

REVANSCH

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

Nr.4
2022

*Skådespelaren
Ewa Fröling:*

»Jag förstår inte psykiatrivården«

TEMA: Framtiden / Brukarstyrd vård / Vision blev verklighet / Framtida politik för psykisk hälsa / **Hälsa:** Braining för kropp och själ / **Kultur:** Besök i konstateljén

ÄRGÅNG 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:

Språkkonsulterna

Layout:

Malin Ringsby

Repro:

Trydells

Omslagsfoto:

Malin Nerby

Redaktionsråd:

Elin Engström,
Jan-Olof Forsén,
Sherlock Lindman,
Jenny Lundgren.

Ansvarig utgivare:

Anna Morin

Medlems- och

prenumerationsärenden:

rsmh@rsmh.se

08-120 080 40

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 sänder icke beställt material till tidningen förutsätts medge publicering i den tryckta tidningen och elektronisk lagring på internet.

Revansch #4/2022

Framtiden: Vad drömmar du om?



Foto: Karin Boo

Ibland blir det som man tänkt sig, och ibland inte alls. Vad drömmar du om? På temasideorna har Revansch flyttat fokus till morgondagens drömsamhälle. Hos RSMH:s medlemmar finns idéer och förslag om framtiden som de delar med sig av i Revansch.

Vi intervjuar en rad personer med åsikter om hur samhälle, vård och RSMH bör utvecklas. Du får också möta personen som myntade begreppet psykiatriambulans.

Sammantaget är framtidsnumret späckat med outhärliga tips för politikern! Men om du inte är förtroendevald, låt det landa i samtal vid köksbordet eller i föreningslokalen. Ordna en studiecirkel vet jag, för dina tankar och dina intentioner räknas. På ett eller annat sätt kommer de påverka din framtid.

Revansch ska kompletteras med en digital version på webben. Under 2023 ska webbtidningen sjösättas. Samtidigt kommer pappersversionen finnas kvar nästa år, och hur det blir med eventuella

prioriteringar mellan de olika medierna kommer förmodligen diskuteras på RSMH:s kongress som hålls i maj.

När jag växte upp lyssnade min familj en del på Robert Brobergs musik. Jag såg honom uppträda med brorsan när vi blivit vuxna. »Om man ska förändra världen, då får man ligga i«, sjöng Broberg för ett fullsatt Globen. På sitt komiska sätt, med glimten i ögat och en lagom lång paus la han till en snusförnuftig replik som fick publiken att skratta: »Ja så är det.«

En eloge till de brukare och patienter och anhöriga och engagerade som orkar bry sig om samhällsutvecklingen såhär efter valet! Det finns att göra. Ja så är det.

/ Anna Morin,
chefredaktör

Är du den som stödjer?

Rollerna skiftar i livet. Ibland är det dags att stötta andra, ibland behöver man själv stöd. RSMH ger ut ett diskussionsunderlag om att vara anhörig. Anhöriga har en ökad risk för att själva drabbas av psykisk ohälsa. Det visar både forskning och egna erfarenheter hos RSMH:s medlemmar.



Foto: Johanna Aggestam

Poesi i arbetslivets skugga

Nyutgivet: Föreningen Arbetarskrivares trettonde antologi heter Amma Arbeta Arv. Kim Nilsson och Anna-Maria Olsson från RSMH Skåne medverkar i den. De diktar om att gå på sjukersättning och hur det påverkar ens rättigheter, som hur man får lov att engagera sig i samhällslivet. Boken innehåller totalt 42 bidrag av 44 författare, poeter och konstnärer, både etablerade och debutanter. Redaktörer är Anna Arvidsdotter och Marie Hållander.



Grattis Ångestpodden!

Ångestpoddens Sofie Hallberg och Ida Höckerstrand vann Fördomspriset 2022. Inför valet drev de en kampanj för fler skolkuratorer, något som du kan läsa mer om i krönikan på sidan 27 i Revansch.

»Strävan efter ouppnåeliga mål och ideal är en av de viktigaste anledningarna till psykisk ohälsa idag.«

EUGENIA ROZENBERG, PSYKOLOG, I ETT SAMTAL OM LIVSREGLER OCH PRINCIPER I FILOSOFISKA RUMMET I SVERIGES RADIO 24 OKTOBER 2022.

Efterlysning:
Vem är
konstnären?

Tavla från sent 1970-tal av en okänd konstnär som var patient vid Norra sjukhuset i Västerвик.
Vet du något om den?
Mejla revansch@rsmh.se

12

... december är det Internationella dagen för universell sjukförsäkring för alla (en FN-dag).

ANNONS:

Nominera till RSMH:s förbundsstyrelse

Nu har du och din förening chans att föreslå vilka som ska sitta i förbundsstyrelsen samt vem som ska vara förbundsrevisor. Valberedningen söker efter lämpliga kandidater, kanske är det du eller någon du känner?

Skriftlig nominering måste ha inkommit senast 10 februari 2023 (beställ gärna en nomineringsblankett från kansliet). Förbundsstyrelse och revisor väljs sedan på kongressen i maj 2023.

Läs mer på rsmh.se/foreningsidan/valberedningen-i-riksforbundet eller via QR-koden.

Frågor till valberedningen?

Kontakta Ewa Snellman Welén,
Valentingatan 9, 734 50 Kolbäck.
E-post: ewa.welen@icloud.com
Telefon: 070-417 14 69.



RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Brister i vård och stöd vid schizofreni

Det finns stora regionala skillnader i vilken grad patienter med schizofreni och schizofreniliknande tillstånd får rätt stöd och vård. Alltför få av landets regioner och kommuner följer rekommendationerna i de nationella riktlinjerna, enligt Socialstyrelsens nationella utvärdering av schizofrenivården som publicerades under hösten.

Debatt: Öka kunskapen om äldres psykiska hälsa

»Uppemot 30 procent av äldre vuxna uppger sig lida av depression. Ändå visar en svensk studie att knappt 1 procent av dem som är över 60 år får samtalsterapi. Många äldre får istället antidepressiva läkemedel.«

Det skriver Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, tillsammans med föreningarna Mind och Attention i en debattartikel i Dagens Samhälle. Debattörerna vill ha en nationell plan för hur samhället ska främja psykisk hälsa bland äldre, samt ökad kunskap hos vården om frågorna.



NSPH vill se ökade insatser för psykisk hälsa hos äldre.

Ny psykiatriambulans till nordöstra Skåne

Med förstärkning av personal från vuxenpsykiatri i Kristianstad rullar nu den nya psykiatriambulansen i nordöstra Skåne. Fler ska få rätt omhändertagande direkt, är förhoppningen hos vården. Hos RSMH finns många medlemmar som hoppas på fler psykiatriambulanser över hela landet.

Ytterligare ett område i Sverige har under hösten fått en psykiatriambulans på prov. Det gäller nordöstra Skåne, Tomelilla och Simrishamn, som täcks in i ett projekt. Ambulansen är bemannad med en ambulanssjuksköterska och en specialistsjuksköterska från vuxenpsykiatri i Kristianstad.



På plats i psykiatriambulansen ska det finnas en specialistsjuksköterska från psykiatri.

I Revansch nummer 2/2022 intervjuades RSMH-medlemmen Jonas Andersson, som vill se fler psykiatriambulanser. Han har egen erfarenhet av att insjukna och hämtas av polis och vill inte uppleva det igen.

– 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, säger Jonas Andersson till Revansch.

Andra fördelar enligt Jonas Andersson är att personer som söker hjälp slipper långa väntetider på psykiatriakuten då ambulansen kan ta kontakt med avdelningen direkt, samt att fler vågar söka akut

hjälp tidigare – när de vet att de slipper bli hämtade av polisen.

SVT Nyheter rapporterar att det finns en plan för att psykiatriambulansen ska öka samverkan mellan ambulanssjukvården och akutpsykiatriska enheten i nordöstra Skåne.

– Vi kan öka kompetensen hos varandra, men framför allt förbättra för patienten. Att de får träffa någon som har erfarenhet av psykisk sjukdom och hamnar på rätt vårdnivå direkt. Det kan minska stigmat och ge rätt omhändertagande, säger Andreas Källsson, som representerar psykiatri i projektet, till SVT.

Anna Morin

Nyinrättat stipendium till uppskattad kurator

För sina insatser för att skapa hopp och trygghet hos ungdomar får Emma Larsson det allra första stipendiet till Olle Erikssons minne. Emma Larsson är kurator och verksamhetsledare på Lyktan i Eskilstuna, en verksamhet för elever med problematisk skolgång, där många har erfarenhet av institutionsvård.

Ett nytt pris ska uppmuntra fortsatt verksamhet och engagemang i journalisten Olle Erikssons anda. En pristagare kommer utses årligen. Den första att motta stipendiet och prissumman på 10 000 kronor är Emma Larsson i Eskilstuna, kurator och verksamhetsledare för Lyktan. Det är ungdomarna på Lyktan som tillsammans med Emma Larssons arbetskamrater nominerat henne till priset.

Verksamheten riktar sig till gymnasieelever med problematisk skolgång. Många av dem har erfarenhet av institutionsvård. En av eleverna som heter Noelle skriver såhär i sin motivering:

»Jag skulle inte varit här i livet som jag är nu utan Emma.«

»Emma är inte bara en person som vi får stöd av. Hon känns också som en familjemedlem. Någon man känner sig trygg runt. Hon ger aldrig upp, som alla andra jag mött. Hon kämpar alltid tills hon når sitt mål med att hjälpa andra. Hon är alltid glad och snäll. Man får glädje av hennes skratt. Jag skulle inte varit här i livet som jag är nu utan Emma. Emma är verkligen en hjälte.«

Emma Larsson leder också ett projekt med syfte att lyfta ungdomarnas röster i samhällsdebatten. Till exempel har några av dem föreläst för socialsekreterare och besökt kommunfullmäktige.

Anna Morin



Pristagaren Emma Larssons insatser på Lyktan hyllas. »Hon ger aldrig upp«, skriver en av ungdomarna om Emma.

Olle Erikssons minnesfond

Varje år omkring den 5 oktober delar Olle Erikssons minnesfond ut ett stipendium om minst 10 000 kronor till en person eller grupp som verkar i Olle Erikssons anda.

I första hand gäller det verksamheter som stärker frihetsberövade barn och vuxna, eller som lyfter relevanta frågor för gruppen i offentligheten.

Journalisten Olle Eriksson engagerade sig för att ungdomar som tvångsvårdas eller vistas inom slutenvården hos Statens institutionsstyrelse, Sis, också skulle komma till tals. Han gick bort 2021, 42 år gammal. Han drev projekten Skriva för förändring och Ung inläst, samt arbetade för Childhood foundation.



Ekonomisk utsatthet drabbar vissa grupper, enligt SCB.

Sämre ekonomi för personer med funktionsnedsättning

Personer med funktionsnedsättning har sämre ekonomi än övriga befolkningen. Det visar Statistiska Centralbyråns undersökning av levnadsförhållanden. I gruppen är det vanligare att inte kunna betala oväntade utgifter och att avstå från semesterresor och fritidsaktiviteter för att man inte har råd.

Det är 16 procent av personer med funktionsnedsättning och 5 procent av den övriga befolkningen som har kommit efter med betalningar som till exempel hyran under det senaste året. Till gruppen räknas personer med psykisk, fysisk eller intellektuell funktionsnedsättning.

Ekonomisk ojämlikhet ökar i Sverige – sämst i Norden

Sverige blir sämre och sämre på att bekämpa ekonomisk ojämlikhet, enligt en rapport från bland annat hjälporganisationen Oxfam, rapporterar TT. Nu är Sverige lägst rankat i Norden.

Raset har gått fort, Sverige rankades 2017 som bäst i världen på att bekämpa ekonomisk ojämlikhet.

Larm om tystnads-kultur i Umeå

Bygget av det nya psykiatrihuset i Umeå skulle varit klart efter sommaren, med drog ut på tiden. Samtidigt har verksamheten dragit igång. Media har uppmärksammat klagomål om att vistas i halvfärdiga lokaler. I oktober skickade verksamhetschefen en uppmaning till personalen att »tänka sig för vad de skriver i sociala medier« i samband med information om bygget. Det upprörde en del av personalen, som menar att det bidrar till en tystnadskultur, rapporterar Västerbottens-Kuriren.



Foto: Pixabay

Psykiatrilidningen tyckte till om personalens användning av sociala medier.

Fortsatt personal-brist på psykakut

Personalbristen har förvärrats på psykiatriakuten på Östra sjukhuset i Göteborg, vilket drabbar dem som söker hjälp. Elva av sexton sjuksköterskor har sagt upp sig på ett halvår, och elva skötare sedan årsskiftet. Enligt Läkarförbundet på Sahlgrenska har även specialistläkare sagt upp sig. Fackförbundet Kommunal gjorde i september en anmälan till Arbetsmiljöverket med begäran om åtgärder av arbetsmiljön på akuten, och menar att man påtalat problemen med underbemanning under lång tid.

»Tidöavtalets fokus är på att övervaka och utvisa«

Människorättsorganisationen Civil Rights Defenders uttrycker stark oro över innehållet i Tidöavtalet som slutits mellan SD och regeringspartierna M, KD och L.

Organisationen har släppt en rapport där man granskar Tidöavtalet ur människorättsperspektiv och skriver att avtalet ingår i en global trend med demokratisk nedmontering. Man pekar på att Tidöavtalet ofta saknar ett rättighetsbaserat förhållningssätt, och att flera åtgärder strider mot de mänskliga rättigheter som Sverige är bundet av.

Annika Jyrwall Åkerberg svarar på Revanschs frågor om vad som väcker oro med Tidöavtalet.

Om åtgärderna blir verklighet, hur kan de tänkas drabba människor med allvarlig psykisk ohälsa?

– Vi ser ett fokus på fängslanden, även av barn och unga, samt hårdare straff, utökade möjligheter att övervaka och utvisa istället för på brottsförebyggande åtgärder.

– Tidöavtalets förslag om att utreda möjligheten att utvisa personer med utländsk bakgrund på grund av »bristande vandel« är ett av de förslag som riskerar slå hårt mot personer som lever med psykisk ohälsa. I avtalet exemplifieras nämligen bristande vandel som bland annat missbruk och asocialt beteende, något som också kan orsakas av psykisk ohälsa.

Vad tycker du är det värsta med Tidöavtalet?

– Trots att Sverige inte gjort någon reservation när det gäller FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning föreslår Tidöavtalet att assistansersättning ska begränsas för icke svenska medborgare. En utredning ska få i uppdrag att föreslå en modell för kvalificering till välfärden. Kvalificeringen ska ske i takt med att man jobbar, betalar skatt och har permanent och laglig bosättning i Sverige.

– Då psykisk ohälsa avsevärt kan försvåra



Annika Jyrwall Åkerberg.

möjligheten att få ett jobb bildas ett moment 22. Inget jobb, ingen assistans. Ingen assistans, inget jobb och dessutom ett försvårat mående och utanförskap. Avtalet ger förslag på denna åtgärd trots att Sverige inte gjort något undantag från rätten till assistans.

Björn Söder från Sverigedemokraternas partistyrelse har efter er granskning ifrågasatt Civil Rights Defenders och uppmanat till att strypa er finansiering. Hur fortsätter ni arbetet för mänskliga rättigheter i Sverige nu när Tidöavtalet är på plats?

– Björn Söders utspel är ett direkt hot mot det svenska civilsamhället och mot grundläggande demokratiska värderingar, säger Annika Jyrwall Åkerberg och fortsätter:

– Angrepp på och ifrågasättande av civilsamhället är något vi känner väl igen från andra delar av världen där kritiska röster inte är välkomna, till exempel i Ungern. Att vi nu hör samma tongångar i Sverige är oroväckande, men också en väckarklocka. Civil Rights Defenders kommer fortsätta uppmärksamma människorättskränkningar när sådana sker i Sverige eller globalt.

Anna Morin

Nya stockholmsstyret vill att vårdcentraler ska kunna avlasta psykiatrin i första skedet

Mer resurser till vårdcentralerna för att stärka Första linjens psykiatri. Så lät det inför valet hos oppositionen i Region Stockholm. Nu har ett maktskifte skett och Revansch följer upp vallöftet.

Före valet arrangerade tidningen Revansch en valdebatt tillsammans med tidskriften SocialPolitik och Radio Totalnormal. Allt skedde som en direktsändning inför publik på Fountain House i Stockholm.

Talla Alkurdi från Socialdemokraterna, dåvarande oppositionen, sa att Region Stockholm gett utökade uppdrag till vårdcentralerna som inte följts av ökade resurser, bland annat för »Första linjens psykiatri«. Därför vill man höja anslagen. Idag är Talla Alkurdi hälso- och sjukvårdsregionråd i Stockholm och högst ansvarig för frågorna. Som svar på en fråga om vallöftet får Revansch beskedet att det ligger på Miljöpartiets bord i det nya styret.

Frågorna om höjda anslag går därmed till Sandra Ivanovic Rubin (MP). Hon är sjuk-

vårdspolitiker i Region Stockholm med ansvar för psykiatrin, ätstörningsvården och barn- och ungdomspsykiatrin, bup.

Kommer anslagen till Första linjens psykiatri höjas nu?

– Vi är just nu mitt uppe i budgetprocessen, och när den presenteras så kommer vi även att kunna berätta om satsningarna på Första linjens psykiatri, säger Sandra Ivanovic Rubin.

Kommer fler få hjälp i Första linjens psykiatri än tidigare?

– Ja, vi är helt överens om att arbetet med Första linjens psykiatri ska växlas upp. Den växande psykiska ohälsan är ett utbredd problem och vi vet att tidiga insatser hjälper.

– När fler får hjälp hos Första linjen så avlastar vi psykiatrin i stort, så att de som faktiskt behöver specialistpsykiatri kan få vård i tid, säger Sandra Ivanovic Rubin och fortsätter:

– Sen är det en balansgång hur snabbt vi kan bygga ut. Vi har en begränsad tillgång



Foto: Miljöpartiet

Sandra Ivanovic Rubin (MP), regionpolitiker med ansvar för psykiatrin i Stockholm.

till utbildade terapeuter och psykologer och bygger vi ut Första linjen för snabbt finns det risk att vi inte kan bemanna specialistpsykiatrin. Vi jobbar därför mycket med att fortbilda övrig personal på vårdcentralen.

Anna Morin

Stressterapi med naturdoft

I Skåne forskar man på en terapiform där sjukskrivna personer med stressrelaterad psykisk ohälsa får möta djur och natur på landsbygden. Ett resultat är att dofterna minskar stress, enligt studier där patienterna själva får skatta sitt mående.

Under flera år har forskare från Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU, undersökt vilken effekt naturunderstödd terapi kan ha. Exempel på verksamhet är att möta en terapihäst. När patienterna själva fått bedöma sina upplevelser spelar dofterna stor roll. Enligt de två studier som gjorts bidrar dofterna till att sänka stress och ge återhämtning.

Ett par tevereportage i olika kanaler har uppmärksammat försöken som gjorts vid SLU i Alnarps rehabträdgård och Humlamaden i Veberöd.

Hos Humlamaden finns terapihästar, och där behandlas bland annat patienter med utbrändhet och psykiska eller fysiska trauman. Till SVT säger patienten

Maria Sune att hon blivit hjälpt av den häst hon fått möta.

– Det doftar ju häst och den doften har fått en massa betydelse för mig, säger hon.

Maria Sune fick information om den här formen av terapi i en broschyr som hon hittade på läkarmottagningen.

– Jag tror verkligen på det här. Det har hjälpt mig och många andra. Jag tänker att det är ett komplement till den vanliga vården, säger Maria Sune.

Alla vårdcentraler och psykiatrimottagningar inom Region Skåne har, efter anmälan, möjlighet att erbjuda personer med stressrelaterad psykisk ohälsa naturunderstödd rehabilitering som ett komplement till den medicinska vården, med målet att en förbättrad hälsa ska leda till återgång till arbete. Rehabiliteringen riktar sig därmed till sjukskrivna patienter. I nuläget har Region Skåne avtal med åtta landsbygdsföretag för verksamheten.

Anna Morin

Skådespelaren Ewa Fröling:

»Det är viktigt för mig att vara chefen i mitt liv«

I sin senaste bok »Att störa ett väsen« berättar skådespelaren Ewa Fröling om tiden på en psykiatrisk klinik. Nu ska hon börja skriva på sista delen i en tänkt trilogi, men har inte bestämt om den ska handla om kärleken eller döden.

Ewa Fröling är en av Sveriges mest kända skådespelare. Hon blev världsberömd för sin roll som Emelie Ekdahl i Ingmar Bergmans film *Fanny och Alexander*. Mer än 50 filmer har Ewa Fröling medverkat i. Hon var bara 18 år när hon kom in på scenskolan, och anställdes vid Dramaten redan 1977.

Nu har hon även etablerat sig som författare. Förra året kom debutboken »Moder Liv«, som handlar om hennes sjukdomstid med cancer och i höstas släpptes uppföljaren »Att störa ett väsen«. I den berättar Ewa Fröling om erfarenheterna under en tre månader lång vistelse på en psykiatrisk klinik, en plats inte helt olik miljön i filmen *Gökboet* och där hon erfor både kränkningar och förakt.

Boken är en blandning av fiktion och verklighet. För den som har inblick i slutenvårdspsykiatri kan igenkänningen bli stark, och läsningen bitvis ångestladdad.

– Det finns ett sådant stigma runt psykisk ohälsa, men alla går sönder någon gång och kan stå förtvivlade utan stöd. För mig tog det lång tid innan jag brände ut mig i båda ändarna, säger Ewa Fröling.

Hon berättar att hon hamnade i en »total kollaps«.

Hon orkade ingenting, släpade sig fram, och allt blev väldigt hotfullt.

– Jag kunde inte ta in omgivningen på ett lugnt och fint sätt, utan det var som att det hackade sig in. Mycket obehagligt.

Det har gått 26 år sedan dess. Diagnosen blev maladaptivt stressyndrom, som kan förklaras som en traumatisk krisreaktion. »Något i ens beteende som har negativa konsekvenser för ens anpassning vilket kan försvåra för individen att hantera situationen adaptivt eller konstruktivt«, som det står i boken. Ewa Fröling vill inte prata om enskilda händelser som kan ha bidragit till att utlösa krisen, men hon beskriver det som att hon befann sig i »utbrändhetens icke-funktion«.

– Det blir som om en bit fattas, där man inte processar informationen utan är helt filterlös, vilket är mycket uttröttande.

Det här var en kort tid innan begreppet utbrändhet myntades och blev en vanligare diagnos.

Symtomen var till stor del kroppsliga, och i boken ger hon bilder som att hennes huvud hängde på

Fakta: Ewa Fröling

Född: 9 augusti 1952.

Familj: Döttrarna Tilde och Mira, barnbarnen Mingus och Marley.

Bor: I Stockholm.

Gör: Skådespelare och författare.

Aktuell med: Boken »Att störa ett väsen« (Romanus & Selling), om tiden på en psykiatriklinik.





Foto: Malin Nerby

en tunn tråd. Efter vistelsen i psykiatrin tog det henne flera år att komma tillbaka till ett vanligt liv.

– Man blir institutionaliserad efter en lång inläggning.

Ewa Fröling är kritisk till dagens psykiatri, där möjligheterna är små för den som behöver en plats att vila upp sig på utan att ha en tung psykiatrisk diagnos. Och att unga kvinnor ska behöva utsättas för tvångsåtgärder som bältesläggning, när vi inte behöver ta oss längre än till grannländer som Norge och Island för att se att det finns alternativ.

– Psykiatrivården, jag förstår den inte! Jag har träffat så många terapeuter, och de har sina olika metoder men de har ingen känsla för den som de möter i rummet, säger Ewa Fröling.

Det som hjälpt henne mest var samtalen med Alexander Perski, docent i medicinsk psykologi. Han kom till Sverige som politisk flykting 1970 och var den som startade Stressmottagningen i Stockholm.

– Han är den bästa jag träffat. Jag tror att jag fick en massa skador, men i samtalen med honom kunde jag få vara i mitt skeva tillstånd, i stället för att direkt få höra att »det där måste du göra något åt«. Han var min smartaste samtalspartner under fyra års tid.

Det som också hjälpt henne att bibehålla psykisk hälsa är att det funnits många starka kvinnor i hennes liv, säger hon. Ewa Fröling berättar att hon hade en generös, fantastisk uppväxt där hon ofta använde sig av »ensambarnets överlevnadsstrategier«.

– Jag är rätt bra på att stänga av. Jag äter, sover, reagerar på saker och ting, umgås och har kontroll. För mig har det varit viktigt att ta tillbaka detta; att vara chef i mitt liv. Det behövs inte minst nu i dessa oroliga tider.

Samtidigt har nedärva trauman funnits där och förts vidare mellan generationerna. Ewa Frölings farfar vistades på dåvarande mentalsjukhuset Ulleråker i tio års tid. Han hade manier och fick under åren flera psykiatriska diagnoser, däribland schizofreni. Det var hennes farmor som under en av hans maniska perioder kallade på landsfiskalen, som var en typ av polis. Landsfiskalen hämtade farfadern med tvångströja och förde honom till Ulleråker.

Två dagar efter att hennes farfar blivit utskriven tog han sitt liv hemma på gården. Hans son, Ewa Frölings pappa, var då 13 år.

Elin Engström

»Alla går sönder någon gång«, säger Ewa Fröling. Skådespelerskan har skrivit en bok om tiden när hon var diagnostiserad med maladaptivt stressyndrom.

Braining – träna både kroppen och knoppen

Fysisk träning tillsammans med andra patienter och personal för att få ett bättre psykiskt mående. Det är en metod som används inom öppenvården hos Psykiatri Sydväst i Stockholm. En som deltar är Nicki McGlynn.

För ungefär ett år sedan fick Nicki McGlynn erbjudande om att vara med och motionera i grupp inom ramen för psykiatrin. Det var en i personalen hos psykiatrin som gick igenom allt som kunde passa Nicki i hennes återhämtning. Det var insatser som att ta hjälp av psykolog, arbetsterapeut, rehabkoordinator, och så Braining.

– Jag hade varit sjuk i många år och då var jag isolerad och hade inte träffat folk, jag hade svårt att lämna hemmet. Att gå till en grupp med personal som jag kände, och andra folk som mått som jag, det var som en trygghet för mig.

Hon är ursprungligen från Kanada och säger att gruppträningen kändes som en gemenskap, en community. Passen kan vara intervallträning, yoga eller löpning. Brainingutbildad personal från psykiatrin leder passen, och övrig personal är också med på sin arbetstid.

Nicki tycker att just gruppträning fungerar bra, och hon märkte direkt att negativa tankemönster bröts under träningspassen.

Deltagarna skriver upp sig på passen, och målet är tre tillfällen i veckan. Sedan ringar personalen innan passet och kollar hur man mår, vilket också sänker tröskeln för att komma iväg. Det är även avstämningar på plats och efteråt.

– Man tränar också på att vara i en grupp. Jag tänker att det också är målet, att man går på Braining en tid och sedan kan man gå till Frisk och svettis, säger Nicki McGlynn.

Foto: Anna Morin



Efter år av isolering blev gruppträning med Braining ett positivt första steg till gemenskap för Nicki McGlynn.

Psykiatri Sydväst är en stor psykiatrisk mottagning för vuxna som finns på Karolinska sjukhuset i Huddinge söder om Stockholm. Nu arbetar man på att sprida Braining inom Region Stockholm.

Uppföljning som gjorts på 500 patienter i olika åldrar som deltagit i Braining visar på positiva förändringar avseende vikt, blodtryck, blodsocker och inflammationsgrad. Viktiga resultat är också att patienterna trivs med behandlingen och att personalen upplever en friskare arbetsmiljö.

Anna Morin

Fakta: Braining

Metod för träning utvecklad av läkare i samarbete med Karolinska institutet i Huddinge och med patienterna. Enligt Psykiatri Sydväst i Stockholm har alla deras patienter möjlighet att prova på Braining. Det är också ett forskningsprojekt. Namnet kommer från idén om att träna hjärnan, the brain på engelska.

Läs mer: braining.nu

Fullt fokus framåt

Revansch har tema framtid och lämnar plats för visioner. Om heldygnsvården, den sociala omsorgen och hela samhället fungerade som allra, allra bäst – hur skulle det se ut? Vi har (några av) svaren.

En gång i tiden höll jag föredrag om förändringsarbete. Det var skolornas undervisning om klimat och miljö som föreningen Fältbiologerna ville förändra. Skolboken hette Ren Påverkan. I föredraget för lärare stod jag på en punkt och sa att det här är »nu«, det är viktigt att vi lär oss hur situationen är nu – men inte bara. Sedan flyttade jag mig ett par meter och sa att här är »framtiden«, vi behöver ha en bild av vart vi ska, till en värld i balans.

Och den där sträckan emellan – den får symbolisera det viktiga förändringsarbetet. Vad lär vi eleverna om det?

I Revansch skriver vi självklart om nyheter inom psykiatri, omsorg och samhälle. När något avslöjas är det ofta problem, och människor har farit illa. Missförhållanden här och nu som är livsviktiga att uppmärksamma. Att kräva svar och ansvar av instanser med makt skapar insyn. →

Fortsättning från föregående sida:

»Utifrån olika erfarenheter kan vi samla visioner för miljoner.«

Men här i framtidstemat gör vi på ett annat sätt. Vi fäster blicken på en önskad framtid. Eller på flera.

Utifrån olika erfarenheter kan vi samla visioner för miljoner. För psykisk hälsa berör var och en, och därmed miljoner personer. Och så kan idéerna vara värda sin vikt i guld. De kan få politikens mål om en god och jämlik vård att realiseras. Läs och förundras.

Kerstin Evelius har svaret på vad staten bör göra, och inte. Barbro Hejdenberg Ronsten vet hur vi får social hälsa för alla. Mårten Jansson löser knutar i psykiatri med patientinflytande. Jan-Olof Forsén berättar om en idé som blev verklighet och hur han var först med begreppen ambulanspsykiatri och psykiatriambulans.

Kloka RSMH:are bidrar med sina visioner; att hitta den hjälp man söker direkt, starka skyddsnet, att stötta sina vänner och bekanta med allvarlig ohälsa, fler resor inom socialpsykiatri, ett flexibelt arbetsliv, konst och kultur och respekt för var och en. Det är framtiden.

Vi tar upp självvald inläggning, även kallad brukarstyrd inläggning, när den funkar som bäst. För det finns även kritik mot metoden och då på grund av utförandet. När vården inte uppfyller det som utlovats och avtalats blir upplevelsen tvärtom mycket negativ för den som fått upp sina förväntningar.

Där är där man inte är, som Magnus, Brasse och Eva sjöng i Fem myror är fler än fyra elefanter. Nu vänder vi blicken framåt och har fokus på »där« en stund. God läsning!

Anna Morin,
chefredaktör

RSMH:s förbundsordförande:

»Tillsammans gäller för framtiden«

Mer samverkan, 10 000 medlemmar i RSMH och ett samhälle som bryter ensamhet och arbetar aktivt för psykisk hälsa i alla åldrar. Förbundsordförande Barbro Hejdenberg Ronsten har lätt att prata om hur hon vill ha framtiden. För den sociala hälsans skull förespråkar hon bostäder och en villkorlös basinkomst till alla.

Vardagen för Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är att lämna synpunkter på vad som inte fungerar idag. Det finns tyvärr gott om brister i vården och samhällsbygget som drabbar den med psykisk ohälsa. Föreningens företrädare lämnar skrivelser, möts i brukarråd och försöker på olika sätt påpeka vad som gått snett. Men nu var ämnet för intervjun »framtiden«, och RSMH:s ordförande Barbro Hejdenberg Ronsten tackar snabbt ja till att svara på Revanschs frågor om hur det skulle vara om allting fungerade på bästa sätt.

Det förbundsordföranden vill se i framtiden känns dels igen från RSMH:s reformprogram »Ingen ska falla mellan stolarna«, dels är det nya tankar om att vården redan har tillräckligt med resurser. En grundton slår igenom det Barbro Hejdenberg Ronsten talar om, att samhällsutveckling kräver samarbete.

De flesta av RSMH:s medlemmar har egen erfarenhet av allvarlig psykisk ohälsa. Idag har alltför många personer som någon gång behöver heldygnsvård hos psykiatri problem efteråt, med att få livet

att flyta på. Egentligen finns det politiska beslut som syftar till att verkligheten ska vara en annan. Att det ska finnas social gemenskap och trygghet för alla.

– Ansvarstagandet måste öka hos kommun och region, säger Barbro Hejdenberg Ronsten.

Hon förespråkar housing first, Bostad först på svenska, vilket är rätten till en bostad utan krav. Din tidigare ekonomi, eventuella missbruk och psykiska hälsa ska inte spela in, anser Barbro.

– Man måste se till att folk har någonstans att bo. Socialförvaltningarna har ansvaret för det, det är helt givet att det är så. Och då säger vän av ordning att »de du pratar om är människor som bor under broarna i Stockholm, de har fått tio olika bud om var de kan bo, och de säger nej tack«. Men då måste vi ha en instans, kanske en där det inte står Socialförvaltningen, där man erbjuds bostad.

Tak över huvudet för alla är framtiden, enligt Barbro Hejdenberg Ronsten. Det kan vara en gruppboende för den som lider av att bo ensam, och det ska i så fall vara med personal som fokuserar på egenmakt och självbestämmande och som samspelar med den boende.

Barbro Hejdenberg Ronsten stöder också RSMH:s krav på en basinkomst som ersätter dagens olika bidrag.

– Många blir mycket sjuka av oron för det ekonomiska. Jag tycker att man ska pröva villkorlös basinkomst i några regioner. Pengar som täcker mat och husrum.



Foto: Marja Beckman

Barbro Hejdenberg Ronsten vill se en framtid där kommunerna prioriterar bostäder till alla.

Man behöver ju inte ge 10 000 kronor till mig, eller till personer som har hög lön.

I framtiden så är alla åldrar välkomna till en väl fungerande första linjens psykiatri på vårdcentralerna, enligt Barbro Hejdenberg Ronstens vision. På vårdcentralen ska man få hjälp av ett lyhört, professionellt team.

– Teamet ska ge den hjälp som just jag ska ha. Jag kanske inte ska ha medicinsk rådgivning, utan kultur eller yoga eller hjälp av något annat slag, säger Barbro.

Hon jämför med farbröder som får prostatacancer idag, där man i vanliga fall radar upp olika behandlingar. Den som söker vård för psykisk ohälsa i framtiden ska möta en första linje som fungerar perfekt. Ett kompetent team med olika kompetenser som ser till att du får flera och rätt erbjudanden och hamnar rätt i vårdsystemet. Även den som återhämtat sig och varit utan vårdbehov i flera år ska

vara välkommen till första linjen, tycker Barbro.

Barbro Hejdenberg Ronsten är själv legitimerad sjuksköterska och vet av erfarenhet att det stöd som personer behöver för sin psykiska ohälsa, antingen för att hantera den eller bli kvitt den, kan variera stort. Men blir det inte dyrt?

– Resurser saknas inte i vården i Sverige, det är den fruktansvärda sanningen. Det saknas inte sjuksköterskor i Sverige men de är inte på rätt plats vid rätt tillfälle, de är till exempel inte inom psykiatri. Problemen idag handlar om arbetsmiljö och organisation.

Sedan förespråkar hon en sekretesslagstiftning där patienten själv kan välja vilka närstående som ska få insyn i hens vårdvård. För den som är inskriven kan vetskapen om att fler känner till en situation vara viktig, och leda till ett bättre mående när lagen ändrats i framtiden, anser Barbro.

RSMH är en medelstor förening på runt 6 000 medlemmar i 100 lokalföreningar idag, och samtidigt är samhällets utmaningar stora när det gäller psykisk ohälsa. Både hälsan hos en stor del av befolkningen, när det gäller stress och oro, och hos gruppen personer med allvarlig psykisk ohälsa.

När det gäller den egna föreningen så vill Barbro Hejdenberg Ronsten se fler medlemmar i olika åldrar och med olika bakgrund. Hon säger att många nyanlända flyktingar har posttraumatiskt stressyndrom. Att de har behov av den gemenskap som RSMH kan erbjuda. Förbundsordföranden säger att man ska bli minst 10 000 medlemmar.

Att det går att växa genom samarbete menar hon att många missar. Att det blir revirpinkande och föreningsegoism som inte gynnar någon.

– Vi i RSMH behöver mycket mer samräde. Det är som med ICA och Coop, ligger de bredvid varandra blir det dubbelt så mycket människor där. Tyvärr ser vissa i RSMH andra föreningar som konkurrenter, säger Barbro Hejdenberg Ronsten.

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, samlar många olika förbund, inklusive RSMH. Det tycker Barbro är bra, och hon säger att RSMH borde ha än mer samarbete med NSPH när det handlar om brukarinflytande. Andra framtida samarbeten kan vara med kommunen. Till exempel ska en riktigt bra daglig verksamhet kunna kompletteras med kamratstöd som en lokalförening inom RSMH ansvarar för.

I somras förlorade arbetet för psykisk hälsa i Sverige en stark röst när Ing-Marie Wieselgren dog efter knivattacken under Almedalsveckan. Samtidigt förlorade Barbro Hejdenberg Ronsten en kär vän. När Revansch ställer frågor om framtiden så dyker tankarna på vännen upp.

– Att det bara blir bättre om vi samarbetar, det var Ing-Marie Wieselgrens motto, kan man säga. Jag är jätteglad att ha haft henne som vän. Hon sa ju ofta det i sitt arbete, att vi gör det tillsammans. Det tror jag med. Tillsammans.

Anna Morin

Vision som blev verklighet – andra blåljus än polisens vid akut psykisk ohälsa

Team med psykiatriambulans är etablerade i storstadsregionerna år 2022. Men så har det inte alltid varit. Revansch har pratat med mannen som för snart 15 år sedan vågade drömma om en framtid med en ny akutsjukvård.

Drömmen om en psykiatriambulans formulerades av Jan-Olof Forsén redan år 2008, då han var förbundsordförande för RSMH.

På ledarplats i Revansch skriver han tillsammans med RSMH:s kanslichef under rubriken »Ambulanspsykiatri istället för poliser!«. Jämförelser görs med bemötandet av personer som blir akut somatiskt sjuka i hemmet eller ute på gatan, där ambulanspersonal kan sätta igång en behandling direkt. Man frågar sig varför poliserna ska kopplas in vid sjukdomsfall över huvud taget.

»Vi har från RSMH:s sida ingen förståelse för varför man skapar ett sådant system för akut omhändertagande av personer som sviktar psykiskt. Varför kommer inte ett sjukvårdsteam med erfarenhet av att prata med människor som lider av psykisk ohälsa till platsen? Varför sätter man inte en ära i att påbörja behandling på insjuknandeplatsen? Varför skickar man istället polis, ofta uniformsklädd, att inför ögonen på oinsatta åskådare »släpa

patienten till en polisbil?«

Idag säger Jan-Olof Forsén att han inte minns ledartexten i detalj, men att han minns att han var först med uttrycket ambulanspsykiatri, och sedan psykiatriambulans.

– Jag tyckte det var viktigt. Jag myntade ordet för att föra samman det med övriga vården, ambulans för både kropp och själ, säger Jan-Olof Forsén.

Snart har det gått 15 år sedan idén formulerades. Numera görs det satsningar på psykiatriambulanser i vissa svenska regioner. Det finns statliga medel till det, liksom till annan upprustning av akutsjukvården vid psykisk ohälsa, vilket Revansch har uppmärksammat på nyhetsplats i år. Det gör Jan-Olof Forsén glad.

– Det är roligt att det händer saker! säger han.

I framtiden ser Jan-Olof en vårdform utan polishämtning. Därmed skulle samhället



»Ambulanspsykiatri istället för poliser!«, första publiceringen av det nya ordet ambulanspsykiatri, som senare blev psykiatriambulans, i Revansch nummer 4–5/2008.

slopa en insats som skapar trauman och till och med har slutat med dödsfall några av de gånger som polisen tagit till vapen. Han tycker att alla regioner borde satsa på psykiatriambulans. Inte minst då man i flera fall »kan mota Olle i grind« om man är ute i god tid.

– De vanliga ambulanssjukvårdarna gör ju mer och mer grejer inne i ambulansen, och på vägen, och de har kontakt med vården – så där finns det stora möjligheter att utveckla det hela, säger Jan-Olof Forsén och fortsätter:

– Det som händer med självvald inläggning nu, det är också bra. Det preventiva är viktigt.

Anna Morin

5 röster om framtiden

Revansch bad medlemmar i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa berätta om vilken framtid de vill se. Idéer om **konst**, **utlandsresor i psykiatri**, **elevhälsa** och **föreningsstöd** finns med i visionerna.

Kristian Polland,
57 år, RSMH
Kungsholmen

– Jag brinner för konsten och hoppas den får större utrymme! Jag målar själv i olja och skriver även dikter för måendet. I dessa återspeglas ofta mina egna historier, vad jag varit med om.

– Jag önskar även att psykiatri kunde ordna utlandsresor igen. På 1980-talet åkte vi ett gäng på Beckombergas socialterapi till Nice och Monte Carlo, det var jättekul. Det saknar jag mycket.

– Psykiatri har tyvärr förlorat många organiserade verksamheter för psykiskt sjuka.



Eric Nilsson,
28 år, Falkenberg,
RSMH Unga

– Det måste bli enklare att hitta hjälp när man mår psykiskt dåligt, så att man fångar upp fler människor som lider av psykisk ohälsa. Det får inte ta flera månader där man skickas runt. Hjälpen måste därför göras mer tillgänglig för alla.

– Jag känner fler som mått dåligt och sådana som ännu gör det, som stänger in sig, inte vågar prata om det. De vet inte vart de ska vända sig då hjälpen är så splittrad.

– Även elevhälsan borde ses över så fler barn och ungdomar vågar vända sig dit.



Maria Fornstedt,
51 år, RSMH Söder
om Söder

– Jag skulle vilja se en större öppenhet och attitydförändring om psykiskt sjuka rent generellt i samhället, men även i arbetslivet.

– Attityden inom exempelvis psykiatri är väldigt fyrkantig. Antingen så bedöms man vara för sjuk för att jobba, fast man inget hellre vill än att försöka, eller så får man kämpa hårt för att få sjukersättning då man inte klarar av att arbeta – men då bedöms man som för frisk.

– Jag tänker även att mycket skulle lösas om människor som mår bra skulle adoptera någon person i bekantskapskretsen eller utanför den, som lider av psykisk ohälsa och se till att alltid finnas där för den. Det skulle alla tjäna på och må bra av. Idag överläts allt sånt till samhället.



Charlotta Mattson,
60 år, RSMH
Kungsholmen

– Jag hoppas vi ska få ett större ekonomiskt underlag i föreningen så vi har råd att gå ut och äta på restaurang någon gång. Många av våra medlemmar sitter ensamma hemma. Det är viktigt för att bryta isoleringen.

– Sen tror jag mycket på fysisk träning, att när kroppen mår bra, mår även själen bra. Vi har därför inrett ett styrketrainersrum i vår lokal, samt skaffat en magnetmadrass man kan ligga och vila på i ett annat rum. Så jag hoppas det ska få fler medlemmar att må lite bättre.



Lindha Holmqvist,
40 år, RSMH
Oskarshamn

– Min vision är att alla ska kunna delta i samhället på lika villkor, oavsett om du har någon fysisk funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa. Vårt skyddsnet måste förbättras och synen på psykisk ohälsa förändras.

– Det är lika svårt att vara psykiskt som fysiskt sjuk.



Text: Catharina Tunestad

Foto: Catharina Tunestad och privata bilder.

» Framtidens vård är styrd av brukaren «

Patienter med erfarenhet av självvald inläggning bär på viktig kunskap för framtidens psykiatri, menar Mårten Jansson från NSPH. I intervjun med Revansch delar han med sig av idéer om en brukarstyrd vård där samarbete och egna initiativ är en självklarhet.

Idag blir vissa patienter erbjudna självvald inläggning, det vill säga att patienten själv bedömer när hen behöver en plats inom heldygnsvården utan att en läkare på akut-mottagningen först ska säga sitt. Det sker ofta efter en skriftlig överenskommelse mellan patient och sjukvård.

Enligt Mårten Jansson som jobbar på Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, är arbetssättet ett exempel på att en annan psykiatrisk vård är möjlig.

Fakta: Rapport om erfarenhet av självvald inläggning

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, har på uppdrag av Socialstyrelsen tagit fram en rapport med patienters och anhörigas erfarenheter av självvald inläggning, också kallad brukarstyrd inläggning. NSPH:s kartläggning genomfördes 2021 och har utgått från enkäter, djupintervjuer samt fokusgrupper med patienter och anhöriga. Den ingick i Socialstyrelsens »Utvärdering av metoden självvald inläggning inom svensk psykiatri«.

»Vi behöver ett vårdsystem där självvald inläggning inte måste vara något särskilt.«

– Självvald inläggning kräver en kulturförändring, säger Mårten Jansson och fortsätter:

– Det förändrar maktbalansen. Brukarstyrd inläggning är ett bättre ord, tycker jag.

Mårten Jansson började hos NSPH för snart tio år sedan. Bland annat jobbade han med studiecirkel för att personer med psykisk ohälsa ska bli mer delaktiga i samhället. Det senaste året har ett av hans arbetsområden varit självvald inläggning.

NSPH har på uppdrag av Socialstyrelsen genomfört intervjuer med patienter och anhöriga som har erfarenhet av brukarstyrd inläggning. Det finns många positiva erfarenheter bland patienterna.

– Att komma till slutenvården med brukarstyrd inläggning blir en helt annan upplevelse, säger Mårten Jansson och fortsätter:

– Någon tar med sin dator och svarar på jobb mejl. Det blir en stor skillnad mot att först få vänta på akuten och sedan försvinna från jordens yta in i slutenvården.

Samtal och möten med många brukare som haft brukarstyrd inläggning har gett Mårten Jansson en tydligare bild av vilken vård som psykiatrin borde erbjuda i framtiden.

– Vi behöver ett vårdsystem där självvald inläggning inte måste vara något särskilt.

När du som patient kommer och har en idé om vad du behöver hjälp med då ska vården utgå från det. Och så gör man ett lagarbete.

Mårten säger att patienter som uppmuntras ta egna initiativ fortsätter vara nyfikna och blir tryggare. De får också rätt vård i större utsträckning. Med en mer jämlik dialog mellan personal och patient så kommer också färre vårdrelationer misslyckas i framtiden. Därmed ökar hoppet om att färre patienter ska få nya trauman av sin behandling i slutenvården.

– Vården kan bli mer tillgänglig och tillitsfull.

En psykiatri byggd på jämlikhet, tillit och brukarstyrning låter såklart mycket lockande för dagens och morgondagens patienter. Till rapporten intervjuade NSPH även närstående till personer med erfarenhet av självvald inläggning. Där var de flesta också positiva till metoden.

– De sa att de kunde slappna av. För om min närstående söker vård när det börjar skava, och får hjälp, då behöver jag inte hålla koll på om det börjar gå för långt. Det var en oerhörd lättnad.

– Man kunde också utveckla en annan relation. Jag får tillit till att min närstående själv vet vart hon eller han kan vända sig när det behövs.

En annan viktig sak är att patienterna upplever att personalens roll är en annan när brukaren styr inläggningen.

– Patienter berättade att personal som de stött på tidigare, och tyckt illa om, plötsligt blev väldigt bra personal när den flyttat över till självvald inläggning, säger Mårten Jansson.

Han tror att det beror på att personalen får känna sig skicklig, i och med att man ser att den nya sortens samarbete med patienten leder till bättre hälsa. Ska

framtidens vård veta att den verkligen gör nytta så tror Mårten Jansson att man måste sitta ner och stämma av med varje patient, vid varje inläggning, om hur långt man kommit i samarbetet.

Att skapa nya maktrelationer i psykiatrin kräver att mycket måste förändras från grunden. Mårten Jansson berättar att han mött jurister som brottas med det juridiska finliret vid brukarstyrd inläggning, för att klargöra var ansvaret ligger i olika situationer.

Mårtens tips är att rikta blicken framåt när det gäller saker som ekonomi, juridik, styrning och organisation.

– Lös inte bara knutar så att det fungerar i det rådande systemet. Alla som jobbar med att få brukarstyrd inläggning att fungera idag borde också arbeta med hur det ska fungera i morgondagens system. Det utforskande man gör nu kommer vara viktigt för hur det ska funka sen.

Anna Morin



Mårten Jansson har utvärderat brukarstyrd inläggning som i bästa fall bidrar till nyfikna patienter, avslappnade anhöriga och skicklig personal.



Många unga engagerar sig för klimatet, bland annat genom skolstrejk och rörelsen Fridays for future.

Initiativ mot klimatångest – för hållbarhet

Det går knappt att tänka på framtiden utan att tänka på klimatkrisen. Revansch lyfter personer och organisationer som bidrar till att mänskligheten lever hållbart i framtiden.

Redan i år, 2022, finns det många som agerar för att människan ska sluta förstöra naturen och istället leva i samklang med den. RSMH:s studieförbund ABF har flera studiecirkel där man träffas, lär mer och agerar. Exempel är »Från klimatångest till handlingskraft – gör skillnad!« i Malmö och »Bli klimatinspiratör« i Sundbyberg.

Teaterföreställningen »Gilla framtiden!« hade premiär i år. Överlevnadsexperten och föreläsaren Herman Geijer delar scenen med skådespelarna och de presenterar tillsammans ett möjligt framtida Sverige år 2032. Publiken får verktyg för att hantera utmaningar som klimatförändringar och naturkatastrofer.

Att agera nu för en bättre framtid är motot för projektet Terra-Pi. Där möts unga

för att prata om oro och ångest för klimatet och för att göra något tillsammans. Vintern 2022–2023 fortsätter Fridays for future, Fredagar för framtiden. Rörelsen som startade när Greta Thunberg skolstrejkade utanför riksdagen kan vara vägen till en hållbar värld.

Som Revansch tidigare rapporterat skiljer sig klimatångest från annan ångest på flera sätt. Ett är att klimatångest är en rädsla för ett riktigt hot som vi står inför. Det är därmed ett annat sätt att leva, och ett hållbart samhälle, som kommer bota klimatångesten i framtiden.

Anna Morin

Mer info:

- abf.se
- improvisationsteater.se (Gilla framtiden!)
- terrapi.se
- fridaysforfuture.org

»I framtiden har Sverige en ny politik och samordning för psykisk hälsa«

Foto: Pixabay



Allt måste samspela för en ökad psykisk hälsa i samhället, menar Kerstin Evelius; skola, arbetsliv, äldreomsorg och gemenskap livet igenom. I framtiden vill hon se psykiatriska mottagningar som påminner om hotellobbier.

Det finns hopp om framtiden, även om många saker måste förändras. Det är Kerstin Evelius övertygad om. Revansch pratade med den före detta nationella samordnaren för psykisk hälsa om vad staten gör bäst i framtiden.

Fakta: Kerstin Evelius

Kerstin Evelius var mellan 2015 och 2019 regeringens samordnare på området psykisk hälsa. Hon är beteendevetare och har jobbat med frågor som rör psykisk hälsa och ohälsa sedan 1995, bland annat på Aleris och Schizofreniförbundet. Hon är ersättare i RSMH:s förbundsstyrelse.

Den svenska staten har möjlighet att prioritera människors psykiska hälsa, och med samordning, strategi och fokus på resultat kan alla få den hjälp som faktiskt hjälper. Det är Kerstin Evelius säker på, även om hon lägger till att det är komplexa frågor och att en omställning tar tid.

I flera år var Kerstin Evelius Sveriges nationella samordnare för psykisk hälsa. Parallellt hade hon uppdraget som statlig utredare. Hennes rapport »För att börja med något nytt måste man sluta med något gammalt« från 2019 går igenom vad staten bör göra i framtiden, och inte.

– Istället för att ha fokus på att göra och erbjuda tror jag att vi ska ha fokus på resultat. Staten ska mäta resultat, säger Kerstin.

Redan idag får många med allvarlig psykisk ohälsa inte det stöd och den vård som de efterfrågar, oavsett om det gäller fler terapimöten och färre mediciner, en meningsfull fritidssysselsättning eller ett jobb med eller utan anpassningar.

I framtiden vill Kerstin Evelius att det offentliga ska möta personer med psykisk ohälsa mer som i servicesektorn, med vänlighet och respekt i alla lägen. Psykiatrimottagningen kommer likna ett hotell där personalen är glad att hjälpa just dig.

– Det ska finnas ett utbud där du kan ta del av det du tycker verkar vara värdefullt för dig. Och så ser vi på utfallet hur det blev. Jag kanske inte vill dansa eller ha sångterapi, men en vårdhund kan fungera, säger Kerstin Evelius.

» Vi kan inte hålla på och vara prussiluskor och tala om för folk vad de vill ha, utan vi måste fråga folk vad de vill ha.«

– Vi kan inte hålla på och vara prussiluskor och tala om för folk vad de vill ha, utan vi måste fråga folk vad de vill ha. Det går inte att göra på något annat sätt.

Kerstin Evelius menar att alla delar av samhället behöver engagera sig för psykisk hälsa. I den andan bad hon om möten med mängder av generaldirektörer på statliga myndigheter, när hon själv var statlig utredare.

Samtidigt var hon vid den tidpunkten skeptisk och tänkte att de flesta skulle tacka nej, och då skulle hon skriva det i utredningen – att intresset för en politik för psykisk hälsa var svagt.

– Men de sa ja! Alla myndigheter utom två skickade generaldirektörer till mötet. Bland annat från personer på Myndig-

heten för samhällsskydd och beredskap, MSB, fick hon tips om hur samordningen för psykisk hälsa borde förändras. Enligt Kerstin Evelius fick hon skämtsamt höra att »när ni samordnar er så möts ni en gång i halvåret och försöker fika er till förändring«.

Istället blev tipset att organisera små insatsstyrkor, eller studiecirklar om man så vill, som arbetade med en fråga i taget – och faktiskt löste just det problemet. Det testade Kerstin Evelius också som statlig utredare.

– Bland annat satte vi ihop de tre forskningsmyndigheterna, och de kom med idéer om vad som bör göras med forskningen. Det är i princip det sista kapitlet i utredningen. Det var jättekul. Det gör att jag kan känna hopp!

De myndigheter som inte ställde upp med sina högsta chefer var Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan, men nu är i alla fall kassan en av de 26 myndigheter som samarbetar med flera andra aktörer om den kommande nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention.

– Det är också hoppfullt att Socialdepartementet lyckades ge ett likalydande uppdrag till så många myndigheter. Det är annars skitsvårt, säger Kerstin Evelius.

För att börja med något nytt måste man som sagt sluta med något gammalt. Det finns några saker som står i vägen för en ökad psykisk hälsa hos befolkningen, och en förbättrad psykiatri, enligt Kerstin →

Fortsättning från föregående sida:



Foto: Kerstin Evelius

utan letar där lampan lyser, säger Kerstin Evelius och fortsätter:

– Vi måste på något sätt luckra upp stuprören. Myndigheterna måste göra det, men även politiken. Man måste ha konsekvensanalyser.

– Idag är regeringskansliet stuprörens moder. Jag tycker att de måste hitta en ny form att samarbeta mellan departement och inom regeringen.

I vägen står också en människosyn där staten och offentligheten vill komma med pekpinna, även om det inte är det som ger resultat utan tvärtom hindrar en ökad psykisk hälsa hos befolkningen.

– Det finns en paternalism när det gäller psykisk sjukdom och beroendesjukdom. Där har vi absolut inte kommit särskilt långt alls, säger Kerstin Evelius.

Under ledning av Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen tuffar det statliga arbetet med en nationell strategi vidare och ska vara klart hösten 2023. Strategin påverkas inte av valet 2022 och regeringsskiftet. Den är inte heller något som Kerstin Evelius arbetar med, men hon följer den. Kerstin ställer hoppet till en helhetssyn som faktiskt kommer förändra samhället till det bättre.

– Psykisk hälsa handlar om ett fint samspel med omgivningen. Då måste vi börja titta på hur det ser ut i skolan, på arbetsplatsen och på våra äldreboenden.

Anna Morin

»Vi styr för mycket i stuprör idag. Man pepprar ner grejer från Socialdepartementet för att man inte ser vad problemet är, utan letar där lampan lyser.«

Kerstin Evelius säger att det finns en paternalism, det vill säga en syn på medborgarna som underordnade, när det gäller synen på personer med psykisk ohälsa och beroendesjukdom.

Evelius. Till exempel blir fungerande metoder inte alltid reguljär verksamhet idag utan ofta tillfälliga projekt. Det gynnar inte patienter eller brukare.

– Vi har jobbat med korta pengar i vår bransch, vilket skapar en massa administration. Jag hade precis kontakt med en som behövde supported employment, som vi vetat varit den bästa insatsen sedan 90-talet, men i hennes kommun hade det upphört i september. Då finns det inte. För att allt görs i projekt, vilket gör att det blir väldigt ojämnt för brukarna.

Enligt den före detta psykiatrisamordnaren bidrar staten till projektifieringen med olika satsningar och utspel som regionerna ska rätta sig efter, utan att vara på det klara med vad resultatet blir.

– Vi styr för mycket i stuprör idag. Man pepprar ner grejer från Socialdepartementet för att man inte ser vad problemet är,

Att se med forskarens blick på framtiden



Bild: Wikimedia Commons

Vad kommer morgondagen att ge? I alla tider har människan funderat, mer eller mindre, på framtiden.

Genom historien har människor rådfrågat allt från kaffesump till kristallkolor och fåglars flykt för att kunna förutsäga framtiden. Men det var först på 1960-talet som ett intresse för systematiska studier av framtiden uppstod. Stora sociala och politiska omvälvningar, med ökad medvetenhet om miljöförstöring och överbefolkning, ledde till att intresset för framtidsstudier växte. I början av 1970-talet etablerades särskilda institut för framtidsstudier i många länder.

I Sverige tillsatte regeringen en utredning med uppdrag att undersöka framtidsstudiernas former. Statsrådet Alva Myrdal genomförde den, och ett resultat blev att regeringen 1973 startade Sekretariatet för framtidsstudier, vilket 1987 gjordes om till den självständiga forskningsstiftelsen Institutet för framtidsstudier, IFFS.

Sedan dess har IFFS studerat bland annat arbetsmarknad, kultur och välfärd. Till exempel rörde forskningsprogrammet »Människan i framtiden« vad som händer

i samhället när befolkningen blir allt äldre.

Idag är Gustaf Arrhenius VD och därmed både verksamhetschef och vetenskaplig ledare för verksamheten. Ämnen som studeras är bland annat klimatetik, nya teknologier, fördomar som styr vårt handlande, vem som ska fatta vilka beslut, och hur dagens barn klarar sig i framtiden. Resultaten presenteras på föreläsningar och sprids via webben, nyhetsbrev och sociala medier.

Ett exempel efter valet är Katharina Berndt Rasmussen, doktor i filosofi och forskare vid Institutet för framtidsstudier, som kommenterat Sverigedemokraternas Richard Jomshof, ordförande i justitieutskottet, uttalande att han vill »avskaffa diskrimineringslagen helt«. Katharina Berndt Rasmussen säger att »detta skulle äventyra flera ur demokratisynpunkt mycket viktiga funktioner«.

Källa: Institutet för framtidsstudier, www.iffs.se

Yrken med god jobbchans 2026

Var finns jobben 2026? Här följer ett urval av yrken där det behövs folk både nu och år 2026. Det kommer från Arbetsförmedlingens yrkesprognos som görs på nationell nivå. Ur listan för arbeten som kräver gymnasieutbildning:

- Målare
- Svetsare och gasskärare
- Buss- och spårvagnsförare
- Personliga assistenter

Medicinska sekreterare och vårdadministratörer

Elektriker

Kockar och kallskänkor

Byggnads- och ventilationsplåtslagare

Undersköterskor

Träarbetare och snickare

»The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.«

»Framtiden tillhör dem som tror på det vackra i sina drömmar.« Eleanor Roosevelt (1884–1962), bland annat ordförande för Förenta nationernas kommission för mänskliga rättigheter.

I konstateljén kan man vila i flowet

På Sahlgrenska i Göteborg finns en konstateljé där patienter i psykiatrins heldygnsvård är fria att skapa. Trots nedläggningshot och sparkrav kunde ateljén bli permanent verksamhet 2018 efter att patienter, personal och anhöriga sagt sitt. Upphovsperson till fristaden är konstnären och skötaren Stefan Karlsson.

Orden »självkritik undanbedes« är det första som möter besökaren i ateljén på Sahlgrenska Psykiatri Affektiva i Göteborg. Uppmaningen är målad med stora bokstäver över väggen i ett rum på källarplan. Rummet är något så ovanligt för sjukhusmiljön som en konstateljé. Här har konstnären Stefan Karlsson byggt upp en verksamhet där patienter i psykiatri erbjuds en stunds skapande under sin heldygnsvistelse.

Stefan Karlsson har kombinerat en hel livstids erfarenhet av konstnärskap med jobbet som mentalskötare. Redan för fyrtio år sedan jobbade han som skötare på det gigantiska, och numera nedlagda, mentalsjukhuset Lillhagen i Göteborg.

– Medicinerna var sämre på den tiden, men de satsade på kultur. Det var faktiskt som ett slags kulturhus med jättestora ateljéer för textil och keramik. Man spelade gitarr och så vidare. Det var full fart där inne, säger Stefan Karlsson.

De kreativa verkstäderna på mentalsjukhuset ledde till att Lillhagenmålarna bildades med deltagare som alla varit inlagda. Flera av dem blev sedan etablerade konstnärer. Även de anställda var kreativa personer.

– Vi som jobbade där var konstnärer och artister. Det var ett väldigt bra extrajobb, man kunde ta nattjobb till exempel. Hade man inget jobb gick man till Arbetsförmedlingen och så fick man jobba på Lillhagen, säger Stefan Karlsson och fortsätter:



Plats för kreativitet i ateljén.

– Det var en enkel tid att överleva som konstnär.

Kända blev också de kulvertmålningar under Lillhagens mentalsjukhus som skapades av patienterna. Även på dagens Sahlgrenska har patienter från konstateljén smyckat en kulvert.

Stefan Karlsson jobbade sedan på affektiva avdelningen på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Där var patienterna mest hänvisade till att titta på teve för att få tiden att gå. Det gav honom en idé om att skapa något som liknade Lillhagens kreativa verkstäder. Det blev nej från sjukhusledningen på grund av knappa ekonomiska resurser, men han gav sig inte.

Stefan gick ihop med en av sina chefer och sökte pengar från Kulturnämnden i Västra Götaland för att finansiera ett pilotprojekt. Biståndet beviljades och arbetet med ateljén satte igång.

Under ett års tid byggdes ateljén upp. Det hölls bland annat workshoppar i kreativt skrivande med en hel rad kända författare som ledare. Samtidigt bedrev man också forskning på pilotprojektet, vilket skulle visa sig väldigt bra för att kunna bevisa nödvändigheten av projektet i framtiden.

Efter att projektet och pengarna från Kulturnämnden tagit slut var ateljén stängningshotad. Forskningsresultaten visade samtidigt att patienterna mätte bättre av skapandet.

När ledningen på psykiatri affektiva inte kunde driva verksamheten vidare blev reaktionerna starka.

– Patienter och anhöriga protesterade tillsammans med personal, läkare, alla liksom, och gick ut med ett upprop på säkert tusen namn till Sahlgrenskas ledning. Då fick de trollo fram pengar, säger Stefan Karlsson.

Konstateljén blev kvar som en fast verksamhet från och med år 2018. Flera före detta patienter har sökt sig till konstnärliga utbildningar efter utskrivningen.

När konstateljén ska öppna för dagen går Stefan Karlsson en runda och berättar att de tänker starta och försöker få folk att hänga med ner i ateljén. Meningen är att det ska vara kul och kreativt att vara där.

Stefan säger att en del patienter med depression kan måla intensivt och komma in i ett flow.

– Då har man möjlighet att glömma tid och rum och kan vila lite i flowet.

På mentalsjukhusens tid var patienterna inlagda i tio år, och även om det var tragiskt så var det ändå en slags trygghet för patienterna, anser Stefan Karlsson. Det är stor skillnad mot idag. Nu skrivs patienter ut efter kanske tio dagar eller två veckor på slutenvård. Många känner sig inte färdigbehandlade. Stefan märker att det skapar otrygghet, och därför jobbar han för att starta en ateljé till utanför sjukhusets väggar.

Nästa stora grej blir en utomhusutställning med bilder som skapats i konstateljén. Den heter »Att bli synlig« och visas på stora skärmar längs Avenyn i centrala Göteborg.

Jenny Lundgren

Foto: Jenny Lundgren



Fakta: Att bli synlig

En konstutställning med tema psykisk ohälsa och kreativt skapande, kurerad av Stefan Karlsson och Inez Edström Thoresson. Visas från oktober 2022 till januari 2023.

Ingår som en av tre utställningar i Göteborgs stads 400-årsjubileum med fokus på hälsa. Övriga är »Snabb. Stark. Årsrik.« och »Vi som arbetar med våra kroppar.«



Foto: Kristina Båth Sägänger

Projektledare Sandra Mustafić, RSMH:s vice ordförande Åsa Höij, volontär Nejra Tinjić, TK Fenix ordförande Vahid Đulović och volontär Ramiza Imsirović besökte RSMH i Lund och Skåne i somras.

Stärkande samarbete

RSMH har en systerorganisation i Bosnien-Hercegovina som heter TK Fenix. Idag samarbetar föreningarna kring medlemsutbildningar i återhämtning, och planen är att fortsätta utbytet flera år framöver. Under vintern pågår planeringen för fullt.

»Vad kan hända när två schizofrena har varsin yxa?« Det är inledningen på ett skämt som medlemmarna i TK Fenix drar medan de huggar ved i föreningens trädgård.

För snart fem år sedan tog TK Fenix kontakt med RSMH via biståndsorganisationen MyRight. Ville RSMH driva ett projekt tillsammans? Svaret var ja, och sedan dess har man med Sida-medel kunnat ha verksamhet som förbättrar situationen för personer med psykisk ohälsa i Tuzla-regionen.

Kristina Båth Sägänger är engagerad i RSMH:s internationella grupp, som i år både haft TK Fenix på besök i Sverige och varit i Tuzla för att planera en ny projektperiod.

– Vi kommer ha fokus på kvinnor och psykisk ohälsa, för de har det om möjligt värre än männen, säger Kristina.

– Sedan fortsätter vi samarbete kring återhämtning, med kunskapspridning och opinionsbildning.

TK Fenix uppstod på liknande sätt som RSMH, det var patienter på ett mentalsjukhus som bildade den. Även personal var engagerade vid starten. Idag är TK Fenix en stabil förening. Man håller till i staden Tuzlas utkant, i ett hus som skänkts till föreningen. Ytterligare ett hus har medlemmarna byggt och man hjälps åt att sköta trädgården och hugga ved till uppvärmning.

En viktig del av det internationella arbetet är att inspirera och peppa varandra, även om psykvården och välfärden är väsensskilda i de två länderna. När TK Fenix var på besök i Lund och Skåne i slutet av sommaren besökte de bland annat psykiatriambulansen. RSMH-medlemmarna berättade att RSMH kommit med idén, men att det också tagit decennier att skapa en sådan förändring i akutsjukvården inom svensk psykiatri. Hos TK Fenix är ett exempel på framgång att man skapat rutiner för brukarmöten med en öppen psykiatrisk mottagning, något som bara varit informellt förut.

Så hur slutar skämtet om yxorna? Personerna som själva lever med schizofreni skrattar och avslutar med: »De huggar ved och går sedan in och fikar.«

Anna Morin

Det händer i RSMH lokalt

Dec. – jan.



1. Ett gott nytt år

... firas in på eftermiddagen den 31 december hos RSMH Ljusglimten i Kalix. Det blir tacos. Vi ser tillbaka på året som gått och firar hur långt vi har kommit! Välkommen klockan 13–15 till Föreningshuset på Vegagatan 7 i Kalix. E-post: rsmh.kalix@hotmail.com Telefon: 076-022 89 80.

2. Julmarknadsresa

... arrangeras av ett gäng från RSMH Vallonerna Gimo i december. Man övernattar i Linköping och går på julmarknad. I skrivande stund är resan fullbokad, men på hemmaplan har man även julbord för sina medlemmar efter årets sista medlemsmöte. Telefon: 0173-400 48.

3. Medlemmar i Hoppet

... bjuds in till julfirande på RSMH-Hoppet i Säter, Kungsvägen 1. Den 14 december klockan 13 serveras det julgröt med tillbehör till en kostnad på 50 kronor. Och på själva julafton, den 24 december klockan 12, är det gratis julaftonsfirande med julmat och Kalle Anka. Telefon: 0225-515 01.

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

RSMH:s förbundsordförande, i samarbete med Ångestpodden:

Ändra lagen – rusta elevhälsan med kuratorer



Vad krävs för att skolan ska lyckas med sitt uppdrag? En framgångsfaktor är en trygg miljö för alla elever. Det kräver att skolan har omfattande verktyg att arbeta förebyggande med hälsa, och direkt erbjuder elever som drabbas av psykisk ohälsa hjälp. Där är vi inte idag.

Kampanjen »Tre minuter« vill att skolkuratorn har tid för varje barn och ungdom. Det är ett initiativ av Ångestpodden och något som Riksförbundet för Social och Mental Hälsa skriver under på.

Idag har varje elev tillgång till sin skolkurator tre minuter per vecka i snitt, och varje kurator ansvarar för tusen elever. Det visar Ångestpoddens enkätundersökning 2022, baserat på två undersökningar med 1 172 svar som omfattar situationen för 14 000 elever i grund- och gymnasieskolan. Hälften av de svarande var kuratorer och hälften elever.

Många skolkuratorer vittnar även om att det förebyggande arbetet för att främja den psykiska hälsan ständigt blir åsidosatt. De beskriver sitt arbete som akutstyrt och den vanligaste arbetsuppgiften handlar om att släcka bränder.

I nätverket RSMH Unga samlas ungdomar med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. RSMH Unga vill se en skola som bryter stigma och vågar prata om psykisk ohälsa med personal och elever, och som lär barn och unga vilka rättigheter de har när de mår dåligt. Varje elev ska känna sig sedd och få det stöd den behöver, inte minst vid stress eller mobbning. Tidiga insatser vid psykisk ohälsa minskar lidandet, kan förebygga en allvarlig psykisk ohälsa och räddar liv.

»Skollagen säger att det ska finnas tillgång till skolpsykolog och skolkurator. Men det finns ingen närmare beskrivning av vad »tillgång till« faktiskt innebär.«

Skollagen säger att det i elevhälsan ska finnas tillgång till skolläkare, skolsköterska, skolpsykolog och skolkurator. Men det finns ingen närmare beskrivning av vad »tillgång till« faktiskt innebär, det är upp till varje huvudman att göra sin egen tolkning.

Vi kräver en ändring av skollagen. Vi vill att det införs ett maxtak på 400 elever per skolkurator. Ett förslag som ligger i linje med rekommendationen från den statliga utredningen »Bättre möjligheter för elever att nå kunskapskraven«. Kostnaden blir omkring 850 miljoner kronor per år. Förslaget innebär en rimligare situation på skolorna, och att elevhälsan blir mer jämlik över hela landet.

Politik för psykisk hälsa är något Sverige behöver satsa mer på. Alla elever ska ha rätt till tillräcklig och god elevhälsa. Vi kommer med ett konkret förslag – nu ligger stafettspinnen hos er, de politiska partierna i riksdagen.

/

Ida Höckerstrand, Ångestpodden

Sofie Hallberg, Ångestpodden

Barbro Hejdenberg Ronsten, förbundsordförande RSMH

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.

Social trygghet krävs för nollvision för suicid

Människor i min situation tar rimligen en av två vägar: kriminalitet eller självmord. Jag var utmattad, deprimerad, skuldsatt, dömd för misshandel och utan jobb, pengar, vänner och framtidsutsikter. Jag sökte sjukpenning och fick avslag två gånger. Jag försökte ta mitt liv utan att lyckas.

Om min mamma inte hade betalat för mig, om jag hade tvingats jonglera med Försäkringskassan och Socialtjänsten, då hade jag inte klarat mig. Läk i din takt, sa hon. Med det sagt har jag inte blivit naiv och tänker alltså inte säga att familjen är viktigare än samhället. Det är den inte.

För ärligt talat: alla har inte någon som kliver in och erbjuder sådana privilegier för sjukskrivna utan sjukpenning. Det skapar mycket desperation i samhället.

Familjen ska inte behöva väga upp för samhällets misslyckande, det vill säga att välfärden inte kommit alla till del. Vissa saker sätter man helt enkelt inte på spel. Mat och husrum är grundläggande rättigheter. FN-delegationens delmål 1.3 lyder »Inför socialt trygghetssystem« och definieras som inget mindre än »lämpliga system och åtgärder för socialt skydd för alla, inklusive grundskydd«.

Min uppgift under läkepro-

»Jag tänker inte säga att familjen är viktigare än samhället. Det är den inte. För ärligt talat: alla har inte någon som kliver in och erbjuder sådana privilegier för sjukskrivna utan sjukpenning. Det skapar mycket desperation i samhället.«

cessen sägs vara att återhämta mig. Det är ett så luddigt uttryck att det blir skadligt. Min verkliga uppgift har varit att träna bort skammen. Därför att arbetssamhället, arbetslinjen om du så vill, säger åt mig att skämmas med systematisk och förklädd aggressivitet. Tack vare min mamma blev jag fri att vägra lyssna. Och kunde alltså räddas.

Jag har långt kvar, men jag är på väg åt rätt håll. Och jag är övertygad om att samhället måste införa ett socialt grundskydd oberoende av konkurrenssamhället. Om man menar allvar med nollvisionen mot självmord, det vill säga.

Christopher Paulstam

Mer välfärdsolitik mot fattigdom – vad säger regeringen?

RSMH är främst en organisation för psykisk hälsa, men våra medlemmars erfarenheter är entydiga; fattigdom främjar inte psykisk hälsa. Tvärtom ökar det riskerna för oro, ångest och depression.

Jag sitter i RSMH:s förbundsstyrelse och är aktiv inom EAPN Skåne, en del av det svenska och europeiska nätverket EAPN, European Anti Poverty Network. Tillsammans är vi många som engagerar oss via ett stort antal organisationer och nätverk för att förebygga fattigdom och social utestängning.

Viktiga krav är:

- att målet måste vara ett samhälle utan fattigdom och socialt utanförskap, ett samhälle som bygger på demokrati och delaktighet, solidaritet och jämlikhet i levnadsvillkor.
- att det effektivaste sättet att motverka fattigdom och utslagning är en generell välfärds- och socialpolitik som omfattar alla medborgare.
- att kampen mot fattigdom och social utslagning kräver en aktiv socialtjänst som utifrån ett brukarperspektiv, demo-

kratiska och solidariska värden, tillgodoser människors grundläggande behov, när dessa inte kan tillgodoses på annat sätt.

- att ökade resurser behövs för att utveckla stödformerna för att människor ska ha möjlighet att komma ut på arbetsmarknaden. Liksom att satsning på verksamheter som bygger på en »social ekonomi« är viktiga resurser för att tillgodose behovet av meningsfull sysselsättning, oavsett om det handlar om arbetstillfällen eller andra sociala behov.
- att samhället har ansvar att tillgodose rätten till en god bostad för alla.
- att det är viktigt att motverka segregation genom att tillföra resurser till resurssvaga områden i form av nya arbetstillfällen, upp- rustning av bostadsmiljöer och utbyggnad av den kommunala servicen. Det finns också ett stort behov av mötesplatser och verksamheter i folkrörelseregir i dessa områden.

Så tycker jag, så tycker RSMH och så tycker EAPN Sverige. Vad tycker du och vad tycker vår nya regering?

Jimmie Trevett

Öppna dina ögon

Om du bara öppnar dina ögon och ser, så kan du få syn på så mycket mer.

Det finns så mycket att upptäcka här i livet, hemligheten är att inget ta för givet.

Så kom ihåg: Även den gråaste vardag innehåller glädjeämnen av olika slag.

Hillevi Nylander

Sudoku

1. LÄTT

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

Puzzle by websudoku.com

2. MEDEL

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

Puzzle by websudoku.com

3. MEDEL

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

Puzzle by websudoku.com

4. SVÅRT

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

Puzzle by websudoku.com

Lösningar:

4. SVÅRT

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

3. MEDEL

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

2. MEDEL

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

1. LÄTT

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

ANNONSER:

Hur är det att åldras med psykisk ohälsa?

Det är temat för vår nya studiecirkel inom ramarna för projektet Visam.

Vill du eller din förening vara med? Maila eller ring till projektledare Jonas Bredford så får du veta mer: Jonas.bredford@rsmh.se / 073-581 91 47

Projekt Visam – vi tillsammans för värdighet och välbefinnande för äldre med psykisk ohälsa.

ALLMÄNNA ARVSFONDEN

RSMH RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

MÅ BRA HOS RSMH-FJÄLLSJO

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!

0624-105 55
rsmhfjallsjo@telia.com
www.rsmhfjallsjo.se

Var femte person i Sverige idag är anhörig på något sätt och anhöriga till personer med psykisk ohälsa riskerar att själva må dåligt. Mot den bakgrunden startade RSMH tillsammans med ABF och Nka ett projekt för anhöriga till personer med psykisk ohälsa, i juni 2020. Projektet har finansierats med medel från Folkhälsomyndigheten.

»Frågan om anhörigskap behöver växa organiskt«

Många som är anhöriga till personer med psykisk ohälsa mår själva dåligt. Men, vem ser sig som anhörig? I december avslutas RSMH:s tvååriga anhörigprojekt. Därefter är det upp till medlemmarna att bestämma hur de vill arbeta vidare med frågan.

Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa kan väcka känslor som oro, sorg, rädsla, skam och ensamhet, men också empati och kärlek och en vilja att hjälpa sin närstående. Man kan känna sorg över den närståendes situation och över att ha förlorat personen såsom han eller hon har varit. En annan känsla kan vara rädsla för den närståendes beteende, i form av utbrott eller självskada. Att känna skuld och skam är inte ovanligt. Över kontrasterna i hälsa, skillnader i ekonomiska och sociala förutsättningar eller rent krasst på grund av fördomar och attityder till psykiska tillstånd.

Anhörigperspektivet har fått allt större utrymme i samhället. Sedan i våras finns en nationell anhörigstrategi, upprättad av regeringen. Dess syfte är att stärka anhörigperspektivet inom vård och omsorg, samt att göra stödet till anhöriga mer likvärdigt över landet.

RSMH:s anhörigprojekt har finansierats av Folkhälso-myndigheten. Emil Åkerö har varit projektledare.

Under den första delen av projektet (2020–2021) togs en studiehandledning fram i samarbete med Nka, Nationellt kompetenscenter för anhöriga, och studieförbundet ABF. Den riktar bland annat till anhörigkonsulenter. Under 2022 har Emil Åkerö tillsammans med statistikern Charlotte Ovesson besökt flera lokala RSMH-föreningar för att kartlägga hur medlemmarna ser på anhörigskap.

– Det framkom att det inte finns så många inom RSMH som ser sig som anhöriga idag men att de bör vara en viktig grupp och RSMH borde bli bättre på att inkludera dem. Det framkom dock inte hur detta ska gå till och andra menar att de inte vill att fokus ligger på anhöriga utan att fokus ska ligga på brukaren, säger Emil Åkerö.



I kartläggningen av RSMH:s relation till anhörigskap har Emil Åkerö och Charlotte Ovesson bland annat frågat vem som uppfattas som anhörig. Det är vanligt att enbart personer med blodsband definieras som anhöriga.

– Så som anhörigbegreppet används idag så är du anhörig till en närstående, vilket du är även när din närstående är frisk. Vad ett anhörigskap är för något är brett. Du kan vara kollega, vän, RSMH-kamrat eller partner i ditt anhörigskap till en person som står dig nära och som du bryr dig om och ser dig som sin anhöriga, säger Emil Åkerö.

Under hösten 2022 anställdes Nicole Shojadoost som träffpunktsledare inom anhörigprojektet. Men intresset för att träffas och prata om anhörigfrågor har varit ganska svalt inom RSMH. Detta kan jämföras med RSMH:s kurser i kamratstöd, där intresset har varit betydligt större. En trolig orsak är att kamratskap är en mer ömsesidig relation än anhörigskap. Att vara anhörig är heller inte alltid en tydlig identitet.

– En utmaning vi har sett är att de digitala förutsättningarna inom organisationen inte är optimala. Det finns fortfarande en stor grupp människor i samhället som antingen är helt digitalt utanför eller upplever att de inte är med i det digitala informationssamhället. Då är såklart tröskeln högre för att delta i digitala träffar, säger Nicole Shojadoost.

Projektet har tagit fram ett diskussionsunderlag till förningarna. Det består av filmer och diskussionsfrågor och finns på RSMH:s hemsida. Med stöd av detta material finns en möjlighet för föreningarna att diskutera anhörigfrågan tillsammans.

– Vi tror att förbundet behöver låta frågan om anhörigskap växa organiskt. Vad som händer framöver är upp till medlemmarna. Vi vill ge medlemmarna möjlighet att själva vara aktiva. Det här måste byggas inifrån och inte uppifrån. Vi låter frågan mogna och så får medlemmarna fatta beslut inför den kommande kongressperioden, säger Nicole Shojadoost.



Anhörigskap förknippas ofta med blodsband, men är något mycket bredare, menar projektledaren Emil Åkerö och träffpunktsledaren Nicole Shojadoost som här håller i diskussionsunderlaget »För dig som stödjer«.

Anhörigskapet

– en resa från kris till klarhet

Forskare beskriver anhörigskapet som en resa, från kris till klarhet. Den anhöriga går ofta igenom olika faser:

- Medvetenhet om att något är fel
- En period med kriser
- En period av instabilitet och återkommande kriser
- Rörelse mot stabilitet
- Stabilitet
- Personlig utveckling

Under arbetets gång finns ett stort behov av information och kunskap för att bemöta och stödja den närstående.

Källa: Nka, kunskapsöversikt om betydelsen av stöd till anhöriga till vuxna personer med psykisk ohälsa: https://anhoriga.se/globalassets/media/stod-och-utbildning/guide-om-aldre-vuxna-och-psykisk-ohalsa/2015-1_kunskapsoversikt_ewertzon_webb-2.pdf

RSMH:s definition av anhörigskap

På förbundsrådet den 22 maj 2022 fastställdes följande definition för RSMH:s arbete med anhörigskap:

»Med ett anhörigskap menar RSMH att ha en personlig relation och att vara villig att engagera sig i personens liv och återhämtning på dennes villkor och där denne är. Vem som är anhörig avgör dessa två. Brukarorganisationen RSMH:s medlemmar har erfarenheter av anhörigskap i olika grad och alla dessa erfarenheter ses som en styrka.«

3 frågor

... till RSMH:s förbundsordförande Barbro Hejdenberg Ronsten om Anhörigprojektet

Hur har du upplevt anhörigprojektet under arbets gång?

– Anhörigprojektet är utomordentligt viktigt för RSMH då all modern forskning pekar på den sociala insatsen som ges av anhöriga och den forskning som också bedrivs av Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) pekar på detsamma.

Vilka lärdomar har du dragit av projektet?

– Själva projektet är lite olik det övriga projekt vi bedrivit. Dels kom delar av covid emellan varför det blev en trög start och sedan det faktum att RSMH inte hittills har arbetat aktivt med den frågan. Det fanns medlemmar som var fundersamma över vårt engagemang som anhörigstöd innebär. Det har dock visat sig vara helt nödvändigt för återhämtning och även för praktiska göromål.

Vad tror du om framtiden för RSMH:s anhörigarbete?

– Devisen anhörigstöd anser jag vara en del i återhämtning och läkning och beklagar att vi inte startat uppgiften innan senaste kongressbeslutet. Nu ska vi ösa på med kamratstöd och anhörigstöd med korrekt information och mera studiecirklar.




»Anhörigstöd bör vara en del i återhämtning och läkning«

Revensch

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

Foto: Per Bolker



	FODRAL	KRON-PRINS	HAR EGEN LAPP	CAFÉ	ARLANDA	↓	UPPMÄNING I BÅT	DEN KNÄDAR KERA-MIKERN	KUSIN TILL KALLE	↓	VÄXER
→				→	↓						
	ÄR PENGAR			FÖRSTÅ					YTMÄTT		
				ÖVERTYGA					GRIS		
	AUGUSTI-PÅG						GALT		TRYCK-SAKER		
					DÄLIGA VANOR						
→	DEN LÄGRAS PÅ DISK	FETT			PRONOMEN						
		VAR N P MÖLLER					MÅNFAS			KLOCKA	DEN ÄR DEL AV IMMUN-FÖRSVARET
	SPEEDWAYLAG							GARBOS VARUHUS			
				VON I SOUND OF MUSIC		HAR RACKET		OCEAN			
→							TILLTAL				
	ASÄTARE		GREPP				ÖRN-GOTT				NUMMER ETT
			KRYP I KRYSS	→							
↓		NÄVER	VÄSTERBOTTEN				ERIK VIK		KORT VERSUS		
		AS	↓	MAMMA		SILVER	PÅ ANKARBIL		Ö I SUNDET		
→			BOKDEL	→							
				→							
	LUGN		SVEN PERSSON				FÖRENING FÖR ÄLDRE		ALKEN		↓
			LEDNINGSGRUPP								
	OHYRA			HED-MARK				NYANSEN			

Korsord: **Tage Olsin**



	→	K	A	R	I	N	↓	A	S	K	A
		O	L	G	A		H	A	L	V	A
		I	L	L	A		F	E	L		A
		I	V		P	O	R	F	Y	R	L
		E	N	A		O	R	M		S	A
		G	R	Ä	N	N	A		A	L	L
		E			E	A	N		R	Ö	N
		N	I	A	R	S		E	S		D
		H	T	R	A	S	S	L	A	S	E
→		B	L	O	G	G	A	R	E	T	O
		L	U	R		Ö	V	A	R	E	O
		I	S	T	E	R	K	A	V	E	L

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till:
Revensch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.
Senast den 9 januari 2023 vill vi ha ditt svar.
Tre vinnare får ett presentkort på 300 kronor.

Vinnare i nummer 3/2022 var:
Anne Lundahl (Sundbyberg), Are Arenstrand (Umeå) och
Jenny Sandqvist (Kristianstad). *Grattis!*

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____