inflytande i funktionshinderpolitiken för våra medlemsgrupper.
- Bidraget säkras via inflationsuppräknning och kompensation för nya tillkommande organisationer.
- Eventuellt nya regler värnar om organisationernas frihet att utforma sin verksamhet utan projektivång, utan ökad statlig styrning och sänkt trygghet för medlemsförbunden.
- Folkrorelsetanken med demokratiskt uppbyggda medlemsorganisationer värnas.

/ Barbro Hejdenberg Ronsten,
förbundsordförande RSMH.

»Det finns alltid någon att prata med här«

Livlig musik och doften av våfflor låg i luften när RSMH i Skåne fokuserade på jämlik hälsa och samlade medlemmarna i Malmö till fest.

På våffeldagen i mars ställde RSMH Skåne till med våffelfest med levande musik i RSMH Malmös lokaler på Idungsgatan som kallas för Mittpunkten.

Evenemanget är en del av projektet »Jämlik Hälsa I Pandemins Tid« och har skapats för att medlemmarna ska umgås, äta våfflor och att RSMH Skåne ska ta reda på vad Malmöföreningen behöver, och om distriktet kan hjälpa till att förverkliga det.

Det är en fin vårdag med blå himmel och på eftermiddagen, när lunchserveringen är avslutad och avdukad, börjar det droppa in fler medlemmar i lokalen för att hjälpa till.

Anna-Maria Olsson jobbar en del för RSMH-distriktet men när hon är på Mittpunkten brukar hon dricka kaffe och umgås.

– Det är en jättebra förening, stämningen är livlig och det finns alltid någon att prata med. Jag hinner inte vara med på allt jag vill. Jag är en föreningsmänniska och det är svårt att hitta den här föreningskänslan nuförtiden som finns här, säger Anna-Maria Olsson.

Strax efter klockan tre fyller doften av nygräddade våfflor rummet. De tre våffeljärnen går varma och snart kan man ta för sig av våfflor med massor av fina tillbehör: sylt, grädde, jordgubbar och nötkräm.

Eugen Parnes är på plats, han är en

»Det är en jättebra förening, stämningen är livlig och det finns alltid någon att prata med.«

engagerad medlem i RSMH Mittpunkten och säger:

– Jag brukar äta lunch här och så pratar jag med andra. Blir det utflykter kommer jag att följa med, till exempel var jag med och tittade på Moomsteatern i förra veckan. Jag tycker det är bra här men jag skulle kunna tänka mig mera utflykter.

De tre medlemmarna i bandet Sicked Allo' dyker upp och stämmer sina instrument, två akustiska gitarrer och ett litet, latinamerikanskt stränginstrument som heter charango.

Den ena gitarristen är Jonas Bredford, ordförande i RSMH Lund tillika mångsysslare. Han berättar senare att den korrekta översättningen av bandnamnet från skånska till rikssvenska ska vara »ett sånt oväsen« för den som tycker det låter knepigt.

Jenny Lundgren



Våffelfesten med levande musik var populär bland RSMH:s medlemmar.



Anna-Maria Olsson gillar att vara på Mittpunkten och umgås och dricka kaffe.

Foto: Jenny Lundgren

Foto: Jenny Lundgren

Matinspiration: Vegansk meny från RSMH Söder om Söder

Som inspiration publicerar vi menyn från RSMH Söder om Söders veganska matlagningslördag, och några lärdomar från dagen. Det finns en rad vegetariska och veganska recept att hitta i kokböcker på biblioteket. På webben finns sidor som Portionen under tian, Zeinas Kitchen och Jävligt gott med många veganska alternativ.

Grönkålssoppa

Grönkål, potatis, purjolök, buljongtärningar och kryddblandningen Ras el hanout. Topping med hackade valnötter och krutonger (bröd som rostats i ugnen med salt och örtekrydda), rapsolja samt krämig säs baserad på vegansk crème fraiche.

Lärdom: Smaksätt gärna soppan rejält, med buljong, lök och olja. Olika topping är både gott och gör att alla kan smaksätta som de vill.

Bönbiffar

Färdigkokta svarta bönor, kidneybönor och kikärter, hackad lök, rivna morötter, kikärtsspad, Maizena majsmjöl, chili, ingefära, vitlök, rosmarin och salt.

Lärdomar: Låt inte smeten vara för kladdig, stek en bönbiff och se om den sitter ihop. Vi satte in dem i ugnen direkt och då flöt biffarna ut, stek först en yta om du vill köra dem i ugnen. Det går att vända dem i ströbröd innan stekning i olja. Spiskumminburken var tom men det blev gott ändå, kan vara spännande att testa med nästa gång.

Bananefterrätt

Rosta bananhalvor i ugnen med curry och veganglass.

Lärdom: Det går fint att ringla sirap över efterrätten. Många gillade den men en person som i vanliga fall gillar curry tyckte inte det var så gott med currybanan, men gillade glassen.

Det händer i RSMH lokalt

Juni – aug.



1. Minigolf

... kan du spela med RSMH Lyckan Mölndal den 27 juni på Stensjön Äventyrgolf. Medlemspris 30 kronor. Det finns även andra sommaraktiviteter planerade i form av kubb och grillning. Anmäl dig till Catrine Ryberg, telefon 0738-78 45 82.

2. Portvaxtsstugan

... på Dalbyvägen 6 är platsen för midsommarfirande med RSMH Lund. Där har man kostnadsfri midsommarfest 24 juni klockan 14 och serverar traditionellt matjessill med nypotatis, ägg, gräddfil och gräslök. Och jordgubbar till efterrätt. För anmälan och mer information om sommarens aktiviteter kontakta telefon 046-12 61 81, eller e-post jonasbredford@live.com.

3. Surströmmingsfest

... och en resa till Luleå skärgård med övernattnin, utflykt till Storforsen och grillning är några av RSMH Gemenskapen Bodens sommarplaner. Intresserade kan höra av sig för datum och mer information till Annica Essén, telefon 070-39 32 147.

Vad har din förening på gång?
Skriv till revansch@rsmh.se

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. 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

Stockholms- 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 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.

Ge lika god omsorg som vid somatisk sjukdom

När en person med psykisk ohälsa kommer hem från psykiatri kan hen få boendestöd ett par timmar i veckan. Det är inte tillräckligt tycker jag.

I januari drabbades jag av en stroke och behandlades ett par veckor på S:t Görans sjukhus och sedan på Stockholms sjukhem. När jag kom med en färdtjänstbil väntade en person från kommunens hemtjänst för att installera mig i min lägenhet. Jag får därefter besök fem gånger per dag, från morgon med frukost till kvällens tillsyn inför natten. Jag får den hjälp jag behöver med matlådor,

städning, duschhjälp, samt inköp varje vecka, tvätt varannan vecka och ärenden varje månad. Jag har också avgiftsfri hemsjukvård och möter en sjuksköterska varje dag och en läkare ibland. Att få besök av en hjälpande hand betyder också att ensamheten bryts på ett positivt sätt och att man får tillfälle till en stunds samtal. Det förgyller tillvaron.

Det finns inget skäl att den med psykisk sjukdom ska få sämre hjälp i hemmet än den med somatisk sjukdom!

Per-Ola Larsson,
medlem i

RSMH Carpe Diem
Östermalm Lidingö

Från panorama och älskog till haiku

Efter 16 år till och från vid en sysselsättningsverksamhet i Farsta slutar jag som deltagare. Det har blivit många offentliga mediaproduktioner på Youtube men för mycket omskrivningar tycker jag.

Man bör öppna sin kappsäck, ta fram sitt bagage, utveckla de medhavda talanger man har och låta idésprutan börja. Här är en dikt från mig.

Carina Borg,
RSMH Kungsholmen

Från panorama och älskog till haiku

Panoramat sett ifrån Mariatorget över staden Stockholm. Kort och gott.

Snön glittrade i silver. Bänken och snöstjärnan stod i topp ännu en vinter.

Kvinnan dansade en sexig balett med en gul själ inför mannen.

Hon gjorde ett yogapass när han hade lagt sig och tagit sin sängfösare ur fickpluntan.

Han trodde att det var »time together« i sängen som väntade.

Haikuend. Hösten har gått. Vi går mot vår. Solen väntar.

Carina Borg

ANNONSER:

Lyft kamratstödet!

RSMH:s verksamhet bygger på kamratstöd. Att vi stödjer och hjälper varandra på lika villkor utifrån att vi har liknande erfarenheter.

Nu vill vi utveckla och medvetandegöra kamratstödet ytterligare. Det gör vi genom att utbilda kamratstödscoacher som ska sprida kunskap och inspiration.

Är du intresserad och vill veta mer?
Kontakta Hanna Schubert,
hanna.schubert@rsmh.se



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

www.rsmhfjallsjo.se

Sudoku

LÄTT

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

Puzzle by websudoku.com

SVÅRT

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

Puzzle by websudoku.com


Lösningar:

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

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

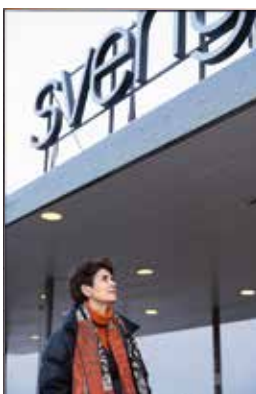
Revensch

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten



				ÅR LÄNGST IN I GARDE-ROB	BAKEN	BONDE-GÖRA	LXXX	↙	GRUV-GÅNG	↘	VAR TITANIC
				RIKT-NING					SNÖR-STUMP		
				ÄDA					SURNAR I NORR		
				↳			I SLUTET AV ARKTIS			NYHETS-BYRÅ	
				KORTTYP						PRONO-MEN	ANGER EFFEKT
				BUSKE			FRÅM PÅ AMOR-ELLA	OAV-GJORT			
				FÖRMÄR				FILIP ÖBERG			
	MALMÖ-KVARTER	TÅNDS VID JUL		FÖDA	FJÄRILS-BARN	UDDE					
				YTTRADE		3,14			GÖR SYSKON ÖM	LYXBIL	
	↳					↙					GUNNAR GREN
				TEMPO-RÅR	VÄSTER-BOTT-ENS-ORT	GRUS		REGN			MARTINS-SON
								BRYSKT NEJ		BESTICK	SPEL-FÅGEL
	KAMP		ö					KRYSS-KRYP	SES OFTA MED SÅ		LÄMNAS VID TUNN TRUPP
	RYSS-DOMAN							GÖR MAN I EKA			
	I PARIS HÄRNÄST		LÄGGER SKYTT						GÅR I BACKEN		
			↳						TON		
	RAKELS SYSTER		KLANTA TILL DET			KOM-POTT		HAR KOPP	VIT-VÄRU-MÄRKE		PÅ ISTAN-BULBIL
	FÖRE						↳			FISK	ÅR DEN SOM BLIR BRÄND

Korsord: Tage Olsin



	ÅS	GÖR NA	SLÖ	HETTA	SURORNA	REA	ESK	INOM	HELVEN	RENEE
	NORR	RE FOR	DANS	CLAY	GITAR-	ATY	PIVETET	BRÅCKEN	TELLER	AUTAN
						M				
→										
	HELVET-								STAD	SCHWEIZ
	TER									
	HÄLLER							ÅS	STAD	JÖRVEN
	KRÄSER									
	ENA	SPIELER	SREJ	SLÄPPER	TAL					NIE
	FLOSS-									
	HEJLÄRT									
	HÖRSKAN	Ö	OSKAN-	SLÄKT						
	LÖCKER		SJUKA							
	AVRÄG									
	VINNET	UTÄRER	GLÄDJA-							
		ÄR	DOKARE							
	ULTRAS-	VÄNG	STOAN	INTERNET	ÄSTHETIK	SÄDES-	GÅLLE	VILL	KLUCKA	
	SCOP		MÄRKE	OF THINGS	KÄRLEK	BLÄN	JÄRVA	PÅLL		
	→									
	PARCKEN									
	PÅ EN	TEG-	STENGA							
	STÄLLE	SKIND								
	GÖR									
	MERGA									

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till:
Revensch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.
Senast den 15 augusti vill vi ha ditt svar.
Tre vinnare får ett presentkort på 300 kronor.

Vinnare i nummer 1/2022 var:
Anneli Maria Bergqvist (Sundsvall), Sylvia Larsson (Sandviken)
och Annika Rönnqvist (Kalix). *Grattis!*

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____
