

REVANSCH

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

Nr.1
2023

*Boxaren
Anthony Yigit:*

»Jag är inte min ätstörning«

TEMA: Föreningsliv / Unga på Dreamhack / Inflytanderådets arvode ledde till återbetalningskrav / Mat & gemenskap / **Nyhet:** Norrbotten ökar brukarmakt

ÅRGÅNG 43

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:

Torndahl

Omslagsfoto:

Nicklas Thegerström

Redaktionsråd:

Elin Engström,

Jan-Olof Forsén,

Sherlock Lindman.

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

Annons: 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 #1/2023

Föreningsliv: Plats för gemenskap



Foto: Karin Boo

Revansch nummer 1/2023 kommer ut strax före vårdagjämningen. Ljusare tider ger olika känslor hos olika människor, själv uppskattar jag att dagarna blir längre.

I tidningen har sidan Föreningsliv fått svälla ut till ett tema. Det hade gått att fylla hur många sidor som helst med allt som händer hos lokalföreningarna. Trots knappa ekonomiska marginaler, oklara besked från kommunen, stor och nödvändig förståelse för medlemmarnas sviktande hälsa, oro för Försäkringskassans regelverk och ens egen försörjning, så lyckas RSMH:are skapa frizoner med sin verksamhet.

År 2023 är det dags för RSMH:s kongress – något som sker var fjärde år. Beslut ska fattas, gemensamma åsikter formuleras och debatteras, och meningen med föreningen är uppe för granskning.

»**Samhället är ätstört**«, säger Anthony Yigit i Porträttet. Han har erfarenhet av proffsboxning, och forskning visar också att vissa idrottsmiljöer främjar att utövarna utvecklar ätstörningar. I en ny avhandling från Umeå universitet konstateras dock att det fortfarande är okänt exakt hur omfattande

problemet är (*Vikten av vikt i kraftsporten*, Björklund och Simu). Kopplingen till samhällets övriga ideal som Anthony Yigit gör, och våra idéer om den perfekta kroppen, är tankeväckande och värd att diskutera.

Revansch lanseras som webbtidning i år. Parallellt kommer papperstidningen att ges ut som vanligt, fyra gånger under året.

Tidningen Revansch är ingenting utan sina läsare. Tack för alla tips! Fortsätt skicka in insändare, förslag och idéer. Vi har också medlemmar som berättar om sin situation i intervjuer på temasidorna och nyhetsplats, flera som levererar texter till tidningen, samt ett aktivt redaktionsråd med RSMH:are från norr till söder som bidrar med inspel och analys till mitt arbete som redaktör. Tack allihop!

/ Anna Morin, chefredaktör

PS. Vi ses digitalt på tidningenrevansch.se i maj!

Dialog mellan konstnärerna Josephson

I **konstprojektet »Sjukdomsteckningar«** tar konstnären Per Josephson vidare släktingen Ernst Josephsons sjukdomsalster. Projektet genomförs i samarbete med Schizofreniförbundet.

Idag är Ernst Josephson representerad i de främsta museala sammanhang som Nationalmuseum och Göteborgs Konstmuseum – och sjukdomsteckningarna säljs på de stora auktionshusen. Se och läs mer på www.perjosephson.se

92 ... lokalföreningar har RSMH.

»Det är ett sorgearbete att leva. Om man inte förstår det blir man aldrig glad.«

CITAT OCH MINNESMÅLNING AV POETEN KRISTINA LUGN, ST PAULSGATAN I STOCKHOLM.



Foto: Anna Morin

Bild från Per Josephsons konstprojekt om sin släkting Ernst Josephsson (1851–1906) tecknade frenetiskt under sin sjukdomsperiod, ofta bilder på enkelt papper i tusch eller blyerts.



Foto: Pressbild

Vi går till bibblan

Den nya boken Folkbiblioteket (Arena förlag, 2022) presenterar drygt 30 av landets alla folkbibliotek, dess arkitektur och roll som mötesplats. Skribenterna vill också synliggöra bibliotekens demokratiska uppdrag.



Revansch får ny kostym!

Från och med sommaren och Revansch nummer 2, 2023, kommer tidningen ha en ny layout. Redaktionen tackar för nära ett decennium med nuvarande stil. Nyfiken på hur det nya grafiska uttrycket blir? Håll utkik i brevlådan i början av juni!

ANNONS:

Bli medlem i RSMH!

MÅ BÄTTRE, PÅVERKA TILL DET BÄTTRE!

Psykisk ohälsa och funktionsnedsättning är verklig för många oavsett diagnos. RSMH tror att aktivitet och social samvaro främjar psykisk hälsa. Vi tror att den som får bidra växer. Välkommen till din närmaste lokalförening i RSMH.

Genom att bemöta varandra med respekt och omtanke skapar vi tillsammans en miljö som främjar återhämtning. Dina erfarenheter kan bidra till ett bättre samhälle för människor med psykisk ohälsa. Som medlem i RSMH har du kamrattstöd och aktiviteter i din lokalförening, tidningen Revansch och möjlighet att påverka RSMH:s arbete.

rsmh.se/
bli-medlem





Professor Mikael Landén prisas av SSMF.

Pris till forskning om bipolär sjukdom

Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning, SSMF, har tilldelat professor Mikael Landén sitt jubileumspris för hans forskning om bipolär sjukdom. Priset är ett anslag på fem miljoner kronor som ska användas för forskning. Det övergripande målet för Mikael Landéns forskargrupp på Karolinska Institutet är att förstå mer om bipolär sjukdom för att kunna göra livet bättre för de drabbade.

Många utan samtal efter tvångsåtgärder

Personer som vårdas på låsta institutioner får inte möjlighet till uppföljningssamtal efter att de utsatts för en tvångsåtgärd. Detta enligt RSMH:s och Civil Rights Defenders Tvångsvårdsenkät 2022. Hälften av de svarande uppgav att de utsatts för tvångsåtgärder den senaste gången de befann sig i tvångsvård, och av dessa svarar endast 24 procent att de fick möjlighet till sådana samtal. »Uppföljningssamtal fyller en mycket viktig funktion och ger den enskilde möjlighet att beskriva upplevelsen och vilka effekter tvångsåtgärden medfört. Resultaten bekräftar den kritik som Sverige har fått från FN:s tortyrkommitté», säger Annika Åkerberg, människorättsjurist på Civil Rights Defenders.

Nytt NSPH-avtal kan öka brukarinflytande

Uppe i landets nordligaste region förbereds ett uppsving för brukarinflytande i psykiatrin och i den kommunala socialpsykiatrin. Ett avtal har slutits mellan de offentliga aktörerna och NSPH i Norrbotten.

Elva lokala och regionala föreningar i Norrbotten för brukare, patienter och anhöriga slöt sig samman ifjol och bildade det regionala NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. En av föreningarna är RSMH.

När Revansch gjorde en enkät ställd till samtliga regioner under pandemin, våren 2021, så fanns en vilja hos Region Norrbotten att ta nya tag för ett ökat brukarinflytande. »Vi önskar stärka brukarorganisationerna i länet» och »brukar-delaktigheten behöver ta många kliv» och »man måste satsa långsiktig på området» svarade dåvarande chef för Division Psykiatri hos Region Norrbotten. Sagt och gjort, regionen hörde av sig till NSPH i slutet av 2021. Då var Conny Allaskog nyvald förbundsordförande.

– De sa att de behövde hjälp och ville veta hur man arbetar med brukarinfly-



Foto: NSPH

Conny Allaskog, ordförande för NSPH.

tande. NSPH gav förslaget att göra en överenskommelse med NSPH nationellt. Det blev så och den startade i januari 2022, säger Conny Allaskog.

Under 2022 skedde en rad aktiviteter som NSPH gjorde med stöd av regionen och samarbetet som finns mellan regionens 14 kommuner. Det handlade enligt Conny Al-

laskog om att kartlägga de föreningar som finns för engagerade brukare och deras anhöriga, och även se till vilka som inte är representerade idag. Att utgå från NSPH:s »Handbok i brukarinflytande» och erbjuda verksamhet för föreningsliv, kommuner och regionen. Ett annat viktigt steg var att informera beslutsfattare och chefer i kommunala och regionala verksamheter i Norrbotten om arbetet utifrån överenskommelsen.

Annica Essén från RSMH Boden sitter också i styrelsen för NSPH i Norrbotten. Hon ser en mängd problem inom psykiatrin, till exempel att det finns avdelningar som har helgstängt och skickar hem patienter i behov av vård.

– Bemanningen måste öka. Vården ska vara attraktiv för den som jobbar och säker för den som behöver hjälp, säger Annica Essén.

– Jag vill också att RSMH:s lokalföreningar ska få bidrag av region och kommun för att ha en anställd för att kunna ha öppet alla dagar i veckan. De skulle göra att många inte behöver söka sig till psykiatrin.

När NSPH drog igång var Annica Essén redan representant för RSMH i olika forum, och hon kommer fortsätta kämpa för brukarnas inflytande.

– Vi ska granska psykiatrin. Jag tycker det är viktigt att sådana som jag och andra med erfarenhet av psykiatrin är med och representerar i olika grupper, säger Annica Essén.

Framtiden känns stabil enligt Conny Allaskog, inte minst för att regionen skjuter till medel för en deltidsanställd samordnare för NSPH i Norrbotten, för resor och möten och ett arvode för föreningens ordförande. I vår blir det utbildningar i brukarrevision för NSPH regionalt.

– Framöver kommer de här föreningarna i NSPH i Norrbotten samla sig och se vad de tycker gemensamt, det är det viktigaste, säger Conny Allaskog och fortsätter:

– Ofta på nationell nivå för vi dialog om att vi vill påverka vård och omsorg, men när man bryter ned det så görs ju vård och omsorg i kommuner och regioner. Så vill vi ha inflytande så måste vi vara starka där.

Anna Morin

»Årets frivilligarbetare 2022« vill se en ny gräsrotsrörelse

Årets Frivilligarbetare 2022 i Lund är Jonas Bredford, ordförande i RSMH:s lokalförening på orten. Prispengarna på 25 000 kronor kommer Jonas donera till föreningen.

I slutet av förra året fick Jonas Bredford motta priset Årets Frivilligarbetare som delas ut av Lunds kommun. Han talar gärna och ofta om att man inte ska tänka på pengar.

– Idag tänker folk mycket på sig själva. Det har varit en lång förändringsperiod sedan 1980-talet, i takt med att nyliberalismen fick mer fotfäste. Det har blivit mer och mer egoism i samhället och vi står på toppen av det nu, säger Jonas Bredford.

Engagemanget för andra människor började med att han under hela 1990-talet jobbade i äldreomsorgen. Då satt han långa kvällar med gamla även efter att arbetstiden var slut, bara på grund av att behovet fanns.

Han var samtidigt själv i ett ruskigt dåligt skick psykiskt och socialt. Det Jonas Bredford upptäckte med jobbet i äldreården var att när du hjälper andra, känns de egna problemen mindre.

– Jag är själv beviset för att det fungerar.

Hans önskan är att få igång det ideella engagemanget i samhället igen. Allra helst vill Jonas se en ny gräsrotsrörelse växa fram, en rörelse som gör gott utan vinstintresse.



Foto: Lunds kommun

Prispengarna delar Årets volontär i Lund med lokalföreningen av RSMH.

Prispengarna på 25 000 kronor kommer framför allt att gå till RSMH Lund. Jonas Bredford vill att de används för att mark-

nadsföra det han anser är RSMH:s idé; att det är väldigt viktigt och inte svårt att fråga hur läget är, och att det kan hjälpa en människa att finna mening med sin dag. »Ensamheten skapar sjukdom och alla kan bli knäppa av ensamhet», säger Jonas. Han menar att en enkel fråga till och med kan förhindra självmord.

Jonas Bredford tycker att alla RSMH:are ska vara stolta över lokalföreningarnas verksamhet, av att vara en medmänsklig kraft som är gratis och tillgänglig för alla.

– I brukarföreningen är grejen att låta hjärtat vara med.

Redaktionen

Kommuner sämre på att ge hjälp vid hemlöshet

Det blir allt svårare för människor i strukturell hemlöshet att få hjälp av kommunerna med bostad. Det visar den nya rapporten »Hemlös 2023« från Sveriges Stadsmissioner som granskat tio kommuner.

»Vår granskning visar att den politiska viljan ofta är ambitiös, men att den praktiska tillämpningen styrs av strama ekonomiska förutsättningar. I förlängningen betyder det att stora grupper stängs ute från bostadsmarknaden, ett utanförskap som står både samhället och individen dyrt«, säger Åsa Paborn, talesperson för hemlöshet Sveriges Stadsmissioner.

Medicinering är fortsatt vanligast vid depression

Trenden med att depression och ångestsyndrom behandlas med medicin istället för terapi fortsätter i Sverige, det visar statistik från Socialstyrelsen och SKR sammanställd av Dagens Nyheter. Under åren 2019 och 2020 behandlades nästan 70 procent av patienter med lindrig eller medelsvår depression inom primärvården med antidepressiv medicin, enligt siffror från SKR. Drygt 20 procent av nydiagnostiserade patienter fick under samma period psykoterapi.



Foto: Pixabay

Läkemedel – bättre än terapi?

Proffsboxaren Anthony Yigit:

»Samhället är ätstört«

Det syntes inte utanpå, och var inget han själv hade insett ännu. Proffsboxaren Anthony Yigit utvecklade en ätstörning parallellt med framgångarna inom boxning. Idag vill han uppmuntra alla inom idrotten att prata om psykisk hälsa kopplat till fysisk styrka.

Det är strax efter nyår 2021 och inuti Anthony Yigit pågår det en strid. Han har lovat sig själv att inte kråkas mer. Nu har han svalt mat, godis och glass och vassa tankar av självförakt forsar genom hjärnan. Han vill bara få upp maten, men också bli frisk från sin ätstörning. Det var ju nyårslöftet.

Proffsboxaren Anthony Yigit närmar sig trettio år när han inser att hans förhållande till mat, och den starka ångest som kommer med bulimiskt beteende, är ett riktigt problem. Att det han utsätter sin kropp och sitt psyke för inför och efter en boxningsmatch är skadligt.

De tidiga åren bodde Anthony Yigit i Sverige och Turkiet, och som tolvåring flyttade han till pappa i Jordbro söder om Stockholm. Han hade mest kreativa intressen som att rita, måla och spela teater, men ville ändå börja med något som räknades som grabbigt. Anthony hittade hem i en boxningsklubb.

– Jag kände att »det här är jag ämnad att göra«. Och jag ville bli bäst!

Det gick vägen. Han kvalade som tjuugoåring in till OS i London 2011 som den yngsta i svenska boxningslandslaget. Sedan signar Anthony Yigit med en boxningspromotor i Tyskland, vilket betyder att han flyt-

tar dit och förbereder sig för kommande matcher i klassen superlättvikt. Därmed lämnar han Jordbro, som räknas som ett utsatt område.

– Jag kom till Jordbro, såg utanförskapet och ville bort från det. När jag för första gången vaknade i min säng i Tyskland – viken häftig känsla det var! »Det här har jag gjort«.

Proffsboxning är en viktstyrd idrott. Inför en tävling sker invägningen, där boxaren vill väga så lite som möjligt. Sedan är det drygt ett dygn till matchen där man istället vill vara så tung som möjligt. Metoderna för att förlora och öka vikten är slitsamma för kroppen.

Anthony Yigit har fått kommentarer sedan tidiga tonår om sin vikt av aningslösa boxningstränare. Det fick honom att må dåligt och vara konstant missnöjd med sig själv.

Insikten om sin egen ätstörning fick Anthony tack vare samtal med en nära vän.

Man kan säga att han erkände det för sig själv och världen i samma veva – när han spontant beslöt sig för att berätta för Expressen under en in-

Fakta:

Anthony »Can You Dig It« Yigit

Ålder: 31 år.

Familj: Flickvän, föräldrar och fem syskon.

Karriär i urval:

Medverkade i OS 2012, proffs sedan 2013, EM-guld 2017, boxats mot Rolando Romero & Ivan Baranchyk.

Aktuell: **Medverkar i dokumentärserien »Ätstört« på SVT Play.**

Foto: Niclas Thegerström



Att prata om sin situation med vänner och bekanta har bidragit till Anthony's återhämtning.

tervju att han kämpade med att övervinna sin bulimi. När storyn kom ut så blev han först rädd.

– Jag var rädd att folk skulle döma mig, speciellt i boxningskretsar. Jag var också rädd att folk skulle behandla mig annorlunda och lägga huvudet på sned. Men det hände inte, säger Anthony och fortsätter: – På klubben kom folk fram till mig och sa att de hade samma problem, andra skrev till mig. Jag blev förvånad att det var så många!

Genom att vara envis och uthållig blev Anthony proffsboxare. Samma envishet kom till nytta när han skapade en bättre relation till kost. Att hårdna ut och behålla maten trots ångest, och att succesivt märka att ångesten klingade av allt snabbare.

Under tillfrisknandet var räddningen att prata och prata med sin närmaste, något som är viktigt än idag. Det är hans bästa tips till den som vet, eller anar, att man har en ätstörning.

– Prata om det. När jag hörde det där »prata om det« så reagerade jag med att »det där är det svenskaste man kan säga!«. Men det var det som funkade för mig. När man pratar om det skiljer man på sig själv och ätstörningen, säger Anthony Yigit och fortsätter:

– Det var något jag upptäckte; jag är inte min ätstörning. Ju mer jag pratade om den desto mer kunde jag distansera mig.

Han har också medverkat i SVT:s dokumentär Ätstört och berättat om sin situation, och föreläser om det han anser är ett samhällsproblem.

– Vi lever i ett ätstört samhälle. Det finns dåliga kroppsideal där man sätter värde utifrån vikt, är man smal anses man se bra ut. Jag tycker att vi alla lever med en osund relation till kost och utseende, säger Anthony Yigit.

När det gäller boxningen så ställer han hoppet till att informerade utövare och tränare kan förbättra dagsläget. Att alla som idrottar måste lära sig mer om hur kost och träning kan samspara.

Den personliga resan som började för två år sedan är inte slut, men idag säger Anthony Yigit att även om han vet att ätstörningen finns där i historien så är det inget han tar med sig in i framtiden, utan något han rör sig längre och längre bort ifrån.

Anna Morin

Där kraft frodas

Temat i Revansch är föreningsliv. Som medlemstidning för RSMH är vi väldigt nyfikna på livet i den egna föreningen. Vi spanar framåt och bakåt i tiden, pratar med äldre och yngre medlemmar, kollar vad som händer lokalt och nationellt.

Föreningar är människor som frivilligt valt att skapa en gemenskap. Det är självklart för många att vara med i en förening, och en främmande tanke för andra. Sveriges 250 000 ideella och idéburna organisationer har nästan 200 000 anställda och fyra miljoner frivilligarbetare.

Föreningslivet är minst sagt brokigt. Här finns allt från RSMH som både bidrar till att förändra samhället och skapa kamrattstöd mellan medlemmar, till kyrkor och second hand, idrottsklubbar och studie-

förbund. Det finns små kulturföreningar som kommer och går, stora folkrörelser, arbetskooperativ där den som jobbar också röstar på årsmötet.

Revansch besöker RSMH Kalstasola, pratar med några engagerade RSMH:are inför kongressen, hör med RSMH Unga hur det var på det stora spelkonventet Dreamhack i Jönköping. Vi har även träffat den först anställda på RSMH som nyss skrivit ned sina reflektioner över livet →

Fortsättning från föregående sida:

i boken »Att leva med bipolär sjukdom speglar i 50 år av psykiatris historia«.

Det finns mycket för RSMH:s lokal-föreningar att göra. En del brottas med hyreshöjningar och svajiga relationer med kommunen. Samtidigt sker mycket glädjefyllt: hälsodagar och studiecirklar, nya medlemmar, trygghet i gemenskapen, medlemsmöten, och de gånger man som föreningsrepresentant får sin röst hörd och gör skillnad.

I Skåne finns ett samtal i ett par RSMH-föreningar om att regelverket hos Försäkringskassan sätter käppar i hjulet för medlemmar med sjukersättning. Ett exempel på problem med bostadstillägget tar vi upp på kommande sidor, där informationen inte varit tydlig när det gäller olika stödformer och arvode från ideella uppdrag. »Det är beklagligt« säger Försäkringskassan. Områdeschefen lyfter också att myndigheten påtalat för politikerna att det finns krångliga och stränga lagar som i slutändan drabbar enskilda människor. RSMH fortsätter att göra detsamma.

En ny rapport från de personliga ombuden i Skåne tar upp problem och lösningar i välfärden. PO Skåne skriver: »Vi uppmärksammar även hur svårt det är att göra rätt. Det är krångligt och vi ser med oro på hur myndigheterna inte anpassar sina krav och förväntningar till personer med psykisk funktionsnedsättning«.

RSMH har tidigare föreslagit att den som fått beslut om sjukersättning (från år 2008, innan dess gäller andra regler) ska kunna vara ideellt aktiv åtta timmar i veckan, jämfört med dagens regler som begränsar tiden till fem timmar. Det kan ge mycket för den som är psykiskt skör att ingå i en gemenskap, och vara med och ta beslut, även om det sammanlagt blir fler än fem timmar under en vecka.

Anna Morin

PS. Du hittar PO Skånes rapport om brister och systemfel 2022 här: www.po-skane.org

»Att få komma hit betyder mycket för mig«

Hos RSMH Kalstasola puttrar idéer om att värva fler medlemmar, tankar om lokalbyten och samtal om veckans skrivarcirkel. Revansch besöker lokalavdelningen i Karlstad under en av veckans två vardagsluncher.

I stadsdelen Herrhagen i Karlstad håller RSMH Kalstasola till. Ute på stan lyser den tecknade solen som är kommunens symbol från bussar och soptunnor även den här regniga dagen mitt i veckan. Statyn över kaféägaren som kallades just Sola i Karlstad står i hamnen.

RSMH:s lokal ligger på bottenvåningen på Herrhagsgatan med ingång från gården. Besökare får ringa på porttelefonen där det står Karlstads kommun. Lägenheten är stor med kök och flera mindre rum.

Karl-Peter Johansson är på plats en timme före onsdagslunchen och han berättar om vad som är på gång under våren hos RSMH Kalstasola. De har lunch på onsdag och

fredag, och våfflor varannan lördag. Det är ungefär samma gäng av medlemmar som brukar komma och kaka, och de är vanligtvis en större grupp på helgerna än på vardagarna. Lunchmenyn läggs ut på Facebook, och det finns möjlighet att boka matlådor att ta med.

Föreningen har studiecirkel tillsammans med ABF och samverkar med flera parter, bland annat i ett projekt där man sjunger i kör.

Maj-Lis »Maja« Bång har varit RSMH-medlem sedan 1990.

– Jag är ofta här och äter lunch. Jag gillar rotmos som det är idag, och kålpudding, säger hon och fortsätter:

– Att komma hit betyder väldigt mycket för mig. Jag har mycket ensamtid och det är trevligt att träffa andra. Jag hoppas att fler ska hitta hit.

Maja Bång är också med i skrivarcirkeln som hålls på onsdagseftermiddagarna. Hon berättar att de brukar värma upp med

»Vi vill ju gärna bli fler. Jag har haft med mig broschyrer till öppenspsykiatri och till Tingvallakyrkan.«

en övning där det skriver ett ord för varje bokstav i alfabetet från A till Ö.

– Sedan bestämmer vi ett ämne, till exempel »vinter« och skriver dikter som vi läser upp för varandra. Det känns bara bra att göra det, vi är trygga med varandra.

Karl-Peter Johansson har även hållit i en studiecirkel som han kallar Mans-ligan, med målet att samla de manliga medlemmarna och locka till samtal.

– Syftet var att prata med varandra och vara sociala tillsammans. Att försöka samtala om hur det är att vara man.

I köket förbereder Marie Nilsson matlådor. Hon har hjälp av en kompis med att göra klart allting. Arbetsuppgifter diskuteras samtidigt som de lyfter fram matlådor i plast och fyller dem med fläskkorv och rotmos. »Och så ska vi duka där inne«. Salladen finhackas med grönsallad, fetaost, oliver och tomat. Marie har högt tempo och är klädd i en grön Färjestadsjacka. En man kliver in och betalar för en låda. »Vill du ha sallad?« Föreningen har en iPad som ger möjlighet att betala med kort. Lunch med sallad, dryck, kaffe och något sött kostar 50 kronor.

Det kommer in två personer som är nya medlemmar sedan i höstas. De köper med sig matlådor. Idag är det tio beställda lådor som distribueras på olika sätt.

När Revansch är på besök är det fem personer som äter lunch på plats i lokalen,

Foto: Anna Morin



Marie Nilsson fixar matlådor till de som väljer att äta hemma.

samtliga är veteraner i RSMH. Ulla Siik var med från start 1986 hos RSMH Kalstasola. Hon var också föreningens första anställda.

– Det var en gör-stor lokal den första, minns Ulla Siik på värmländska.

– Vi bakade mycket bröd där, det var populärt.

Alla runt bordet är överens om att de vill bli fler medlemmar, både genom att värva dem som slutat komma och hitta nya medlemmar. Idag är man runt 55 stycken. Det har skett ett visst tapp under pandemin. Matsällskapet är eniga om det också påverkat att man bytt lokal, alla som brukade komma till RSMH hittar inte hit.

Att fortsätta informera, ha luncher och aktiviteter tror medlemmarna i RSMH Kalstasola är bra för att locka fler. En annan diskussion är att hyran är hög för lokalen, men att det är svårt att hitta något prisvärt som också har kök.

I ett av rummen intill köket finns ett par soffor. Väggen pryds av armband som en medlem skapat och som säljs för en billig penning. På soffbordet finns foldrar med information om RSMH och budskapet att bryta ensamhet.

– Vi vill ju gärna bli fler. Jag har haft med mig sådana broschyrer till öppenspsykiatri och till Tingvallakyrkan, säger Karl-Peter och fortsätter:

– Det var ett bra tag sedan jag själv blev medlem. Det skedde bara spontant att jag började gå dit, där RSMH låg på den tiden.

Mätta i magen avslutar vi lunchen. Några ska stanna på skrivarcirkel och ett par bege sig hemåt. Marie handlade och skötte matlagningen och Karl-Peter tar vid och plockar tallrikar och börjar med disken. För den hugade finns kaffe på maten.

Anna Morin



Maja Bång uppskattar dagens rätt hos RSMH Kalstasola.



Stefan Wallerek tycker kongressen är ett viktigt forum men åker inte i år, men det gör Kristina Nyström och Anette Kruse.

Föreningarna laddar för årets kongress

Den 12–14 maj håller RSMH sin kongress. Den hålls vart fjärde år, och är en möjlighet för föreningens 92 föreningar att tillsammans besluta vad som ska prioriteras framöver. Revansch frågade tre lokalföreningar, och tre engagerade RSMH:are, hur de förbereder sig för mötet.

Kristina Nyström är ordförande för RSMH Ljuslimten i Kalix. Hon kommer för första gången åka på kongressen i år för att representera sin lokalförening. Mötet hålls på Hagabergs folkhögskola i Södertälje.

– Jag har varit engagerad i RSMH sedan 2005, men jag har aldrig varit på kongressen. Jag ser jättemycket fram emot det, säger Kristina och fortsätter:

– Jag var ju på kamratsutbildning med RSMH nyligen och då var jag på Hagaberg för första gången. Nu är jag supertaggad att åka dit igen! Det ger så mycket när man kommer iväg och träffar andra.

Hur förbereder RSMH Ljuslimten i Kalix sig inför kongressen?

– Vi har tittat lite grann på förslaget till nya lokalstadgar, på ett medlemsmöte.

Vi har delat upp det för att inte läsa igenom hela på en gång. På söndag har vi medlemsmöte igen och då ska vi fortsätta, säger Kristina.

– Det är ju jätteviktigt att medlemmarna är involverade och vet vad det finns för förslag på ändringar. Vi jobbar mycket med den demokratiska processen. Alla ska känna sig inkluderade, och inte överkörda, som att »här kommer det något från Stockholm«. Det är jätteviktigt att alla får tycka till, och även om det inte kommer mycket åsikter så har man haft chansen och är med i processen.

Har du någon hjärtfråga som du hoppas att ni ska prata om på kongressen?

– Jag har hört att vi halverat antalet medlemmar i RSMH. Då behöver vi titta på det seriöst, och ta oss an det på ett positivt sätt. Det gäller från högsta förbundet ned till lokalföreningarna. Jag tycker det är viktigt att vi får en framtidstro.

Andra frågor Kristina Nyström nämner är att blåsa liv i fler lokalföreningar, och att bryta stigma och fördomar i samhället om personer med psykisk ohälsa.

Stefan Wallerek är sedan länge aktiv i RSMH Mittpunkten i Malmö. Han har också erfarenhet av att delta på kongressen.

Hur förbereder RSMH Mittpunkten i Malmö sig inför kongressen?

– Vi har bestämt att det blir vår kassör Rose-Marie som åker i år. Och vi kommer säkert prata om kongressen innan dess, säger Stefan.

Han tycker att en viktig fråga för RSMH är regelverket hos Försäkringskassan som han menar hindrar yngre personer med sjukersättning från att bli aktiva. Att dessa inte får vara ideellt aktiva i någon större omfattning.

– Vi har ju en god tillströmning av medlemmar men problemet är att vi får väldigt få som är under 40 år. Det beror på den så kallade åttondedelen, att det är fem timmar i veckan som man får engagera sig. Ska man vara med på ett möte så är det också förberedelse och transport som räknas med i de fem timmarna. Det gör det svårt för en del.

Anette Kruse är medlem i RSMH Hoppet i Säter. Hon är även aktiv i distriktet RSMH

Dalarna och medlem i förbundsstyrelsen.

För Anette har det blivit många kongresser genom åren. Man kan säga att hon fick en rivstart som ny RSMH-medlem.

– Det var dagen efter att jag hade blivit medlem så fick jag åka på kongressen, med RSMH Smedjan i Smedjebacken. Det var mycket bråk, mycket tjafs och diskussioner, den gången. Sedan dess har det inte varit så, säger Anette.

Hur förbereder RSMH Hoppet i Säter sig inför kongressen?

– Jag kommer informera den lokala styrelsen om förslagen till verksamhetsinriktning och principprogram. Så vi kommer att hålla det ajour.

Hur förbereder du dig själv inför kongressen i år?

– Jag kommer noggrant att läsa alla handlingar: ny verksamhetsinriktning, stadgar och principprogram, för att kunna komma med inspel på kongressen och även på förbundsstyrelsemöten, säger Anette Kruse.

RSMH Unga på plats på Dreamhack 2022

Elvira Ström är 18 år och deltog tillsammans med RSMH Unga på Dreamhack. Där informerade de fler om vad som är bra med föreningen.

»Vill du må bättre och vara med och öka den psykiska hälsan för barn och unga?«. Det var frågan på ett flygblad från RSMH som delades ut på Dreamhack Winter Edition 2022 i Jönköping. Dreamhack är en återkommande mötesplats som beskrivs som ett stort party för alla som vill komma och koppla upp sina datorer och spela tillsammans. På plats finns också tävlingar, cosplay-parader där man klär ut sig, möjlighet att testa att göra egna spel och en rad andra aktiviteter under ett par dagar.

Elvira Ström var på Dreamhack för första gången i november 2022, och då med en grupp från RSMH Unga. Hon hade höga förväntningar men blev ändå glatt överraskad.

– Det är en barndomsdröm för mig att komma dit. Det var bättre än jag trott, jag fick träffa massa kändisar och det blev ett minne för livet, säger Elvira.

Hon är idag 18 år. När Elvira var mellan 8 och 14 år spelade hon mycket mer på datorn, bland annat spelet Counter Strike.



Elvira Ström från RSMH Unga.

Att informera om RSMH på Dreamhack var ingen enkel match.

– Det var lite segt, jag tror det var för att vi inte är vana att gå runt och berätta för folk om oss. Det behöver vi träna på i föreningen, säger Elvira och fortsätter:

– Men sedan la jag ut att vi var där på Instagram och då skrev många av mina följare att de vill bli medlem, så det var bra.

Elvira bor i Östersund och tycker det bästa med föreningen är att åka iväg till olika platser, träffa människor och göra saker tillsammans.

– Jag tror inte RSMH hade känts lika roligt om man var i samma stad hela tiden. Jag har fått många nya vänner tack vare föreningen.

RSMH Unga har läger och aktiviteter för medlemmar mellan 15 och 29 år, och flera saker samlar medlemmar oavsett bostadsort. Enda dilemmat som Elvira Ström beskriver är att det kan kännas tomt efteråt.

– Problemet är att när man åker dit är man jätteglad och jättetaggad men på hemresan känns det lite ledsamt, för då kommer man tillbaka till verkligheten. Men jag fyller ändå på med en glädje som håller ett tag, jag känner mig mer motiverad efteråt.

Själv blev Elvira RSMH-medlem efter att en kompis tipsat om föreningen.

– Hon trodde att det skulle vara något för mig, jag gav det ett försök och trivs jättebra. Jag märker att en del tycker att det är svårt att våga, att det kan kännas pinsamt. Men jag tycker man ska testa!

Anna Morin

Scanna QR-koden för att se en film med RSMH Unga som gjordes under Dreamhack av Leon Berthas!



Ideella uppdragen ledde till återbetalningskrav



Foto: Revansch

Jeanette Andersson i Malmö har sjukersättning och fick besked om möjligheten att vara ideellt aktiv fem timmar i veckan, något som hon var noga med att följa. Vad Försäkringskassan inte lyckades förmedla var att arvoden från de ideella engagemangen påverkar beslutet om bostadstillägg. Det har lett till tuffa återbetalningskrav.

Jeanette Andersson från Malmö fick ett oväntat och obehagligt besked i slutet av förra året. Hon lever med psykiatriska diagnoser och har sjukersättning, samt ett bostadstillägg för att klara en hög hyra. Jeanette har också varit ideellt aktiv med arvoden från Hjärnkoll och psykiatrins inflytanderåd.

Trots att hon kontaktat Försäkringskassan många gånger under årens lopp så kom ett brev där det stod att hon var återbetalningsskyldig. Hur var det möjligt?

Föreningen Hjärnkoll samlar föreläsare som berättar om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa, så kallade ambassadörer. En av dem är Jeanette Andersson, och i presentationen står bland annat att »Jeanette föreläser öppet om sina djupa depressioner, ångestattacker, agorafobi och social fobi, och hur uppväxten med en alkoholist påverkar«. De som bokar föreläsningar betalar ett arvode till ambassadören.

Utöver engagemang i Hjärnkoll så är Jeanette aktiv i RSMH Mittpunkten i Malmö och Fontänhuset i Malmö. Hon sitter i ett inflytanderåd för att förbättra vuxenpsykiatri i Malmö och Trelleborg, något som ger ett arvode efter varje träff.

Redan 2018 ringde Jeanette för att försäkra sig om att hon som har sjukersättning kunde aktivera sig i inflytanderådet utan att riskera sin ersättning. Hon hade vid tillfället skuldsanering och tog upp det med.

– Jag kontaktade Försäkringskassan och frågade hur jag skulle göra. Jag var riktigt noga med att påpeka detta: Jag

har skuldsanering, jag har sjukersättning och jag har bostadstillägg och jag vill inte riskera någonting. Ska jag anmäla detta varje gång, eller hur ska jag göra? »Nej, det behöver du inte göra så länge det ryms inom åttondelen«, sa de, berättar Jeanette.

»Åttondelen« som handläggaren på Försäkringskassan kallar det är en regel om att personer med sjukersättning inte får delta i ideella verksamheter mer än åttondel av en arbetsvecka på 40 timmar, vilket motsvarar fem timmar per vecka. Det här tog Jeanette Andersson till sig. Även för uppdragen hos Hjärnkoll ringde Jeanette Försäkringskassan, och fick samma besked om att det gick bra så länge det inte överskred åttondelen.

Trots detta började Försäkringskassan ringa allt oftare och ställa frågor. Inför 2022 ville de veta den kommande inkomsten för Hjärnkolluppdragen, men Jeanette sa som det var – att det beror på hur många som bokar hennes föreläsning.

– Jag har varit väldigt noga, mina uppdrag är högst fem timmar i veckan och går inte utanför det. Problemet har varit att utbetalningarna har skett lite klumpvis. För Hjärnkoll kommer utbetalningarna varannan månad, inflytanderådet är lite beroende på. Han som håller i det betalar ut när han hinner, för han har mycket att göra, och då kan det bli en klumpsumma på fyra-fem möten per gång. Det är väl det som de har reagerat på.

För sedan kom smällen. I brevet från Försäkringskassan från den 30 september 2022 står att: »Du har fått ersättning som du har inte rätt till«. Jeanette får veta att hon ska betala tillbaka 11 100 kronor som betalats ut i bostadstillägg.

– Det är ju väldigt mycket pengar för mig. Jeanette är också upprörd över att det står att myndigheten har anledning att tro att hon »har haft goda skäl att förstå att utbetalningen var felaktig« eftersom hon velat göra rätt hela tiden.

– Jag sa ju det till dem, att jag har kontaktat Försäkringskassan vid tre tillfällen och de har sagt att jag inte behöver göra det så länge det ryms inom åttondelen.

– Då tyckte Försäkringskassan att varje gång som jag har fått bostadstillägg så står det i en och en halv sida myndighetstext, där någonstans står det »Tänk på att anmäla om du får ändrad inkomst«. Det läste ju jag, och jag reagerade inte på det eftersom jag kontaktat Försäkringskassan innan och de sa att det inte gällde mig.

Det handlar om oklara besked från myndigheten, och i slutändan är det något som kommer stå Jeanette dyrt. Det som betalats

»Man känner sig väldigt liten när myndigheterna är på jakt. Det känns precis som om det är skottpengar på oss nu.«

ut för mycket under tre års tid ska betalas tillbaka under ett år. Återbetalningskravet ligger på 940 kronor i månaden.

År 2023 blir ett slags omöjligt år ekonomiskt för Jeanette. En del av ersättningen för levnadsomkostnader och hög hyra som hon får av Försäkringskassan ska också betalas tillbaka till just Försäkringskassan.

Samtidigt ser Jeanette ingen möjlighet att öka sin inkomst. Hon vågar inte ta emot arvode för några av sina samhällsnyttiga uppdrag framöver.

– Hade jag fått beskedet redan från början, när jag tog uppdraget i inflytanderådet, så hade jag avstått arvode. Det är i rehabiliteringssyfte och för återhämtning som jag gör detta. Inte för att få in pengar.

Det är 435 kronor per möte innan skatt så det är inte jättemycket pengar det rör sig om varje månad.

För Jeanette Andersson ger det hela en bitter eftersmak.

– Man känner sig väldigt liten när myndigheterna är på jakt. Det känns precis som om det är skottpengar på oss nu, säger hon.

Påverkar de här turerna med Försäkringskassan ditt mående?

– Det gör det ju. Man blir ju väldigt stressad. »Hur ska det gå med ekonomin?« och hela det köret.

– Det är inte nog med det. På tre ställen i det här kravet så står det att »vi har goda skäl att anse att du har insett att du fått för mycket pengar av oss«. Jag är en person som lever med psykisk ohälsa. Tänk om jag hade varit inne i ett skov och så står det vid tre tillfällen att »du försökt lura oss!«

Hur ska det gå med din ekonomi?

– Det är ju en fråga där man får se. De var snälla och väntade med återbetalningsplanen till i december. Men det är ändå ett år med 940 kronor mindre i månaden.

Men klarar du hyran?

– Är det så att jag inte kan betala någon månad så får det ju gå till Kronofogden, och så får de räkna ut hur mycket jag kan betala varje månad. Jag har ju andra räkningar som måste betalas också.

Man kan säga att det är arvoden för ideella uppdrag som stjälp Jeanettes privatekonomi för ett års tid, men samtidigt säger hon att föreningslivets nätverk är det som håller henne uppe i den svåra situationen.

– Jag har föreningar i ryggen som kan stötta mig. Men de som sitter själva hemma och inte vet vart de ska vända sig någonstans, det måste ju vara ett helvete för dem, säger hon.

Anna Morin

Se Försäkringskassans svar på nästa sida. →

Försäkringskassan svarar:

»Det blir svårt för många«

Andreas Pettersson är områdeschef på Försäkringskassan och svarar på Revanschs frågor om sjukersättning och ideella uppdrag, information till klienterna och återbetalningskrav. Han bekräftar att det skett en förändring i regelverket från 2008, sedan dess gäller max fem timmars ideellt engagemang per vecka för personer med sjukersättning. Däremot är summan för ett arvode inte avgörande för sjukersättningen, men den sammanlagda inkomsten är avgörande vid bostadstillägg.

Har ni på Försäkringskassan skyldighet att vara tydliga i er information?

– Vi måste vara så tydliga som det går att vara för det är lätt att missuppfatta. Det är inte heller lätt att läsa sig till det själv som enskild person, med lagparagrafer och text som inte är lättillgänglig.

Håller du med om att det kan vara kränkande för den som försöker göra rätt att det står i beslutet om återbetalning att personen »haft goda skäl att förstå att utbetalningen var felaktig«?

– Det är en balansgång att uttrycka sig på ett tydligt sätt men ändå försöka göra det på ett okej sätt. Du har ett ansvar som enskild person att ta reda på saker,

men har man ringt in och frågat och fått information och tolkat det så, så är det klart man tror det gäller. Det är beklagligt tycker jag.

Om det var omedvetet att ta emot fel ersättning, kan man slippa återbetalningen?

– Nej, det är det bekymmersamma. Det kan vara fall där vi ser att vi gjort fel men personen borde ha förstått, och då kan man bli återbetalningsskyldig. Det drabbar ju den enskilde om man försöker göra rätt, så är det väldigt beklagligt.

Enligt det nya regelverket har man bara ett år på sig för att betala tillbaka, hur ska en person med sjukersättning ha råd?

– Det blir svårt för många människor.

Blir det så att ni som myndighet ibland bidrar till ökad oro och psykisk ohälsa?

– Vi vet ju att det är stränga och krångliga regler, speciellt när det gäller sjukersättningen. Det är en väldigt tuff lagstiftning, det har vi påtalat för flera år sedan för dåvarande regering. Att vi ser att det får konsekvenser för enskilda.

– Som enskild person har du ansvar att ta reda på saker och ting. Är du i en utsatt

»Det kan vara fall där vi ser att vi gjort fel men personen borde ha förstått, och då kan man bli återbetalningsskyldig. Det drabbar ju den enskilde om man försöker göra rätt, så är det väldigt beklagligt.«

situation och lider av psykisk ohälsa eller annat, då är det inte lätt att driva sina egna ärenden och få rätt på all information.

– Vi tar ju till oss de här fallen där vi brustit i information eller varit otydliga. Vi försöker jobba på vår tydlighet både i brev och när vi talar med folk på telefon och i självbetjäningstjänster. Det gynnar ju alla om det är begripligt, det vi ska hjälpa till med och besluta om, säger Andreas Pettersson.

Anna Morin

Foto: Revansch



Bingo på Mittpunkten

En gång i månaden är det dags för Bingo i RSMH Mittpunktens lokaler i Malmö. Bilderna är från en onsdag när ett tjugotal medlemmar tagit sig dit för att spela och tävla om priser på olika nivåer som schampo, fingervantar och påsar med engelsk konfekt. I pausen bjöd föreningen på fika med nybakt kaka.

RSMH-pionjär berättar om sitt liv

I en ny bok berättar RSMH:s första anställda Hans Bergström om sitt liv. När han ser tillbaka på sin tid med RSMH beskriver han föreningen som en livlina. Idag jobbar han för att väcka liv i lokal-föreningen i Eskilstuna.

1975 började Hans Bergström som RSMH:s förbundssekreterare och blev den förste som anställdes i organisationens tjänst. Till en början var han ensam på arbetsplatsen men när han gick vidare till ett annat jobb fem år senare hade han den sista tiden varit chef för ett kansli med mer än tio medarbetare.

– Åren mellan 1975 och 1980 var en tid då det hände mycket inom RSMH. När jag började jobba fanns det sju lokalavdelningar. Fem år senare var det 44.

Denna expansiva period i RSMH:s historia kan man läsa om i en självbiografisk bok med titeln »Att leva med bipolär sjukdom speglat i 50 år av psykiatrins historia«.

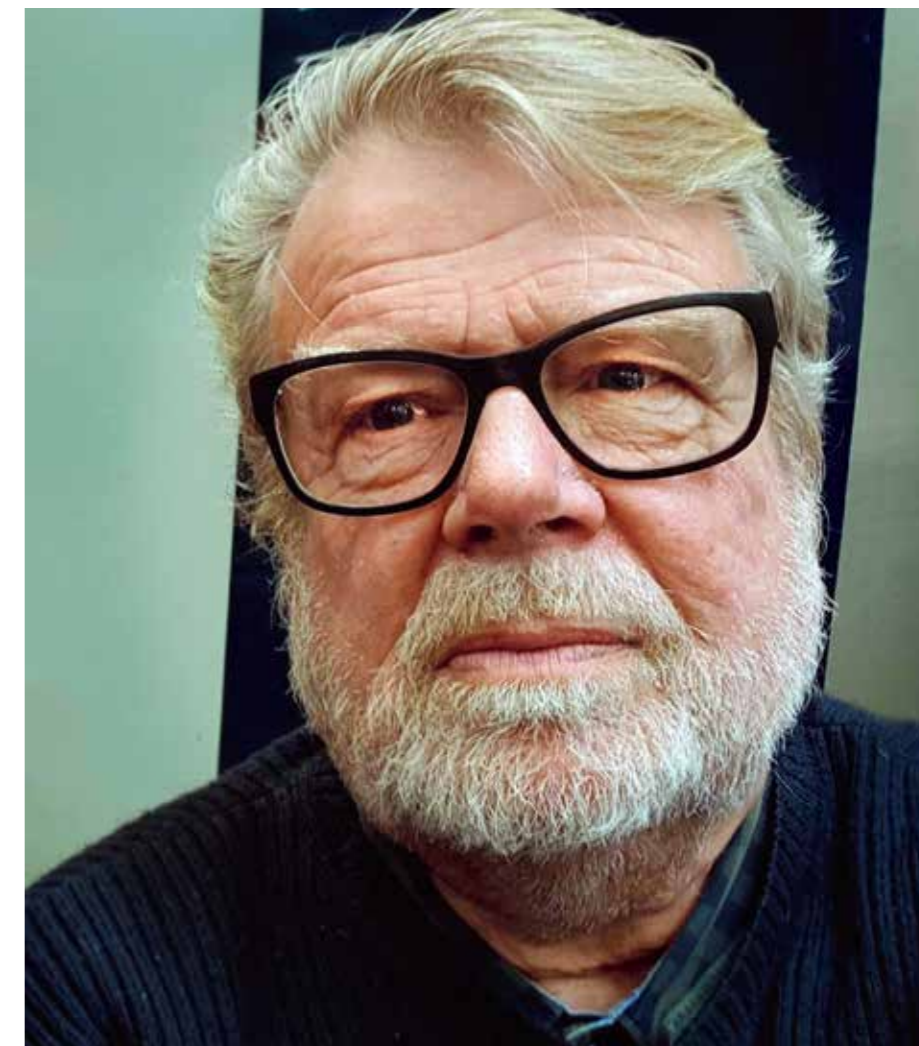
De 50 åren som boken hänvisar börjar 1972, ett riktigt mörkt år i författarens liv. En nedåtgående spiral under flera månader nådde sin kulmen i slutet av året.

Han hade då flyttat till Katrineholm och börjat jobba på en ungdomsvårdsskola i grannkommunen Vingåker. Där inledde han ett förhållande med en gift kollega men det förde rätt snart med sig problem.

– Jag kunde till slut inte sova på nätterna och började tvivla på min förmåga att klara av både mitt jobb och mitt privatliv. Den 8 december satte jag mig i bilen och åkte ut på landet utanför Katrineholm med en burk Trypizol för att ta livet av mig.

Suicidförsöket misslyckades men resulterade i en tre månader lång vistelse på en psykiatrisk avdelning. Där kom Hans för första gången i kontakt med RSMH.

– Vi patienter blev informerade om en patientorganisation som fokuserade på förhållandet mellan psykisk ohälsa och sociala förhållanden. RSMH blev en livlina för mig när jag återhämtade mig och jobbet



Hans Bergström började arbeta för RSMH 1975.

som förbundssekreterare och kanslichef betydde mycket för resten av mitt liv.

Efter några år med andra arbetsgivare var han också tillbaka på RSMH och kom att arbeta i ett flertal projekt.

– Jag var bland annat med och drog i gång Nationella hjälplinjen som startade som ett arvsfondsprojekt år 2002. Det visade sig fylla ett stort behov och jag och många med mig trodde ju att det skulle bli en verksamhet som kommit för att stanna så det var en stor personlig besvikelse när hjälplinjen lades ner för några år sedan, säger Hans Bergström.

Genom livet har Hans haft återkommande skov, och han berättar att han svarat dåligt på minst 30 olika psykofarmaka. I slutändan tackade han ja till en behandling som han var mycket skeptisk till, ECT, men det visade sig att den fungerade för honom.

Om Hans får behålla hälsan framöver hoppas han kunna göra ytterligare en insats för RSMH.

– Jag jobbar för att det ska bli en ny lokal-förening här i Eskilstuna där jag bor för det har det inte funnits på rätt många år nu.

Osten Hannmyhr

Konstutställning med RSMH Söder om Söder

Sedan lång tid tillbaka har RSMH-föreningen Söder om Söder haft målarcirklar i sin lokal i Gubbängen i de södra delarna av Stockholm. På Farsta bibliotek ställde nio av cirkelns konstnärer ut sina alster. Beträktaren möttes av akryl och olja, akvarell och foto, konkret och abstrakt. Här presenterar konstnärerna sig själva och sina verk.

Pia Isberg är en av deltagarna på RSMH Söder om Söders studiecirkel »Teckna och måla« i Gubbängen.

– Jag har hämtat mycket inspiration från mina över 40 år som sjuksköterska, men även från livets krokiga väg, säger hon.

Pia Isberg har målat länge men varit försiktig med att visa upp sina målningar. Hon målar mest i akryl men har provat de flesta tekniker. Pia målar mest abstrakt, så det är upp till betraktarens öga att bestämma vad bilderna föreställer.

Under tre veckor ställde RSMH Söder om Söder ut sina verk på Farsta Bibliotek i södra Stockholm. Nio medlemmar deltog med målningar och fotografier. Målarcirklar har funnits länge på föreningen.

Fakta: Studiecirkeln Teckna och måla

Så här introducerade studiecirkeln Teckna och måla sig för allmänheten:

»Vi tror på skapandet som läkande kraft och målar för att ha roligt och utvecklas tillsammans. Tekniker och motiv blandas – våra stilar blandas. Vi hoppas att vi kan glädja någon med det vi gjort.«



Målning av Carolina Carlford.

Maria Fornstedt har deltagit i tio-tolv terminer och tycker att cirkelarna har gett mycket.

– Ledarna brukar vara väldigt bra, de kommer med idéer istället för med pek-pinnar. Inspiration helt enkelt.

Maria målar mest efter sina egna fotografier från när och fjärran, och använder vanligtvis föreningens luktfria vattenbaserade oljefärger. Men ganska fritt blir det: »Kyrkofantasi« har till exempel Gustav Vasa kyrka i centrala Stockholm som förebild men liknar mest en illustration från en Dickensnovell. Annars tycker hon om att måla kraftfulla ansikten. »De ser ju ut som clownar«, var en något kritisk kommentar från en betraktare.

Nils Lind är en av utställarna. Han har varit medlem i RSMH i 20 år.

– Jag började med oljemålning först vid 60-års ålder. Jag blev smygannämnd till en studiecirkel av min ex-hustru och några vänner, säger Nils Lind.

Nils berättar att han inte har någon distinkt, särpräglad stil, men det må vara hans egen syn på saken. På gamla dar har Nils börjat lägga undan penslarna och använda fingrarna.

– Jag är helt och hållet styrd av min fantasi och kan inte måla efter någon förebild – det blir bara pannkaka.

Om Nils är gammal i gamet så är Cecilia Fix desto nyare; hon är i vanliga fall fotograf och ställde ut sin första målning någonsin. Bilden heter »Mixed Feelings – A Reflection of My Soul«.

Carolina Carlford var kamratsirkelledare under tiden som några av målningar på utställningen kom till. Hon målar själv och är en av föreningens främsta akvarellister. Carolina använder gärna sina nära och kära som modeller. En keramikskulptur föreställande hennes dotter väckte stor beundran redan under tillblivelseprocessen.

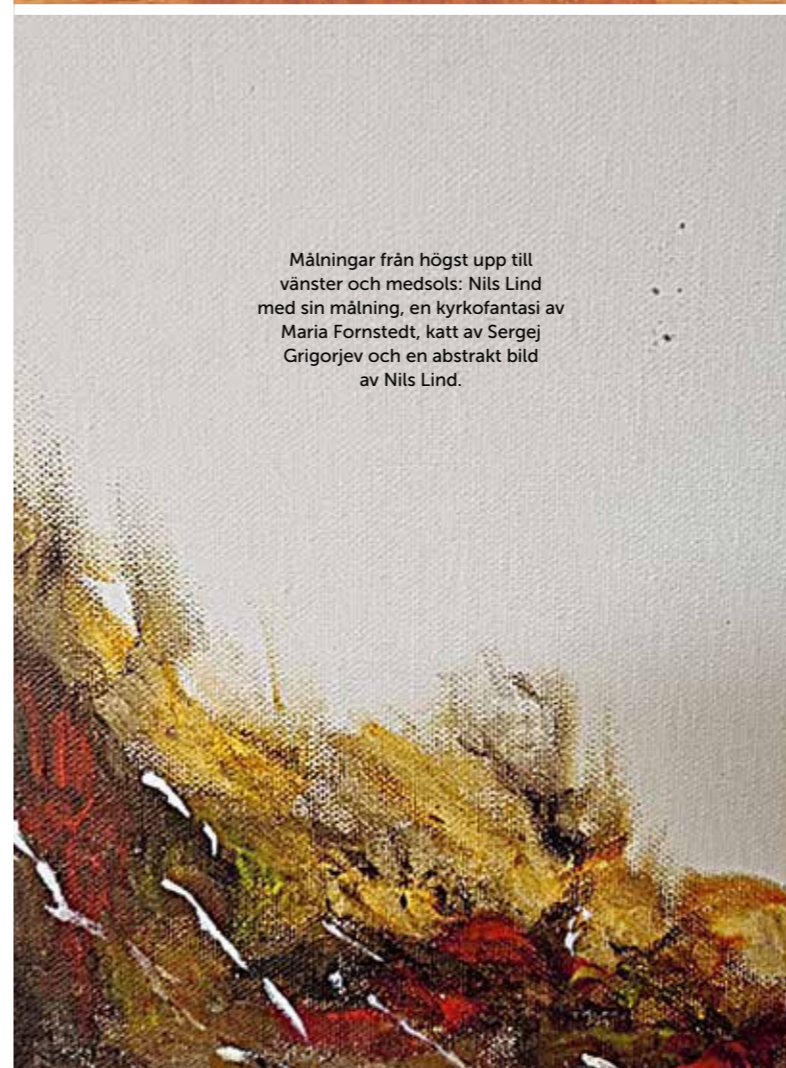
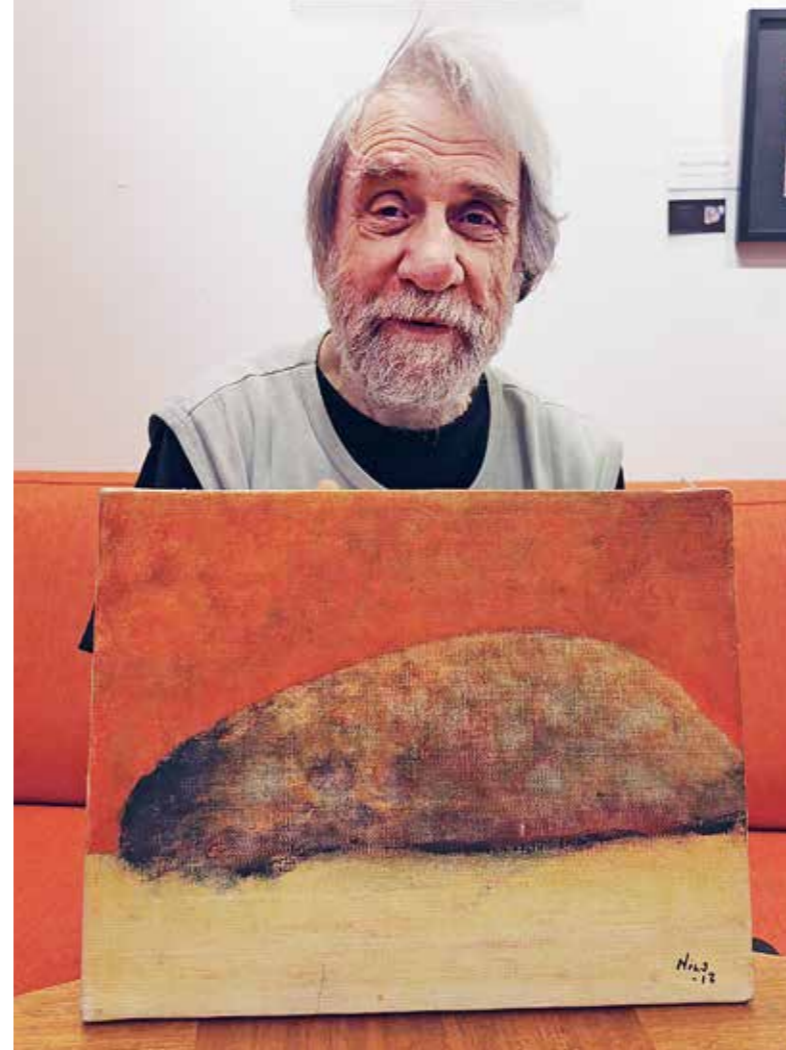
Carolina Carlforde s målningar har tidigare varit utställda på Affektivt Centrum. På utställningen på Farsta bibliotek presenterade hon akvareller med vatten i fokus. Hon beskriver bilderna såhär: »Barnet som upptäcker vattnets lockande, föränderliga natur. Den spontana vattenleken. Speglingar. Rörelse. Känslan av vattnets motstånd mellan fingrarna.«

Natty Maturana Diaz målar både på RSMH och kommunens träfflokal Emma i Hökarängen. Exploderande blomsterprakt med vallmo i förgrunden, en geisha med mera. Susanna Gatica målar blomfåglar och har även skapat ett porträtt i antroposofisk färgskala. Kirst Kajanne bidrog med fotografier eftersom hennes stora akrylmålningar på kartong var för känsliga för att transporteras på tunnelbanan i regnvädret.

Nu ska vi inte glömma Sergej Grigorjev, liksom utställaren Pia Isberg också sjuksköterska, som intresserar sig för digital konst och tecknar av sina medresenärer på tunnelbanan i smyg. Ibland blir han påkommen, men de flesta motiven blir bara generade.

Studiecirkeln Teckna och måla (RSMH Söder om Söder)

Foto: Maria Fornstedt



Målningar från högst upp till vänster och medsols: Nils Lind med sin målning, en kyrkofantasi av Maria Fornstedt, katt av Sergej Grigorjev och en abstrakt bild av Nils Lind.

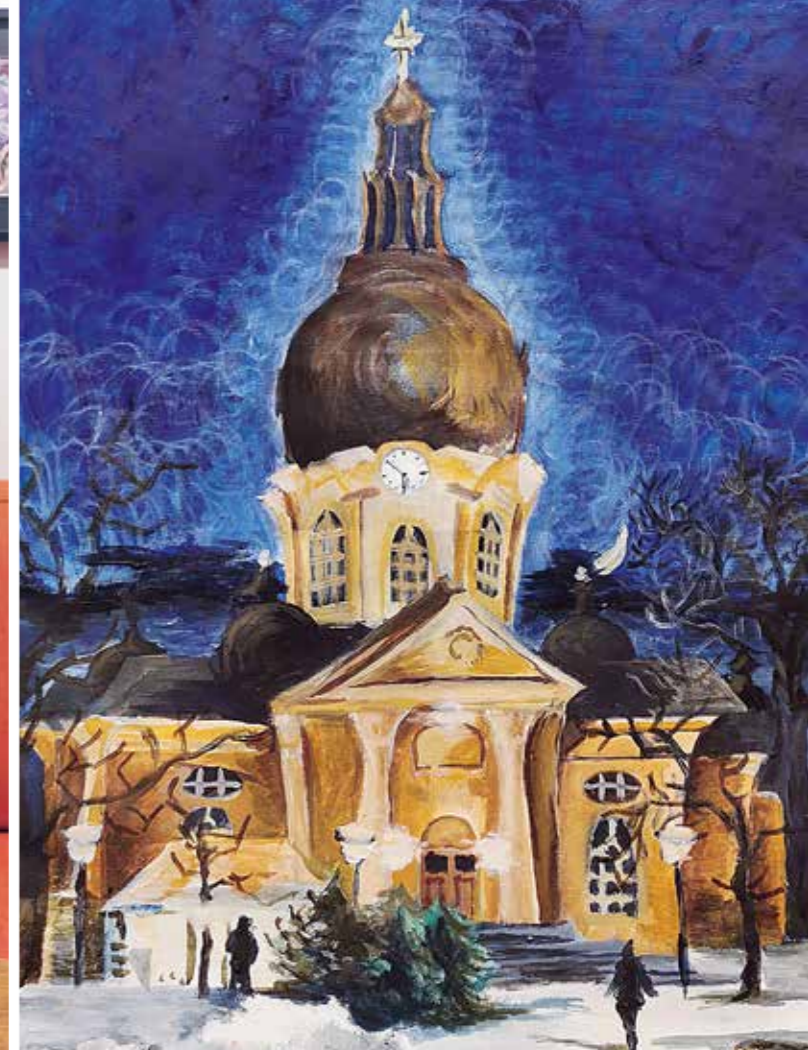




Foto: Anna Morin

Guðrun Berg och Linnea Dunek från RSMH träffade kommunpolitikern Alexander Ojanne.

RSMH:are uppvaktade Stockholms nya politiker

Efter valet har det skett maktskiftet i flera kommuner och regioner, så också i Stockholms stad. Två RSMH:are såg till att träffa Stockholms nya social- och trygghetsborgarråd Alexander Ojanne.

Två RSMH:are som engagerat sig för kommunala träffpunkter för personer med psykisk ohälsa är Guðrun Berg och Linnea Dunek, aktiva i RSMH Danderyd respektive RSMH Östermalm Lidingö.

På ett första möte efter valet berättade RSMH:arna för det nya socialborgarrådet i Stockholm vad en kommunalt finansierad träfflokal kan fylla för funktion; att bryta isolering, nya sociala kontakter, återhämtning istället för utslagning, möjlighet till inflytande och demokratiskt deltagande.

Socialborgarrådet fick höra om de goda exempel som funnits runt om i stadsdelarna i Stockholm och som lagts ned under den tidigare mandatperioden. På frågan hur en träfflokal kan fungera kom Guðrun Berg och Linnea Dunek med flera konkreta exempel.

Det har funnits träfflokaler med personal och generösa öppettider, med lunch till självkostnadspris, med soffhörna, datorer, dusch och tvättmaskin, möjlighet att skänka och

erbjudas kläder i en second hand-avdelning, och samarbete med RSMH som haft ett rum för föreningsaktiviteter. Kommunala funktioner som peer support, personligt ombud, anhörigstöd, IPS (individuellt stöd till arbete) kan också samarbeta med en träffpunkt.

För den som besöker en fungerande träffpunkt kan det utöver mat och värme finnas möjlighet att delta i studiecirkel, undersöka jobbchanser och få hopp om framtiden när man ser hur andra personer med allvarlig psykisk ohälsa har kunnat återhämta sig.

Social- och trygghetsborgarrådet Alexander Ojanne (S) hade inte besökt någon träffpunkt. Han har själv erfarenhet av anhörigskap till personer med psykisk ohälsa, och sa att han uppskattade att lära sig mer. Alexander Ojanne fick ta emot tidningen Revansch, och Guðrun Berg från RSMH Östermalm Lidingö lämnade en skrivelse till honom samt en diktbok hon själv skrivit.

På mötet berättade RSMH:arna att det kan vara en fråga om liv och död, att ha någonstans att gå och vara välkommen nära där man bor.

Anna Morin

Det händer i RSMH lokalt

Mars – juni



1. Påsklunch

... arrangeras av RSMH Söder om söder söndagen den 9 april, i lokalen som för tillfället finns på Knektvägen 9C (vägg i vägg med föreningslokalen). Vi ses där och går och handlar och lagar maten tillsammans för att sedan äta cirka klockan 16. Det är obligatoriskt att hjälpa till före eller efter. Kostnad: 30 kronor.

2. Patienträttigheter i psykiatri

... är temat för en träff tisdagen den 11 april klockan 14–16, på Sandhamnsgatan 8 vid Gärdet i Stockholm. Arrangör är RSMH Carpe diem på Östermalm och Lidingö. På mötet medverkar en jurist som samtalsledare. Anmäl dig till Juliana Simon på telefon 073 744 88 19 senast 4 april.

3. Mer om mat

... blir det på Gotland i vår. RSMH Kamratringen i Visby ordnar en studiecirkel i matlagning. Den 6 maj hålls en träff för den som vill ses och lära mer och laga mat tillsammans. Bon appetit!

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

RSMH:s förbundsordförande:

Kamratstödet ska utvecklas och stärkas



Få ord är så intimt förknippade med RSMH som »kamratstöd«. Det beskrivs också – med all rätt – som kärnan i verksamheten. Med kamratstöd menas att kamrater stödjer och hjälper varandra på lika villkor. Vi står på samma nivå och utvecklar ett förtroende för varandra. Kamratstöd kan till exempel vara att möjliggöra att:

- En person kan komma till föreningslokalen och träffa andra medlemmar.
- Man kan vara med på olika aktiviteter och ha en social samvaro med andra.
- Prova på sysselsättning eller arbete inom eller utanför föreningen.

Punkterna är hämtade från RSMH:s hemsida och beskriver rätt bra vad det handlar om, men säger ändå inte allt. Det sker så mycket ute i föreningarna som går under rubriken kamratstöd att det skulle fylla hela tidningen om vi skulle försöka oss på att redogöra för allt som görs.

Under 2022 genomfördes en satsning för att utveckla kamratstödet och stärka rollen för de som är kamratstödare. Med medel från Folkhälsomyndigheten kunde förbundet utbilda så kallade kamratstödscoacher.

Målet var att utbilda minst 17 kamratstödscoacher under året. Intresset visades sig vara stort och efter att ha genomfört fyra kurser kunde så många som 27 personer titulera sig just kamratstödscoach. Det är givetvis mycket glädjande!

Vi har nu sökt och fått medel för år 2023 från Folkhälsomyndigheten. Tanken är att vidare-

»Det sker så mycket ute i föreningarna som går under rubriken kamratstöd att det skulle kunna fylla hela tidningen.«

utbilda de som gått utbildningen under 2022 genom ett Steg 2, där ett fokus kommer att vara egenmakt.

Alla vet hur viktigt det är att synas i sociala medier numera och som en del i det här arbetet genomfördes också en marknadsföringskampanj. Målet var att nå 1 600 personer med information. Det målet nåddes med råge.

Sammanlagt nådde vi ut till 130 800 personer och konton bara på Facebook och Instagram. Dessutom har inläggen delats på LinkedIn och Twitter. Det visar också på hur stort intresset är för den här frågan.

/ 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.

Dagens sjukvårdspolitik passar inte psykiatrin

När jag satt i Socialdepartementets brukarråd fick jag upp ögonen för att mycket av det som beslutas politiskt inte passar psykiatrin, utan är hämtat från modeller och organisation framtagna för somatisk vård.

När jag satt i Socialdepartementets brukarråd fick jag upp ögonen för att mycket av det som beslutas politiskt inte passar psykiatrin, utan är hämtat från modeller och organisation framtagna för somatisk vård.

För mig är psykiatri helt anorlunda och därför fungerar inte systemet. Psykiatrin borde vara inriktad på vad som får patienten att må bättre.

Psykoterapier som rör själslivet kan också vara svåra att utvärdera då behandlingen är lång. Om den hjälper – vad är det som hjälper? Var det behandlingen eller det faktum att jag blev kär och fick en partner eller att jag vann 50 miljoner på lotto eller något annat?

Vården bör ta hänsyn till människors livskvalitet. Det är ett faktum att om man är isolerad och fattig och får en vän så minskar inläggningar inom psykiatrin, likaså om boendesituationen underlättas och man får mer pengar att röra sig med, så man inte oroar sig för ekonomin, så mår man bättre.

Vilka faktorer som får mig att må bättre kan vara svåra att vetenskapligt bevisa. Så psyko-terapier anses inte ha evidens och ingår inte i behandlingsutbudet utan bara viss kbt-behandling för ångest och fobier.

Det här är viktigt att känna till och ha med för att kunna ställa rätt frågor och anpassa insatserna till vad som får personerna att må bättre.

Jag vill inkludera mer än mediciner och terapier inom behandlingen. Till exempel är bemötandet också en del av behandlingen. Jag tycker också att psykiatrin ska fokusera på vad patienten anser. Idag finns det psykiatriker som aldrig redovisar patientens ståndpunkt om behandlingen och inte intresserar sig för den heller. Det måste förändras.

Evidensbaserad vård är vad jag förstår egentligen inriktad på kunskap från forskning, personal och patienter. Men så fungerar inte evidensbegreppet idag. Politiker vill ha evidens för behandlingar och utgår från vetenskapliga modeller med kontrollgrupper – och att samma behandling

Jag vill inkludera mer än mediciner och terapier inom behandlingen. Till exempel är bemötandet också en del av behandlingen. Jag tycker också att psykiatrin ska fokusera på vad patienten anser. Idag finns det psykiatriker som aldrig redovisar patientens ståndpunkt om behandlingen och inte intresserar sig för den heller. Det måste förändras.

Fredrik Gothnier

Vad kommer att hända med folkhögskolan?

När jag gick folkhögskolläraryrket hade jag en kurskamrat som hette Gustav. Hans efternamn är Fridolin och han var som bekant Sveriges utbildningsminister åren 2014–2019. Aldrig någonsin i modern tid har Sveriges folkhögskolor haft det bättre än under den tiden.

Även under resten av den senaste mandatperioden kände vi som arbetade i folkhögskolevärlden att vi hade statsmakernas förtroende och att vi uppskattades för det arbete vi utträttade. Men när vi nu skriver år 2023 är jag ytterst orolig för framtiden.

Inför valet i höstas kunde jag i flera medier ta del av det som skulle ske om Sverige får en högerregering, men inte i något fall stod det läsa något om hotet mot folkhögskolan. Det tycker jag allt att det borde ha gjort.

I en undersökning från maj 2022 där tidningen Altinget frågat hur partierna om hur de ville att folkhögskolan ska fungera ville fem partier ha det ungefär som idag, KD svarade inte på enkäten och M och SD skiljde sig från de andra.

Moderaterna ville utreda en styrning av folkhögskolorna som i värsta fall skulle kunna utplåna folkhögskolans särart och den långtgående frihet som finns idag. Sverigedemokraterna vill gå ännu längre. I en riksdagsmotion föreslår Tobias Andersson (SD) att man begränsar dagens CSN-lån för studier vid folkhögskola och att staten ska utreda konsekvenserna av en nedläggning av utbildningsformen folkhögskola!

Efter valet villkorar SD sitt stöd till regeringen genom att kräva genomslag för sin politik. Kommer det också att innebära ett krav från stödpartiet SD om att folkhögskolan som utbildningsform ska försvinna efter mer än 150 år? Vad säger utbildningsminister Mats Persson (L) med ansvar för folkbildningen om det?

Östen Hannmyhr vikarierande intressepolitisk handläggare på RSMH, tidigare folkhögskollärare i 12 år

Lunch efterfrågas

Det finns ingenstans för pensionärer att få mat i Södertälje. Jag vill att man öppnar Grengården för lunchservering.

David



Lunchservering för pensionärer i Södertälje efterfrågas av signaturen »David«.

Foto: Nicklas Thegerström



Korsord: Tage Olsin



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

Vinnare i nummer 4/2022 var: Elenor Berggren (Skellefteå), Jan Rehnmark (Junosuando) och Bernt Schwardt (Fristad). *Grattis!*

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____

Revansch

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten



Sök RSMH:s forsknings- stipendium!

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. Vårt forskningsstipendium 2023 offentliggörs på RSMH:s kongress i maj, samtidigt som Johan Cullbergs minne högtidlighålls. För första gången är stipendiet på hela 100 000 kronor. Sök nu!

Ansökan skickas senast den 12 april 2023 till:
sokforskningsstipendier@rsmh.se

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

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

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

Ansökan ska innehålla följande uppgifter:

- Sökandens namn och personnummer, adress, telefonnummer och e-post.
- Uppgift om akademisk examen, nuvarande sysselsättning (anställning eller motsvarande) och arbetsplats/institution.
- Kort sammanfattning av forskningsplan med grundläggande idé samt tidplan och ekonomisk plan där det framgår hur medel från stipendiet ska disponeras.
- Forskningsplan, meritförteckning och gärna referenser.

För mer information kontakta Ann Ottengrim, ledamot i RSMH:s FoU-utskott:
Telefon: 073-999 51 26 eller
e-post: ann.ottengrim@lnu.se

