

NR. 3

REVANSCH

2023

PRIS: 60 SEK

Intervju:

**FRIDA OCH
TILDA BOISEN
OM ATT ALDRIG
SLÄPPA TAGET**

TEMA:

*Ungas
engagemang
för psykisk och
social hälsa*

»Ibland växer en oro i mig«

Komikern **Marika Carlsson** skämtar om skam och beroende i nya föreställningen.

PERSONLIGT OMBUD FÖR UNGA • BRISTER I TVÅNGSVÅRDEN • PÅ PRIDE MED RSHM VILJA



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.tidningenrevansch.se

Chefredaktör
& ansvarig utgivare:
Anna Morin
070-420 82 50
Korrektur:
Språkkonsulterna
Layout:
Malin Ringsby
Repro:
Torndahl
Omslagsfoto:
Karin Boo
Redaktionsråd:
Elin Engström,
Jan-Olof Forsén &
Sherlock Lindman.

Medlems- &
prenumerationsärenden:
rsmh@rsmh.se
08-120 080 40
Prenumerationspris:
250 SEK/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

REDAKTÖREN HAR ORDET:

Barn har rätt

– till skola, respekt och bara vara

Men kom igen vuxenvärlden! Nyligen gick självaste generaldirektören för Skolverket ut på DN debatt med budskapet att »Svenska skolan är inte en skola för alla«. Peter Fredriksson kan utifrån Skolverkets granskningar se att man inte klarar att kompensera för elevernas olika förutsättningar, och att socioekonomisk bakgrund har blivit allt viktigare för resultat. Att stödjande åtgärder sätts in för sent och ibland inte alls. Så medan somliga får en bra skolgång och god utbildning rasar många igenom och hamnar utanför.

Medieprofilen och författaren Frida Boisen säger på sidorna för ung kultur i Revansch att »Vi har en skola för friska«. Hon medverkar eftersom hon tillsammans med dottern Tilda har skrivit om att vara anhängig till respektive tonåring med allvarig psykisk ohälsa. Tilda Boisen konstaterar också att det saknas anpassning och flexibilitet i dagens skola, stöd utifrån barnens behov för att kunna lära och må bra tillsammans. Så kom igen!

Barn och unga i Sverige är engagerade i samhällsfrågor och hälften är ideellt aktiva på fritiden. Revansch kikar närmare på hur RSMH har organiserat unga genom tiderna, läs mer om det på temasidorna.

Här och på webben kan du läsa porträttet med den underbara komikern Marika Carlsson. Hennes föreställning »Smalast när man dör vinner« turnerar runt i landet under hösten.

/ Anna Morin, chefredaktör



FOTO: PRIVAT

HEJ MEDARBETARE – ELIN ENGSTRÖM!

Medverkar i Revansch: I redaktionsrådet och som frilansjournalist.

Sysselsättning: Redaktör för Memento – magasinet om livet och döden.

Hobby: Författande. Aktuell med fackboken »Förlusterna i välfärden« med Anna Fredriksson (Verbal förlag). Nästa projekt blir en roman, »Persona Immatura«, som bygger på min mors liv.

Erfarenhet av psykisk ohälsa: Främst som anhörig, mamma var bipolär och läkemedelsberoende i över 50 år. Själv har jag haft akuta stressreaktioner och hörselhallucinationer i perioder av svår stress.

Det bästa med Revansch: Driver frågor om sammanhållen vård och egenmakt.



FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



Bredden i mest lästa på www.tidningenrevansch.se – nyheter, porträtt och föreningsliv väcker intresse!

Att en ny utredning konstaterar att Sverige inte lever upp till FN:s barnkonvention.

GÖR DIG HÖRD I REVANSCH

Har du något på hjärtat? Skriv en insändare eller debattartikel i Revansch! Med den nya webbtidningen öppnar Revansch en debattarena under rubriken »Åsikter« på www.tidningenrevansch.se. En del av inläggen publiceras i papperstidningen. Debatttexten ska vara max 2 500 tecken med blanksteg, insändare ett par rader eller runt 700 tecken med blanksteg. Skicka in text, dina kontaktuppgifter och gärna ett foto om du skrivit en längre debatttext. Under insändare har vi också plats för dikter och friare funderingar.

Skicka debatttext och insändare till revansch@rsmh.se eller till Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.



FOTO: PIXABAY

»Stödjande insatser måste sättas in tidigare.«

SKOLVERKET'S GENERALDIREKTÖR PETER FREDRIKSSON RYTER IFRÅN PÅ DN DEBATT 2023-08-25. HAN SKRIVER ATT ELEVER INTE FÅR SAMMA MÖJLIGHETER I SKOLAN IDAG.

Läsvärt

Boken »Att prata med unga om psykisk ohälsa« av Selene Cortes bygger på intervjuer med ungdomar som har mått psykiskt dåligt under tonåren. Vad hjälpte dem? Sedan maj är författaren kanslichef på RSMH.



Omsorg i konstformat

Tavlan är en gåva till RSMH Kamrateringen i Visby, överlämnad när RSMH Carpe diem från Stockholm var på besök under sommaren 2023. Målad av konstnären och medlemmen Gudrun Berg.



FOTO: GUDRUN BERG

NY RAPPORT: STORA BRISTER I PSYKIATRISK TVÅNGSVÅRD

Psykiatrisk tvångsvård upplevs som otrygg av många och får patienter att undvika att söka hjälp igen. Kvinnor upplever tvångsvården som sämre än män. Det är resultaten i en rapport från Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH.

Patienter inom tvångsvården har i många fall starkt negativa upplevelser av vårdformen. Det visar undersökningar som organisationen NSPH har genomfört på uppdrag av Socialstyrelsen och regeringen. I intervjuer beskriver patienterna att tvångsvården kunnat undvikas om de hade fått hjälp tidigare, att de känt sig otrygga under tvångsvården och att de drar sig för att söka psykiatrisk vård igen.

NEGATIVA UPPELVESER AV TVÅNGSVÅRD

I en ny rapport redovisar NSPH, en förening där RSMH är en av medlemmarna, resultaten för undersökningar av patienters och anhörigas upplevelser av tvångsvård.

NSPH konstaterar att psykiatrisk tvångsvård skadar patienternas förtroende för psykiatrin snarare än att motivera dem, att kvinnor genomgående har en mer negativ upplevelse av tvångsvård och att det finns en generell brist på delaktighet och hälsofrämjande åtgärder.

»Man hade kunnat undvika tvångsvård om man tagit hand om mig ordentligt från början: Jag åkte till psykakuten flera gånger. Då hade man kunnat motivera mig att läggas in frivilligt«, säger en av de tidigare patienterna i rapporten.

Kvinnors upplevelser av tiden i psykiatrisk tvångsvård är mer negativa än mäns. Fler kvinnor känner sig otrygga på avdelningen och upplever att kommunikationen med personalen fungerar dåligt.

SJÄLVVALD INLÄGGNING LYCKAS BÄTTRE

De positiva omdömen som patienter ger handlar bland annat om att gå från



Erfarenheter av psykiatrisk tvångsvård har samlats in.

FOTO: REGION SKÅNE © NIKLAS LAURIN

tvångsvård till en god relation med öppenvården och funktioner som boendestöd.

– Rapporten visar att det fortsatt finns mycket som behöver förbättras inom den psykiatriska tvångsvården. Samtidigt kan vi också konstatera att det finns arbetsätt som skulle kunna bidra till en sådan utveckling. Ett exempel är självvald inläggning, säger Conny Allaskog, ordförande för NSPH i ett pressmeddelande.

Patienter med självvald inläggning har enligt NSPH:s undersökning lyckats vända en negativ spiral av ohälsa och icke hjälpsam vård till något positivt. Närmare hälften av patienterna som fått tillgång till vårdformen beskriver att deras psykiska hälsa har blivit ganska bra eller mycket bra.

»UTVECKLA TILLSAMMANS MED PATIENTER OCH ANHÖRIGA«

NSPH har på uppdrag av Socialstyrelsen genomfört två undersökningar under perioden 2021–2022. Erfarenheter från patienter och anhöriga om psykiatrisk tvångsvård och självvald inläggning har samlats in.

– Baserat på resultatet från de här två undersökningarna kan vi på NSPH konstatera att den psykiatriska vården får bättre effekt för patienterna om det skapas en känsla av jämlikt samarbete mellan patienter och personal. Här ser vi att psykiatrin behöver ta hjälp från patienter och anhöriga för att utvärdera och fortsätta utveckla vårdens insatser, säger Conny Allaskog.

ANNA MORIN

Hälften får hjälp av bup inom tidsramen

Regionerna har fortsatt svårt att nå vårdgarantin för barn- och ungdomspsykiatrin som säger att unga ska få ett första besök inom 30 dagar. Det visar siffror från Sveriges kommuner och regioner, SKR. Bara 53 procent av de unga fick ett första besök inom den tidsramen. I Västerbotten var det 12 procent, i Västernorrland 30 procent och i Jämtland Härjedalen 33 procent. De långa köerna sägs bero på att fler barn söker hjälp för bland annat depression, ätstörningar och adhd. Två av regionernas arbetsätt för att försöka korta köerna är »En väg in« och »Första linjens psykiatri«.

Sjukhusattacker en del av kriget i Ukraina

Attacker mot ambulanser och sjukhus är en del av kriget i Ukraina. Över 1 000 attacker på vårdinstitutioner har gjorts sedan Ryssland inledde invasionen 2022. De ryska attackerna har dödat 148 vårdanställda. Det enligt statistik från en databas som fem organisationer står bakom: Eye witness to atrocities, Insecurity insight, Media initiative for human rights, Physicians for human rights och Ukrainian Health Care Centre. Till Dagens Nyheter säger företrädare för organisationerna att systematiken i attackerna gör att de bör betraktas som krigsbrott.

Prisade tandläkare lurade hemlösa

Under sommaren har tidskriften Socialpolitik uppmärksammat fusk hos tandläkare som tidigare prisats för insatser för hemlösa. Genom att utnyttja utsatta patienter har firman Munter Tandvård fått tillgång till försäkringskasspengar. Nu är företaget polisanmält och utslutet

från tandvårdsstödet. Efter sig lämnar de personliga tragedier och tandvård hos tidigare patienter. Till Socialpolitik säger Försäkringskassans expert att också socialtjänsten brustit i ansvar. Läs hela granskningen på socialpolitik.com

Utredning: Stärk barns rättigheter

Barns juridiska rättigheter vid bland annat tvångsomhändertagande måste stärkas, menar en ny statlig utredning som presenterades den 23 augusti. Regeringens utredare Anita Linder konstaterar att Sverige inte lever upp till FN:s barnkonvention. Socialtjänstminister Camilla Waltersson Grönvall har genom utredningen fått flera förslag för att stärka barns rättigheter, bland annat att komma till tals i rätten när det gäller tvångsvård. Ett annat förslag är att införa ett tilläggsprotokoll som ger barn möjlighet till prövning i en barnrättskommitté, något som finns i flera EU-länder enligt Anita Linder.

Allt fler unga söker vård för psykisk ohälsa

Allt fler vårdas inom barn- och ungdomspsykiatrin, bup, enligt en ny rapport från Sveriges kommuner och regioner, SKR. Förra året hade 6,4 procent av Sveriges barn och unga kontakt med bup. En del av ökningen kan enligt Martin Rödholt på SKR förklaras med att det är mindre tabu att prata om depression och ångestproblematik i dag.

Andelen under 18 år som haft kontakt med BUP:

- 2022: 6,4%
- 2021: 6,2%
- 2020: 6,1%
- 2019: 6,1%
- 2018: 5,5%
- 2017: 5,5%

Källa: SKR

Stor skillnad i tvångsvården i olika regioner

Det varierar stort hur regionerna arbetar för att undvika att personer ska behöva tvångsåtgärder eller tvångsvård i psykiatrin. Varje år tvångsvårdas omkring 11 000 personer i Sverige med stöd av lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT. Ytterligare omkring 2 000 personer får vård enligt lagen om rättspsykiatrisk vård, LRV. Enligt en kartläggning som Socialstyrelsen gjort arbetar regionerna i landet på olika sätt och med olika metoder för att förebygga tvångsvård och tvångsåtgärder. Det skiljer sig också åt mellan regionerna hur många personer som tvångsvårdas vid ett första insjuknande. Kartläggningen visar också att patienterna inte heller får tillräckligt stöd efter utskrivning, vilket kan öka risken för återinläggning, självskador och suicid. En översyn över de lokaler som finns tillgängliga och som inte alltid är ändamålsenliga behöver också göras enligt Socialstyrelsen.

Flera förbund vill se obligatoriskt PO

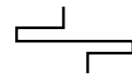
Gör personligt ombud, PO, obligatoriskt i alla kommuner. Det skriver RSMH, Attention och Schizofreniförbundet i en gemensam artikel i Dagens Samhälle med en uppmaning riktad till regeringen. Bakgrunden är att Socialstyrelsens senaste rapport visar att 44 kommuner helt saknar PO och att PO-verksamheten har omfattande utmaningar.

Förbundsreträdarna framför tre krav till regeringen: gör PO obligatoriskt för kommunerna, öka statsbidraget samt kvalitetssäkra verksamheten genom riktade bidrag till utbildning och utvecklingsarbete. Personligt ombud bevakar rättigheterna för personer med psykisk ohälsa och ger stöd till den som behöver i myndighetskontakter.

Mer journalistik om psykisk och social hälsa ur ett samhällsperspektiv hittar du på www.tidningenrevansch.se Revansch följer nyhetsflödet och en del nyheter kan du först läsa i webbtidningen och sedan i papperstidningen.

Följ oss också i sociala medier: Facebook/Instagram: [tidningenrevansch.se](https://www.facebook.com/tidningenrevansch.se) X: @RevanschNews TikTok: @tidningenrevansch

KOMIKERN MARIKA CARLSSON:



»Jag föddes med skör själ«

Sjukvården och pingstkyrkan har bidragit till komikern Marika Carlssons sätt att skämta. Att göra humor av sina egna misstag och tillkortakommanden. Hon säger att hon kom till världen med en skör själ och ett känsligt belöningssystem. Med den nya föreställningen vill Marika få fler att reflektera och lära sig mer om beroendeproblematik och sockerberoende.

TEXT: ANNA MORIN • FOTO: KARIN BOO

Marika Carlsson står på scenen inför en publik som redan skrattar. Hon pratar i korta, tydliga meningar som känns igen från skickliga ståuppkomiker.

»Jag har ett svårt förhållande till väg«, säger Marika. Hon pekar ned på den plats där man kan tänka sig att vägen står. »Siffran som står där, min hjärna har fått för sig att det har något med mitt värde som människa att göra.«

Efter en tung inledning – att vägen avgör ens människovärde – så blir det komik med hög igenkänning för många. Marika säger att »imorgon ska jag ta itu med det här« men »nej, jag åt ju pizza«. Skratten ekar i salongen.

– Vi fostras i det där så tidigt, att vilja ha rutor på magen. Som barn ser man ju hur andra gör. Man hör någon liten kommentar, säger Marika till Revansch.

Komikern Marika Carlsson är även föreläsare, författare och känd från radio och teve. Hon har bland annat programlett Melodifestivalen, »Marika i P4« samt varit julvärd i SVT och sommarpratavare i P1.

VILL FOLKBILDA

Marika är folkkär och har mycket på hjärtat. I år går showen »Smalast när man dör vinner« för fulla hus runt om i landet. På affischen drar Marika i ett par jeans som är för trånga i midjan, det tar stopp nedanför magen och skapas ett stadigt veck. Ett häpet uttryck i ansiktet, hur kunde det här gå till?

Marika säger att syftet med föreställningen är att folkbilda om sockerberoende. Att sprida kunskap om att det är ett allvarligt problem för henne och alla andra drabbade.

– Nästa steg är att prata om beroende, för beroendeproblematiken är det jag

tycker är det intressanta. Där har forskningen gått framåt, man pratar till exempel om en beroendehjärna, säger Marika Carlsson och fortsätter:

– Sedan bakar jag in en massa skoj. Men kärnan är att jag vill att publiken ska gå därifrån och tänka att »även om jag inte riktigt förstår vad sockerberoende är, så ska jag ge lite respekt till nästa jag möter som säger att den har det«.

ALDRIG ELAKA SKÄMT

Marika Carlsson har precis fyllt 50 år. Hon fick en dramatisk start på livet när hon föddes i ett svältdrabbat område i Etiopien. Marika räddades av svenskan Erna, och adopterades sedan till sin familj i Sverige som tvååring. Sedan blev det en helsvensk uppväxt i Lund med syskon och föräldrar. Pappa var frikyrkopastor och mamma sjuksköterska.

I perioder följde Marika i föräldrarnas ►

FAKTA: MARIKA CARLSSON

Född: 1973.

Familj: Gift med Maria, bonusbarn och hund.

Gör: Komiker, föreläsare, författare och programledare.

Utmärkelser: Årets kvinnliga komiker 2006 och 2012, Årets bok 2019 på QX GayGalan för »Såna som du ska inte va här«.

Aktuell: På turné med föreställningen »Smalast när man dör vinner«.



»Jag tror att det är två världar som format min humor. Den ena är pingstkyrkan. Den andra är vården.«

► fotspår med teologistudier och jobb som undersköterska.

– Jag tror att det är två världar som format min humor. Den ena är pingstkyrkan. Vi var femtio ungdomar som åkte på resor tillsammans. Man hänger och skämtar alltid om sina egna tillkortakommanden. Vi var aldrig elaka mot varandra. Så skämtar jag fortfarande, jag går inte upp och är elak till vänster och höger, säger Marika och fortsätter:

– Den andra är vården. Där finns svår- tan och humorn. Du sitter hos någon och pratar om livet och döden, det kan vara en person med cancer som inte vet om den lever om en timme. Går du sedan in i personalköket och någon drar ett absurt skämt, då skrattar vi så vi kissar på oss, för det är antingen det eller bryta ihop och inte orka med dagen.

ÅRETS KOMIKER

När Marika var 28 år och bodde i Göteborg ingick hon i en grupp aspirerande ståuppare. De möttes på en ståuppkurs och träffades sedan varje vecka, testade skämt på varandra och hjälptes åt att hitta jobb. Harrys och Gillestugan arrangerade ståuppkvällar och Marika gick på vareda föreställning.

Marika Carlsson är och var driven. I början av karriären vågade hon tjata sig in som rookie, till att vara förband till mer kända komiker. Det blev en bra skola. År 2001 debuterade hon på klassiska Norra brunn i Stockholm. Efter fem år på scen blev hon utsedd till Årets kvinnliga komiker för första gången.

Ett rejält genomslag som ståuppkomiker kom 2010 med den egna föreställningen »En negers uppväxt«. På frågan från Revansch om hur stor del av uppväxten som präglades av diskriminering på grund av hennes hudfärg svarar Marika:

– Det var nog 99 procent av min tillvaro, tyvärr. Det jag lärde mig där var att skanna av ett rum blixtnabbt: »den är snäll, den är rädd för mig, den tror att jag ska sno plånboken, den tycker att jag är en exotisk figur«.

Idag gör hon samma sak på scenen, läser kvickt av de olika stämningarna i rummet.

– Idag är jag befriad från ganska mycket rasism för att jag en offentlig person, säger Marika.

– Rasismen är tuffare på ett sätt idag, när det finns politiker som säger saker. Men det viktigaste för mig är att inte be om ursäkt för min existens. Att jag finns i det här landet.

MARIKA SPEGLAR RASISM

Ett sätt för Marika Carlsson att bemöta nedsättande och rasistiska kommentarer är att spegla den andra personen, säger hon, att blixtnabbt göra samma sak. I boken »Såna som du ska inte va här« beskrivs ett tillfälle där en servitris frågar Marika om hon får känna på hennes hår, för »Jag har aldrig känt på sånt hår förut«. Marika replikerar med »Absolut, om jag först får känna på dina bröst. Jag har aldrig känt på såna bröst förut.«

I föreställningen »Jag är gud« från 2016 skämtade Marika Carlsson utifrån bibelns texter och att vara homosexuell.

– Jag var 20 år när jag förstod att jag var homosexuell och jag kom ut när jag var 40. Och under de där 20 åren blev stand-uppen och maten min partner.

OMDISKUTERAT BEROENDE

Precis som humorn som alltid har funnits där, har Marika brottats med ångest hela livet.

– Jag tror att jag föddes med en hjärna med ett känsligt belöningssystem. Och med en skör liten själ, och när jag äter så är det lugnande, vilket har utvecklats till ett beroende.



Idag har Marika Carlsson ett stödssystem, bland annat genom Anonyma Överätare.

Det finns sedan länge en debatt om hur sockerberoende ska beskrivas, och om det ens finns. Det finns ett motstånd mot att räkna det som en diagnos som alkoholism och spelberoende, till exempel hos Livsmedelsverket.

Samtidigt betonar vissa forskare och behandlare vikten av att sortera in det under matberoende, och därmed erkänna att sockerberoende är något som de drabbade kommer brottas med hela livet.

Idag behöver den som dämpar sin

ångest med mat med hög sockerhalt inte känna sig ensam, det finns stöd att få i samtalsgrupper med människor som upplever samma sak. Beroendeterapeuter kan ge stöd, men Marika Carlsson säger att det är något hon och övriga hjälp-sökande får betala ur egen ficka.

»BMI – BAKÅTSTRÄVANDE IDEAL«
Hösten 2022 var det premiär för »Smalast när man dör vinner«. Att hylla den som gått ned i vikt är en del av samhällsnor- men, liksom att klaga på sitt utseende.

Var kommer missnöjet med kroppen ifrån? Den där osäkerheten som finns hos de flesta av oss? Marika Carlsson säger att det bland annat finns bolag som tjänar på att så många inte trivs med sina kroppar, till exempel firmor som säljer månadsabonnemang för den som vill gå ned i vikt.

– Affärsidén är ju att du ska misslyckas. Annars kunde du gå en månadslång kurs och sedan klarar du dig själv, och då blir det inte några nya kunder. Då vill man behålla de här idealen.

»Vet ni vad BMI står för«, frågar Marika Carlsson publiken som ser hennes före- ställning. »Bakåtsträvande mänskliga ideal!«

STÖD AV FAMILJEN

Idag är relationerna på plats i Marika Carlssons liv. Hon lever med dem som hon behöver, och som behöver henne. En familj med fru, barn och hund. Marika beskriver en kärleksfull rättframhet som hon säger sig behöva. Börjar det bli för knöligt så säger hennes fru åt henne att åka till stugan.

– Vi har haft det stökigt i familjen på grund av min beroendeproblematik. Men vi har lyxen att ha ett lantställe, säger Marika och fortsätter:

– Om min fru säger »nu får du nog åka till landet« då lyssnar jag lydigt för att vi kommit överens om att det är det bästa. Det är precis vad jag behöver även om jag blir irriterad på henne just där och då. Vi behöver ge varandra det utrymme.

UPPLEVER TVÅ PERSONER

Utöver familjen är Marika delaktig i ett anonymt stödssystem. Det finns grupper för personer med sockerberoende, bland annat hos föreningarna Anonyma mat-

missbrukare, FAA, och hos Anonyma Överätare, OA Sverige.

– Jag har mitt nätverk och kan ringa och prata med någon där eller med beroendeterapeuten. På landet kan jag gå i skogen, klippa gräset och gå ut med hunden. Och komma hem efter ett par dagar.

– Ibland åker jag när det finns en oro i mig som är på väg att växa, jag kan bara förklara det så – det är så abstrakt men den kan komma från ingenstans.

Hon beskriver det som att hon är två personer. Det ena Marika som är närvarande och grundad, och som Revansch möter för intervju och fotografering. Den andra är en beroendepersonlighet med ett stort inslag av ångest och stissig energi.

EN STÖRRE SKÖRHET NU

Hösten 2023 fortsätter kvällarna med »Smalast när man dör vinner« ända fram till jul. Turnén går bland annat till Lund och Malmö, Kungsbacka och Göteborg, Värnamo och Växjö, Södertälje och Stockholm.

Marika Carlsson beskriver att det finns en skillnad med den här föreställningen jämfört med de tidigare, att hon känner av en större skörhet när hon uppträder. Antagligen för att ämnet är något hon brottas med varje dag.

– Här jobbar jag med min skam. Varje kväll när jag går upp på scenen och säger till publiken att »det här är jag«, säger Marika och fortsätter:

– Skratten är så mycket större än tidigare. Och allvaret ... jag hör hur folk hulkar i publiken. De totalt bryter samman. Då måste jag hålla ihop och ta oss framåt, och ha med de varma värdegrunderna.

»Skratten är så mycket större än tidigare. Och allvaret ... jag hör hur folk hulkar i publiken. Då måste jag hålla ihop och ta oss framåt.«



TEMA: UNG & ENGAGERAD

DÄR DET VÄXER

Revansch kikar närmare på ungas engagemang för psykisk och social hälsa. Hur har det sett ut hos RSMH genom decennierna? Läs om PO Unga, Sundsvall Pride och föreningsengagemang.

ILLUSTRATIONER: LINNÉA TELJAS-PURANEN

SAMHÄLLSFRÅGOR INTRESSERAR DE FLESTA UNGA

Majoriteten av unga i Sverige är intresserade av samhällsfrågor. Intresset har också ökat något över tid, framförallt bland unga tjejer. Varannan ung arbetar ideellt enligt Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF.

Heja mamma & pappa!

Unga i åldern 15–24 år spenderar mer tid i hemmet än tidigare, och inte bara som en effekt av pandemin. På frågan om vilken person du beundrar mest ligger föräldrarna i topp, 29 procent svarar mamma och 15 procent pappa. 13 procent har ingen de beundrar. Andra personer som unga beundrar är ett syskon, en kompis, sin partner, en musiker eller idrottsstjärna. 1 procent beundrar en lärare medan ingen uppger att de beundrar en fotomodell vilket skiljer sig från tidigare års mätningar.

Källa:
Ungdomsbarometern

Generation Alpha är störst

Personer födda från 2010 och till och med i år kallas generation Alpha. Eftersom det fötts många bebisar under dessa år är också den yngsta generationen den största i Sverige – nära 1,5 miljoner människor vilket motsvarar 14 procent av befolkningen.



Utställningen »Frida Kahlo – Her photos« visas på Kulturhuset i Stockholm fram till den 1 oktober 2023.

»Passion är bron som tar dig från smärta till förändring.«

FRIDA KAHLO, KONSTNÄR (1907–1954).

FOTO: ANTONIO KAHLO

NY IDÉ:

Xinder för ungas sociala och mentala hälsa

Xinder är idén om en app som bygger på samma principer som Tinder, men i stället för att söka en potentiell partner har appen en enda funktion: en nödknapp som användaren kan använda om hen befinner sig i akut psykisk kris. Frivilliga stödpersoner i närheten får då ett meddelande och kan komma till undsättning.

Xinder var en av idéerna som föddes när alliansen NeurotechEU arrangerade ett hackathon på Karolinska Institutet i somras. Studenter och forskare från nio länder deltog och uppgiften handlade om att identifiera tekniska lösningar för att hjälpa unga vuxna i tidigt stadium av psykisk ohälsa.

Källa: Karolinska institutet

Premiär på Pride för RSMH:s unga medlemmar

Under sommaren deltog RSMH Vilja på Sundsvall Pride för första gången. Ett sommarläger följdes av ett föredrag i samarbete med arrangörerna RFSL Sundsvall och sedan gick stolta ungdomar från RSMH i paraden.

Ordförande för RSMH Vilja Moa Johansson är nöjd efter föreningens deltagande på Sundsvall Pride. Dagarna innan var det sommarläger för RSMH:are mellan 12 och 29 år, och en del av tiden lades på förberedelser för paraden. Moa bedömer också att medelåldern på övriga föreningsaktiva i Prideparaden var under 30 år.

– Det var en skön feeling på paraden, vi hade tur för regnet kom först efteråt så att vi hann söka skydd, säger Moa och fortsätter:

– Jag kunde se att de som gick i tåget var väldigt för sin sak. Alla kom med sina banderoller och plakat, bar sina tröjor och var stolta. Framför oss gick Transsammans och bakom ungdomsmottagningarna och kvinnojourerna. Det var fullt med aktiva unga människor som tror på sin sak.

»BRA ATT SYNAS«

Moa tycker upplevelsen var mycket positiv, och hoppas att de kan vara med på Pride nästa år igen. Hon vill uppmantra fler lokalföreningar hos RSMH att göra samma sak.

– Jag tänker att de som kollar på paraden, bland dem finns det säkert minst en ung person som tänker att den inte duger. Då tycker jag att vi som en förening för personer med psykisk ohälsa ska synas.

Inför Pride förberedde sig deltagarna

FAKTA: HBTQI

Ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter och intersexpersoner.

Källa: RFSL

»Alla kom med sina banderoller och plakat, bar sina tröjor och var stolta.«

på RSMH:s ungdomsläger i Sundsvall genom att tillverka plakat och tröjor att visa i paraden.

– Vi hade ett plakat där det stod typ »Pride är viktigt för att ikväll är det fortfarande någon som tror att den är bättre död än att vara sig själv«. Det var i den andan. Och det är ju därför det är viktigt att vara med på Pride, säger Moa.

Det finns omkring 50 lokala Pride varje år i Sverige, enligt Riksförbundet för sexuellt likaberättigande, RFSL. Pride-aktiviteterna kan variera från en dag till en vecka beroende på stad och arrangör, och har så gott som alltid en avslutande parad.

PSYKISK HÄLSA OCH HBTQI

RSMH Vilja hade också ett föredrag där man pratade om psykisk hälsa och ohälsa kopplat till HBTQI. Att bryta normer kan vara tufft för vem som helst, och för en ung HBTQI-person kan skiftet från de heterosexuella normerna innebära nya förväntningar och andra typer av stress och ohälsa, berättar Moa.

– Som ung har man inte så mycket erfarenheter och då är det lätt att man hakar på befintliga normer. Sen kommer omvärlden med sina tankar, man kan få höra att man som lesbisk ska spela fotboll, eller om man kommer ut som homosexuell man så måste man uppföra sig som Jonas Gardell. Jag tror också att jag själv är min största kritiker. Man kanske inte dömer andra, men man dömer sig själv.

UNGAS ENGAGEMANG ÄR LITE ANNORLUNDA

Moa Johansson tycker att det finns anledning för RSMH Vilja att vara en egen förening för personer under 30 år. Hon



FOTO: RSMH VILJA

anser att unga engagerar sig lite annorlunda än äldre.

– Unga människor vill ju alltid må bra igen. Även om man har adhd eller är djupt deprimerad så vill man inte stoppas i ett fack eller bara vara sin diagnos. Man vill ju inte stanna hemma och vara sjukskriven utan ta sig vidare, säger Moa och fortsätter:

– När vi har träffar pratar vi inte så mycket mediciner, utan mer om erfarenheter och hur man ska ta sig vidare. När jag var på RSMH:s kongress tyckte jag det var många äldre som pratade mer om läkemedel och så, där märker jag en markant skillnad.

ANNA MORIN

Lyssna vidare!

... på podden *Bryt ytspänningen* om HBTQI och psykisk ohälsa, från RSMH.



I avsnittet pratar programledarna om HBTQI kopplat till psykisk ohälsa och om hur deras egna erfarenheter av att komma ut sett ut. Avsnittet handlar även om RSMH Unga och RSMH Viljas medverkan på Pridefestivalen i Sundsvall i början på juli.

UNGAS AKTIVITET GENOM TIDERN



ILLUSTRATION: LINNEA TELJAS-PURANEN

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa är till för alla åldrar. I många år har det funnits en längtan för att få fler unga, engagerade medlemmar. Revansch kikar närmare på historien och spanar även framåt.

Föreningen RSMH har 55 år på nacken, och genom åren som gått har föreningen gjort ett antal satsningar på att ge mer utrymme för ungas initiativ och aktiviteter. Det har även funnits en egen riksförening med unga medlemmar för social och mental hälsa.

UNG PÅ 1900-TALET

I mitten av 1990-talet anlätades Jimmie Trevett som ungdomskonsulent hos RSMH med uppdrag att formera det engagemang som fanns i landet. Idag är Jimmie invald i förbundsstyrelsen och han berättar att det är ytterligare två av ledamöterna som har en bakgrund i RSMH:s ungdomsorganisering, Khai Chau och Anette Kruse. Men tillbaka till 1900-talet.

Runt år 1995 bildades Riksförbundet Ungdom för Social Hälsa, RUS. Då fanns det redan aktiva medlemmar mellan 18 och 35 år i lokala RUS på flera håll i landet. Jimmie Trevett är från Lund och han minns att Umeå, Helsingborg samt olika platser i Dalarna och Stockholm hade aktiva unga i antingen RUS eller RSMH. Det fanns intresse från förbundet att ungdomarna organiserade sig.

– RUS sysslade med allt från olika aktiviteter som läger och påverkansarbete. Vi samlades och hade en ungrepresentant i RSMH-styrelsen, säger Jimmie Trevett.

Han säger att det är logiskt att ung-

domsperspektivet började lyftas under 1990-talet eftersom RSMH funnits sedan 1960-talet. RUS fanns i 20 år och lades officiellt ned den 30 maj 2015.

»DET LOKALA FÅR STYRA«

Jimmie tycker att det ska finnas plats för unga i RSMH idag, men tar inte ställning till om det ska vara i egna lokala ungdomsföreningar eller om alla åldrar ska vara medlemmar i samma lokalföreningar.

– Jag tror att man måste göra som man tycker lokalt. Men jag tycker också att RSMH behöver ta en modernare form, nu när många unga pratar om psykisk hälsa och stigmat till viss del är brutet, säger Jimmie och fortsätter:

– Jag tror att det är bra att man får stöd och hjälp av andra med egna erfarenheter, men för att få stabilitet kan det vara bra att ha med personer som är utbildade i socialt arbete.

JOBB I MOTVIND

En som var med i slutet, innan RUS lades ner, är Jonas Andersson. Han var först aktiv lokalt i RUS Kristianstad, blev sedan förbundsordförande för RUS och jobbade till sist som anställd verksamhetschef för RUS. Han minns sina 14 år som engagerad som ►

► en rolig tid, även om han upplevde att de ofta jobbade i motvind. Det var för få av RSMH:s lokalföreningar som vågade öppna för olika aktiviteter som kunde engagerat unga, menar Jonas.

– Man måste ändra verksamheten så att det passar alla. De måste passa de unga, och man måste acceptera det och inte vara rädd för det.

Ett stolt minne är när RUS mötte kompisar från Norge och inspirerade dem till att starta en ungdomsorganisation för mental hälsa. Den heter Mental Helse i Norge och lever fortfarande kvar.

MÅLGRUPPEN ANSÅGS FÖR GAMMAL

I slutet var det svårt att få finansiering för RUS, och år 2009 när Jonas Andersson slutade som verksamhetschef hade Ungdomsstyrelsen sagt nej till ytterligare anslag.

– Jag tror vi hade 800 medlemmar som mest, Ungdomsstyrelsen räknade bara hälften då vissa var för gamla. De tittade inte på problematiken med den här målgruppen, säger Jonas Andersson och fortsätter:

– Med den här målgruppen finns det mycket skam, man kanske inte vill tillhöra den till en början, och då är det en mognadsprocess innan man tar steget och kommer till en förening.

DENNIS NY UNGDOMSANSVARIG

Dennis Landén är 29 år gammal och har nyss blivit ungdomsansvarig

»Vi från civilsamhället kan erbjuda aktiviteter på andra tider än skolan gör, och det är inte samma maktförhållande mellan oss och eleverna.«

i RSMH Lund. Han är ganska ny i RSMH men har en farbror som har varit aktiv i drygt 30 år, men tyvärr nyss gått bort.

– Vi har startat en ungdomsgrupp inom RSMH Lund, och vi är sju personer just nu, säger Dennis Landén och fortsätter:

– Planerna framöver är att sätta oss ned och hitta på aktiviteter. Det finns ju en podcast som görs här redan, och vi pratar om att göra något liknande fast för unga.

Föreningen i Lund har gott om utrymme för sina medlemmar, även för de yngre.

– Det är ett stort hus med replokal i källaren, poddrum där vi spelar in poddar, samlingsrum med soffor och kök och allting man behöver. Vi har ett rum som vi ska göra om till ett ungdomsrum, berättar Dennis.

De som mötts hittills är mellan 25 och 35 år och det kommer antagligen vara 35 år som är den övre gränsen för Lunds ungdomsgrupp, tror Dennis.

Varför behövs särskilda aktiviteter för unga?

– Jag känner att det viktigaste är samtal, för alla kommer från olika bakgrunder, och vi får börja med alla bolla idéer om vilket som är

det bästa stödet vid psykisk ohälsa från varandra. Ibland är det viktigaste bara att komma och träffa folk. Alla klarar inte av att prata med äldre, och då kan det vara bra att träffa någon i samma ålder, säger Dennis Landén.

RÖD TRÅD 2023

På kongressen 2023 var ungdomsfrågorna uppe och Jonas Andersson, kallad RUS-Jonas eftersom han har en namne i RSMH, var en av dem som talade för ungdomsperspektivet. Han säger till Revansch att han blev mycket glad av att kongressens deltagare, folk från RSMH:s lokalföreningar, var med på noterna på ett sätt han inte känner igen sedan tidigare.

– En röd tråd på kongressen var vikten av ungdomar, och det har det inte varit innan! Vi har försökt med mycket men det hände ingenting då. Det här gjorde mig glad, säger RUS-Jonas.

PROJEKT GENOM TIDERNA

Sedan fem år tillbaka så finns det en renodlad ungdomsförening inom RSMH i Sundsvall, den heter RSMH Vilja och har under sommaren genomfört ett läger och synts på Sundsvall Pride. Fram till att Vilja startade 2018 genomförde RSMH en rad projekt med och för unga med fokus på områden som arbetsmarknad, fritid och skola. Bland projekten fanns Ung kraft, Aktiv fritid, Unga som resurs i arbetslivet, Supported Education, En gymnasieskola för alla.

På riksnivå beslöt RSMH:s förbundsstyrelses arbetsutskott redan 2019 att genomföra en ungdomssatsning, och det har funnits projekt för ungdomsorganisation, för att utbilda ungdomsledare och för att förebygga psykisk ohälsa bland unga män. Sommarläger för unga har varit återkommande.



Malin Wigg jobbar med ungdomsfrågor på RSMH, nu i ett skolprojekt.

FOTO: RSMH

det handlar om barn med psykisk ohälsa, menar Malin.

– Även om barn och unga kan stödja varandra, så tycker jag det är viktigt med vuxna i rummet. Unga kan vara i sin identitetsskapande period och då är man mer skör, då måste man kunna hantera det i föreningen.

»DET KRÄVS NYA PERSPEKTIV«

Malin Wigg säger att hon märker att flera lokalföreningar uttrycker att de vill ha fler unga medlemmar, men betonar att det är viktigt att veta vad syftet är, och att man får vara beredd på att ta in nya perspektiv och göra annan verksamhet än tidigare. Annars blir det inte bra. Andra viktiga saker är en drogfri miljö och att tänka på att sprida kunskap om rättigheter till unga. Många vet inte vad man har för rättigheter i skolan och samhället.

Det var efter projektet En gymnasieskola för alla som ungdomar i Sundsvall gick ihop och bildade det som är RSMH:s enda ungdomsförening idag. RSMH Vilja har 56 medlemmar, och då bor en del i Sundsvall och en del är spridda över landet i det som också kallas RSMH Unga eller RSMH Vilja nationellt.

– Vi gjorde den lösningen för att det ska funka, för att samla unga och nå dem med information. Men det är inte säkert att man ska ha det så framöver, säger Malin Wigg.

Ett problem Malin ser är finansiering av ungdomsverksamheten. Om RSMH ska kunna fortsätta satsa krävs även en mer långsiktig ekonomisk plan enligt henne.

ANNA MORIN



ILLUSTRATIONER: LINNÉA TELJAS-PURANEN

RSMH lanserar personligt ombud för unga

I ett nytt projekt ska fler barn och tonåringar som mår psykiskt dåligt få hjälp, till exempel om det har trasslat till sig i skolan eller hemma, eller om man drabbas av ångest ibland. Personligt ombud för unga ska nu testas under några år i Skåne och Västernorrland.

I Sundsvall finns lokalföreningen RSMH Vilja som är till för den mellan 12 och 29 år. I samma stad driver RSMH numera projektet PO Unga, personligt ombud för unga.

Projektledaren för PO Unga Annika Bostedt har jobbat i många år för RSMH. Hon berättar att de börjat med att bygga nätverk i staden och länet.

– Vi jobbar nära ungdomsföreningen Vilja, och nu pratar medlemmarna med sina kompisar och deras föräldrar om PO Unga. Vi sprider projektet via dem, säger Annika och fortsätter:

– Sedan har vi träffat fältassistenter, fritidsgårdspersonal, trygghetssamord-

nare, barnpsykiatrin, olika kommunala verksamheter, universitetet och andra myndigheter.

ETT OMBUD SOM ÄR GRATIS

Idag finns det PO för vuxna i en majoritet av Sveriges kommuner. Tanken med PO är att personer med psykisk ohälsa ska få sina rättigheter tillgodosedda. En viktig princip är att PO arbetar på den enskildes uppdrag utan kostnad. På PO Ungas hemsida står det att man finns till »för dig som är mellan 12–17 år som behöver hjälp med att hitta lösningar på något du känner är svårt för dig just nu«.

Vem kan vända sig till PO Unga?

– De barn som vill. Om barnet och föräldrarna vill, då har vi en insats. Om skolan hör av sig om ett barn som behöver stöd så går det bra om föräldrarna skriver på.

Det viktiga är att barnet säger ja, säger Annika Bostedt.

Vad tror du att ni får in för ärenden?

– Jag tror att det blir mycket skolfrågor, det kan vara mobbning och barn som inte kommer till skolan. Att det är långa kötider till barnpsyki, då kan vi till exempel diskutera med barn och föräldrar vad det finns för stöd medan man väntar, säger Annika och fortsätter:

– Vi kan hjälpa barn att formulera sina behov så att de får det de har rätt till. Många barn och unga vet när något är fel, det känns fel, men de kan inte sätta ord på det.

PO Unga ska stötta barn med psykisk ohälsa.



ILLUSTRATIONER: LINNÉA TELJAS-PURANEN



Annika Bostedt
projektleder
PO Unga.

FOTO: ANNA MORIN

Skulle du säga att det finns hinder för unga med psykisk ohälsa att engagera sig i samhället?

– Ja det är faktiskt så. Som barn kan du bli väldigt marginaliserad om du går ut och berättar någonting som inte är acceptabelt bland andra unga. Vi kan hjälpa barn att hitta sammanhang och bilda grupper så att man är fler än en, säger Annika.

– När barn och unga pratar med varandra så märker man att många har liknande erfarenheter. Många vuxna lyssnar inte, de har ett åtgärdsprogram som de använder istället för att fråga »vad vill du?«.

VUXNA BORDE LYSSNA MER

Annika Bostedt menar att vuxna kan bli bättre på att lyssna på barn och unga. Det ska vara Barnkonventionen som gäller, det vill säga FN:s avtal om barns mänskliga rättigheter. Där står det bland annat att barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.

Annika nämner att föräldrar kan missa att barn har självsador eller att de självmedicinerar mot ångest. Projektets samarbete med fältassistenter är ett sätt att nå fler unga som mår dåligt. PO Unga kom-

mer hålla separata träffar för intresserade barn respektive för vuxna i Sundsvall.

PO FÖR UNGA I SKÅNE

I södra Sverige drivs projektet av PO Skåne som bland annat jobbar för att få de skånska kommunerna att testa och finansiera PO för den under 18 år.

ANNA MORIN

FAKTA: PO UNGA

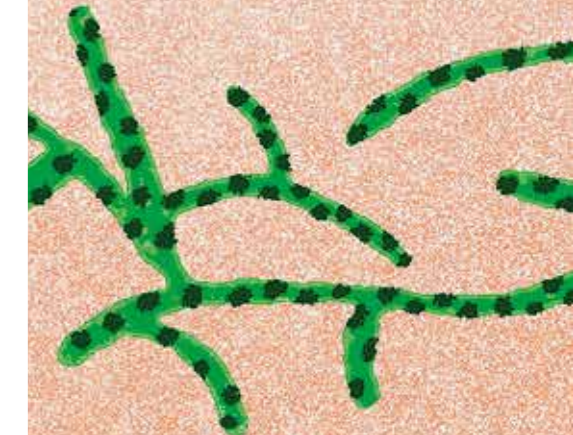
Projektet PO Unga, personligt ombud för unga, är ett samarbete mellan RSMH, Schizofreniförbundet, PO Skåne med stöd av Allmänna Arvsfonden. Det pågår till och med november 2025. PO Unga kommer att finnas på plats på MR-dagarna 23–25 november i Helsingborg, ett årligt möte med fokus på mänskliga rättigheter.

Vill du komma i kontakt med PO Unga i Skåne eller Västernorrland? Du hittar epost, telefonnummer och mer information om kommande träffar på www.pou.nu



Allt fler unga söker hjälp hos BUP och får köa. Krav på förbättringar i skolan, och psykisk hälsa på schemat, finns från flera håll. Revansch fortsätter att följa frågor om unga engagerade för social och mental hälsa.

Har du tankar om temat?
Skriv till Revansch!



Tilda skriver om farlig psykisk ohälsa hos unga

Tilda och Frida Boisen släpper boken »Aldrig släppa taget«. Dotter och mamma skriver tillsammans om skräcknatten när Tilda som 16-åring försökte ta sitt liv, tiden innan och hur de hittat livsglädje och vägar bort från psykisk ohälsa.

En vinterkväll kommer Tilda Boisen hem och är rasande. Hon är 16 år och har en historia av psykisk ohälsa. Tilda och hennes familj har sökt hjälp utan resultat och väntar som många andra på en ny tid hos bup. Den här kvällen är Tildas föräldrar och lillebror hemma. Mamma Frida följer med till Tildas rum och försöker lugna, men det går inte bra. Pappa Lars kommer in, och även lillebror Arvid som har telefonen i handen. »Mamma jag ringer 112.« Frida reser sig från sängen och säger »nej, vi är två vuxna här, låt det vara«. Då utbrister Arvid »mamma, hon hoppar«. Det får Lars att slänga sig efter Tilda som kastat sig genom ut genom fönstret med huvudet först. Samtidigt som han får tag i hennes ben svarar larmcentralen. Så medan pappa drar upp Tilda in i rummet förklarar Frida Boisen med darrande röst för larmoperatören vad som händer. Kort därefter kommer ambulansen, och först då får Tilda den hjälp hon och familjen bett om länge.

SKRIVER VART ANNAT KAPITEL

När Revansch möter Tilda och hennes

»Om vi inte pratar om jobbiga saker så blir det sällan skillnad. Det är ju hur många unga som helst som lider av psykisk ohälsa. Och det påverkar så många.«

mamma är situationen en annan. Tilda har hunnit fylla 18 år, har klarat de sista ämnena på gymnasieutbildningen och ska ta studenten. Hon sätter sig tätt intill mamma i den mjuka soffan och de ser avslappnade och genuint glada ut. Fåglarna kvittar utanför, ljuset faller in i våningen på Kungsholmen, samma plats där Tilda inte kände någon annan utväg än att hoppa den natten. På Tildas initiativ har de två jobbat tillsammans med en bok som snart är klar.

– Jag tror att det kan vara hjälpsamt att höra vad andra gått igenom. Speciellt för familjer också, att höra hur man hittar vägar framåt och att man inte är ensam. Det var därför jag ville skriva boken, säger Tilda Boisen.

Boken som har tagit drygt ett år att skriva handlar om Tildas resa för att bli frisk, och om smärta i kropp och själ. Om att orka gå till skolan. Om att våga tro på framtiden. Tidigare har Frida Boisen skrivit fler böcker, bland annat »Berätta inte det här för någon« om sin mammas självmord, och hur hon dolde sanningen för omvärlden och sina barn i många år. I den nya boken »Aldrig släppa taget« skriver de vart annat kapitel.

Tilda vänder sig till sin mamma och säger: – Jag har lärt mig från dig att det är viktigt att våga prata om jobbiga saker. Om vi inte gör det så blir det sällan skillnad. Det är ju hur många unga som helst som lider av psykisk ohälsa. Och det påverkar så

många. Och det är farligt när man känner sig ensam och inte vet vad man ska göra.

– Jag vet att du sa att jag önskar att den här boken fanns när jag mårde som sämst, säger Frida.

TURER I VÅRDKARUSELLEN

Tilda berättar lugnt och sakligt om hur hon började må dåligt i tonåren, att hon inte vet vad det kom ifrån men att det eskalerade när hon slutade rida och umgås mycket med hästar och vännerna i stallet. Att hon mår bättre hänger ihop med framtidstro, att göra saker hon gillar och att känna sig mindre ensam.

När Tilda började uttrycka hemma att hon inte orkade leva engagerade sig föräldrarna, och det blev en resa in i vårdkarusellen. Funktionen »En väg in« hänvisade till bup som efter ett besök hänvisade till bum som efter besök hänvisade tillbaka till bup. De anlätade även en privat psykolog och väntade på en ny tid på bup. Tilda hade ont i kroppen och på smärtkliniken fanns ingen uppmuntran eller hjälp att få. Snart orkade hon inte gå ur sängen vissa dagar. Allt kändes meningslöst.

BEARBETA GENOM ATT PRATA OCH SKRIVA

Idag strålar Frida bredvid sin dotter, synbart lättad över att Tilda mår bättre och stolt över att de skrivit en hel bok tillsammans, hon och hennes modiga dotter som vågar vittna om det svåra. Men när Frida berättar om kvällen då Tilda kastade sig ut genom fönstret spricker rösten, det är ett smärtsamt minne.

Tilda minns inte mycket av händelsen. – Den kvällen minns jag inte jättemycket av. Jag hade varit ute med mina kompisar och firat in det nya året. Vi hade tagit benzo för att vi tänkte att det skulle bli jättekul. Efter det hade jag inte mycket minne när jag kom hem, för jag var väldigt påverkad.

Tilda och Frida Boisen skriver vart annat kapitel i »Aldrig släppa taget«.

Sedan den kvällen har de pratat om det som hände om och om igen i familjen, och Tilda och Frida har gått igenom det tillsammans när de suttit med varsin dator och skrivit.

Efter självmordsförsöket har Tilda Boisen fått bättre hjälp från offentligheten och hela familjen har sökt och fått stöd av kommunens socialtjänst.

»EN SKOLA FÖR FRISKA«

Författarna har många förslag på vad som kan bli bättre när det gäller bemötande av unga som mår dåligt. För Tilda är det klart att skolan behöver förändras. Själv har hon en adhd-diagnos och ska få gå på fler utredningar nu när hon fyllt 18 år.

– Jag förstår inte varför det inte finns mer anpassningar än det gör, när det är så många som har npf-diagnoser, säger Tilda och fortsätter:

– Även om man får ett stöd av vissa lärare så är det inte säkert att det funkar, för att man ska göra exakt detsamma som alla andra och kunskapskraven är exakt desamma. Det funkar för vissa, men vi fungerar ju olika.

– Jag tycker vi ska vara ärliga och säga att det inte är en skola för alla, det är en skola för friska. Det är sorgligt och väldigt farligt, säger Frida.

De tycker båda att psykisk hälsa på schemat är en bra idé.

– Men det är viktigt att tala med unga från start, att man redan när man är yngre än jag var får veta mer om psykisk ohälsa. Det hade gjort det mycket lättare för mig att förstå, säger Tilda Boisen.

ANNA MORIN

Boken »Aldrig släppa taget« kommer ut den 12 september 2023. Sedan i juni har Tilda och Frida Boisen en podd som heter »Berätta alltid det här«.

FOTO: MAGNUS RAGNVID

VEM KAN JAG PRATA MED OM SJÄLMORDSTANKAR?

Du kan prata med en person som jobbar inom vården, med någon du känner eller kontakta en stödlinje:

- Vårdguiden på telefon 1177.
- Bris – Barnens rätt i samhället på telefon 116 111.
- Jourhavande medmänniska på telefon 08-702 16 80.
- Jourhavande präst nås via 112.
- Mind Självmordslinjen, chatt via mind.se eller på telefon 90101.

När Revansch skriver om suicid och suicidförsök hänvisar tidningen till stödlinjer enligt WHO:s riktlinjer för media.



Aspgårdens trädgård.



Amerikanare.

FOTO: BIRGITTA SANDKVIST

Veteranbilar lockade till Aspgården

I Umeå huserar RSMH:s lokalförening på Aspgården. I början av sommaren hade man veteranbilsträff med musik.

En av eldsjälarna i RSMH Umeå är Birgitta Sandkvist. Hon sitter i styrelsen och där har man bestämt sig för att ordna en aktivitet i månaden med föreningen. Birgitta är studieansvarig och en av dem som hållit föredrag, bland annat om hur kost påverkar den psykiska hälsan tillsammans med Bertil Jonsson om RSMH.

– Det är tack vare vårt samarbete med ABF som vi kan göra arrangemangen, säger Birgitta Sandkvist.

FÖRSOMMARVÄRME

I Umeå huserar RSMH i Aspgården, en gammal läkarvilla på området Umedalen som varit ett mentalsjukhus. En lördag på försommaren kunde arrangörerna från RSMH pusta ut. Snöhögen i trädgården

hade äntligen smält. Det var dessutom sol och försommarvärme. Nu kunde bilar, band och besökare sitta i trädgården och få en fin dag.

– Vi vill locka nya medlemmar och få tillbaka dem som försvann under pandemin. Det är viktigt att folk förstår att de kan vara stödmedlem! Det finns psykisk ohälsa i alla släkter, och var och varannan drabbas någon gång i livet av ohälsa, säger Birgitta.

Hon och de andra i styrelsen har alltid kommande arrangemang i bakhuvudet och brukar fråga RSMH-medlemmarna vad de gillar. Några har ett bilintresse vilket ledde till idén om en veteranbilsträff.

MIX AV FOLK

I den soliga trädgården samlades RSMH:are tillsammans med personer som aldrig besökt Aspgården, bland dem bilentusiast och medlemmarna i bandet som spelade ute på gräset.

– Många sa att de uppskattade dagen. Det rullade in en del bilar. Flera var imponerade av våra låga priser, kaffe kostar fem kronor.

Det finns en förening för veteranbilar i Umeå. Birgitta pratade med sin mans jobbkompis som är aktiv där, och de bokade träffen på Aspgården. Hon och maken har nyss flyttat in på ett seniorboende och där kom hon i kontakt med bandet Mickes combo.

RAGGARMACKA

Ett dragplåster var raggarmackan. Vad är det? En vanlig limpskiva, smör, stekt falukorv och ägg. Senap, ketchup och bostongurka efter smak.

På Aspgården kommer man fortsätta med föreläsningar, musikquiz, konserter och allsång. Och det kan bli en bilträff med åktur framöver, lovar Birgitta Sandkvist.

ANNA MORIN

HEJ FÖRENING – RSMH DANDERYD – I SAMMA BÅT!

Ort: Danderyd

Antal medlemmar: 70

Aktivitet: Den nervösa damteatern med två ängsliga herrar.

Om aktiviteten: Vi gör teater om psykisk ohälsa. Teatern har medverkat i Radio Totalnormal som sänds som närradio och finns som podd.

Annat på gång: Vi har börjat med en egen kurator som medlemmarna kan prata med gratis.

Kontaktinformation till ordförande:

linneadunek@yahoo.se
telefon 073-876 43 21



ILLUSTRATION: LINNEA TELJAS-PURANEN

KANSLICHEFEN HAR ORDET:

Vi satsar framåt med unga i fokus

Under de senaste fyra åren har jag, nästan enbart, arbetat med frågor som rör ungas psykiska hälsa. Det har varit både intressant, lärorikt och väldigt givande. Före sommaren började jag som kanslichef på RSMH. I min nya roll tar jag med mig att det finns en otrolig kraft, vilja och skärpa hos unga att ta sig an frågor på ett konstruktivt vis, och att unga verkar ha lättare att prata om hur de mår än äldre generationer. Unga vill ha, behöver och har rätt till kunskap om psykisk (o)hälsa!

Det finns en drivkraft hos unga att påverka samhällsfrågor som rör dem genom att själva vara en del av arbetet, och för mig finns det inga tvivel om att unga själva är fullständigt kapabla till att göra det. De ställer, med rätta, höga krav på att den aktör som säger sig arbeta med frågor som rör deras egen målgrupp verkligen gör det på riktigt och inte som ett ytligt argument för att verka vara bättre än vad man egentligen är. Unga vill att verksamhet som rör dem verkligen utgår från deras röster och behovsformuleringar och att de är representerade som grupp även i de styrande organen. Rimliga krav. Något som knappast är en överraskning för oss efter årtionden av kamp för att brukarperspektivet behöver vara i fokus, och då särskilt i frågor som inneburit mycket lidande.

När RSMH:s lokalföreningar samlades till kongress i maj var man överens om flera initiativ som rör

unga. Det ska tillsättas ett ungdomsutskott inom RSMH med unga representanter. Årets kongressuttalande handlar om behovet av att unga får lära sig om psykisk ohälsa i skolan. Flera projekt med barn och ungdomar är på gång.

En utmaning är hur vi kan genomföra detta arbete utan att tappa det engagemang och den kunskap vi har i form av våra befintliga medlemmar. De, som är våra rötter, vår ryggrad och vår historia, kommer vara helt avgörande i det arbete med unga som vi har framför oss. Det finns nämligen ytterligare en sak som har blivit tydlig för mig när man tillfrågar unga vad de önskar: möjligheten att få ta del av andras berättelser, andras livskamp och andras förhållningssätt till livet när det har gjort extra ont. RSMH:s äldre medlemmar kan bidra med unik kunskap och möjligheter till perspektiv, stöd och viktig vägledning till våra yngre generationer. Vi lär i dialog med varandra. Jag ser fram emot att göra detta arbete tillsammans.

/ Selene Cortes,
kanslichef RSMH



FOTO: MARJA BECKMAN

RSMH deltar i projektet och webbtidningen Vox Vigor där du med erfarenhet av psykisk ohälsa kan gå kostnadsfria kurser i skrivande och foto, och bli publicerad. Projektet drivs av Studieförbundet Uppsala Västmanland och Allmänna arvsfonden. Läs mer på voxxigor.se

ÅRET VAR 1944:

Kritisk bok startade psykiatridebatt

För 80 år sedan kom romanen som var en svidande kritik mot svensk psykiatri och de stora statliga mentalsjukhusen. Läkare skrev till kungen för att försöka stoppa filmen som följde. »I som här inträden ...« av Astrid Värings har inte åldrats väl men är värd att uppmärksamma som en milstolpe i psykiatridebatten.

Ar 2020 kommer en nyttgåva av boken »I som här inträden ...« av Astrid Värings ut på Atrium förlag. Romanen publicerades för första gången 1944 och var startskottet till en samhällsdebatt om förhållandena på de stora mentalsjukhusen och om patienternas rättslöshet.

Boktiteln är hämtad från det klassiska eposet »Den gudomliga komedin« skriven av Dante Alighieri på 1300-talet, där det över helvetets port står »I som här inträden, låten hoppet fara«. Huvudpersonen i Värings roman anser att citatet passar på den institution där han tvångsvårdas under ett år – ett mentalsjukhus med Umedalens sjukhus i Umeå som förlaga.

VILLE SKAPA DEBATT

Astrid Värings skrev boken som en tendensroman, med avsikten att skapa debatt. Det står redan i förordet att berättelsen skrivs i »helig indignation« och anslaget genomsyrar sedan hela boken.

»I som här inträden ...« handlar om Tomas Eckert som i sin ungdom vill jobba på sjön. Men istället följer han faderns råd och blir tjänsteman på Länsstyrelsen, gifter sig och får en son. Efter en kort kärleksaffär med sin chefs fru begraver han sig i arbete. Tomas Eckert kommer underfund med att hans fru, en före detta sjuksköterska, är morfinist och konfronterar henne vilket leder till att hon och barnet lämnar hemmet.

I en stund av förtvivlan försöker Tomas ta sitt liv men överlever. Sedan lyckas den bittra bedragna chefen få Tomas inlåst på stadens mentalsjukhus och avskedad från sitt jobb.

ERFARENHET SOM ANHÖRIG

Författaren hade egen erfarenhet som anhörig. Astrid Värings man var intagen på mentalsjukhus. Två av hennes tre systrar beskrevs som psykiskt sjuka, och i den borgerliga miljö i Umeå där de växte upp hemlighölls de från omvärlden.



»I som här inträden ...« blev Astrid Värings genombrott som författare och socialpolitisk debattör. Boken fick stort genomslag och satte ljuset på patienternas situation på stora mentalsjukhus.

PSYKIATRIKER VILL FÖRBJUDA FILMEN

De dramatiska vändningarna i Tomas Eckerts liv kan ha varit ett skäl till att boken bedömdes fungera som film. Filmen med samma titel kom 1945 i regi av Arne Mattson. Under inspelningen anlätades ett flertal läkare från Beckomberga och Ulleråkers mentalsjukhus för att granska manuset, men efter en genomläsning tog läkarna avstånd från filmen.

Det fanns ett antal organisationer som ville att filmen inte skulle få visas samt att den skulle få exportförbud. Hösten 1945 skickades en protestskrivelse till Kunglig Majestät, och därmed regeringen. Debatten rullade vidare och filmen godkändes för offentlig visning av Statens Biografbyrå, även om byrån klippte 155 meter av den.

Och även om filmkritikerna var skeptiska till filmens kvalitet så fortsatte debatten om patienternas situation.

OMODERN MÄNNISKOSYN

På 80 år har människosynen förändrats. Astrid Värings brandtal mot maktmissbruk och utsattheten hos patienter på låsta avdelningar är lätt att följa och sympatisera med, även efter nära ett sekel. Det är också något som läsaren kan känna igen från dagens vittnesmål och rapporter om brister i tvångsvården. Men synen på sexualitet, mäns och kvinnors medfödda egenskaper, samt rasbiologiska tankesätt om personers karaktär kopplad till deras utseende och etnicitet är mycket daterade och stundtals plågsamma att läsa.

Upplagan av boken från 2020 är försedd med ett intressant efterord av författaren Kristina Sandberg. Hon hade nytta av Värings beskrivningar av mentalsjukhuset Umedalen när hon skrev sin trilogi om Maj.

ANNA MORIN

Källor: Svensk filmografi, Svensk Filmdatabas, Wikipedia, Från den västbottniska frostmyren till den socialpolitiska hetluften. Astrid Värings – konservativ författare i Folkhemmets Sverige, av Karin Edlund (Umeå universitet 2003), I som här inträden, av Astrid Värings (Atrium förlag 2020).

Kryssa med Revansch!

Lös vårt populära korsord och var med och tävla om presentkort på 300 kronor.

Vinnare i nummer 2/2023 var:

Krister Gustafsson (Åmotfors), Tea Onerhed (Västerfärnebo) och Monika Scott (Stockholm). Grattis!



BAKVERK	AVVI-SANDE	BRÖ-DERNA IVARSSON OSBY	PLATS FÖR KOR	KOMMER STRÖM I				
SMSAS NUMERA		BRUKAR MAN I BUR-TRÄSK						
DJUR-PARK TEAM		ÄTER-PREFIX HÄSTAR		UTDÖTT STYRES-SKICK				
		YNKLIG STIEG LARSSON						
GÖR DET PÅ VINDEN I VINDEN	HOVDAM			I SLUTET				
		GÖRS DET I MAKTENS KORRIDOR						
			FÄRSK	EKGÖRA				
			EFTER TIDTA-BELLEN	UNGDO-MAR I CENTERN	MÖTTE I SEPTEMBER	TENNIS-SEE LÄGGER SKYTT		
MÅLAR-OVER-GÅNG		SNOR	HALS-TRAD STRÖM-MING	METAL-BAND TAR STOPPUR			HÅNDA	
GIN & TONIC SPELDEL			RHODE ISLAND			GRANNES		
SMÅLTER BLOCK-ERA			SPEL		BRYSKT NEJ		NATRIUM	IDROTTS-KLUBB
							TOG ETT DOPP	

KORSORD: TAGE OLSIN

RÄTT LÖSNING PÅ FÖRRA NUMRETS KORSORD:



SPILAS	TETA	S	R	D	B	F	H	M
→ T	H	E	R	E	S	E	R	A
D	E	O	M	S	L	E	V	A
S	T	A	T	I	S	T	I	K
T	A	G	E	A	L	N	K	E
H	E	R	L	A	D	D	A	R
B	A	T	R	A	A	N	G	E
T	I	A	R	A	D	R	L	K
A	C	D	V	E	T	S	A	
B	Y	O	U	T	U	B	E	R
S	T	R	U	T	A	R	I	C
T	I	D	T	R	M	A	K	R

Så här tävlar du:

Skicka din lösning i ett kuvert märkt »Korsord« till: Revansch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten. Eller fota av sidan och mejla bilden till revansch@rsmh.se. Senast den **20 oktober 2023** vill vi ha ditt svar. Tre vinnare får var sitt presentkort.

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____

REVANSCH
Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

KOMMANDE KVARTAL



FOTO: PIXABAY

26 SEPTEMBER:

Politikerutfrågning psykisk hälsa

Vad gör politikerna för oss med psykisk ohälsa? Den 26 september har NSPH en politikerutfrågning med samtliga riksdagspartier. Läs mer och anmäl dig på nsp.se

HELA HÖSTEN:

Pysselgrupp hos RSMH Hallstahammar

I lokalen på Surbrunnsvägen har RSMH Hallstahammar en pysselgrupp klockan 15.30 till 18.30 varje torsdag. Medlemmar och nyfikna är varmt välkomna.

27-29 SEPTEMBER:

Socialchefsdagarna

I år hålls dagarna för kommunernas socialchefer i Karlstad. Årets tema är »Förändringskraft tillsammans«. RSMH:s äldreprojekt Visam finns på plats för att presentera både RSMH och sina utbildningar för kommunal personal.

29 SEPTEMBER-1 OKTOBER:

Bokmässan

Bokmässan i Göteborg har ett stort antal seminarier om sociala frågor och psykisk hälsa. Ett är Sara Johansson som utifrån sin bok »Förenligt med liv« pratar om läsande i krig, kris och sorg den 29 september. Arrangör är ALMA och Natur & Kultur.

26 OKTOBER:

Webbinarium om rättspsykiatri

Riksdagspartierna debatterar kriminalvård och rättspsykiatri. Revansch arrangerar tillsammans med Tidskrift för Kriminalvård, RSMH, Svenska Fångvårdssällskapet och Skyddsvärnet anno 1910. Läs mer på tidningenrevansch.se

HELA TIDEN:

Studiebesök hos RSMH Mittpunkten

De som vill arrangera ett studiebesök hos RSMH Mittpunkten i Malmö är välkommen att ringa 040-23 70 54 så ordnar föreningen med fika. RSMH Mittpunkten finns i Södra Sofielund på Idungatan 75, Malmö.

9 NOVEMBER:

Ny utbildning i patientdelaktighet

Funktionsrätt och EUPATI Sverige har tagit fram en digital utbildning om patientdelaktighet inom forskning och utveckling av läkemedel och medicinteknik. Lanseras i november.

11 DECEMBER:

NYTT NUMMER AV REVANSCH!



ILLUSTRATION:
LINNEA TELJÄS-PURANEN



FOTO: PIXABAY

LÄS OCKSÅ:

[www.tidningen
revansch.se](http://www.tidningenrevansch.se)

OCH FÖLJ OSS I
SOCIALA MEDIER!