

NR. 4

# REVANSCH

2023

PRIS: 70 SEK

**DEBATT:**

»Höj  
ambitionen  
för psykisk  
hälsa,  
regeringen!«

GLOBALT  
TEMA:  
*Revansch  
besöker Ukraina,  
Estland och  
Guyana.*

»Jag kom ut  
som så kallad  
besvärslig patient«

Konstnären **Julia Pivén** ifrågasätter sina journaler i ny bok.

GEMENSKAP HOS RSMH I HELGERNA • BOKMYLLER • FRÅN JOHAN FALK TILL CIRKUS PSYKOS



ÅRGÅNG 43  
Revansch utkommer med fyra nummer per år och ges ut av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH.

Pris: 70 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  
& Khai Chau.

**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:

# Du och jag och världen

**D**e senaste åren har jag haft glädjen att fira midsommar med samma fina kompisar. De samlar släkt och vänner i sin stuga i skärgården, vi går till ången för midsommardans med några hundra personer från olika håll, hänger kvar vid den lilla stranden och badar, pratar och promenerar med deras hund. Vi fikar också, och äter mat hela dagen. Min familj tar med jordgubbar och sill. Min kompis har rötter i Iran och hennes mamma gör en smaskig röra, en variant med kyckling och en utan. Den heter Salad Olivie och är klassiskt persisk.

**Sedan ett par** år tillbaka är en ny familj med och firar. De har rötter i Ryssland och blev glada över salladen. »Vad roligt att ni har en klassisk rysk kycklingröra på bordet«, sa de. »Nej den är persisk!« Vi skrattade mycket åt det, att en rätt kan höra hemma på flera ställen och vara typiskt persisk, rysk och svensk på en och samma gång. Människor och mat migrerar och har gjort så i alla tider. Tänk alla varianter av pannkakor och plättar! Eller japanska gyoza, indiska momos och polska piroger, vilka alla är små ångade knyten som delar utseende och därmed emoji.

**Revansch har ett** globalt tema. Vi gör nedslag i RSMH:s internationella solidaritetsarbete, och möter eldsjälarna från det lilla sydamerikanska landet Guyana.

Det är krig i Europa och Revansch rapporterar från Lviv. Där bor flyktingar från den östra delen av landet på stadens psykiatriska mottagning. En del har oväntat fått ett bättre bemötande av vården, samtidigt som man drömmer om fred. Mottagningen märker också av den förvärrade psykiska ohälsa som ett krig automatiskt för med sig.

/ Anna Morin, chefredaktör



FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



Alla föreningsaktiva som bryter sin egen och andras ensamhet över helgerna. Tanken på er värmer!

Att kvinnor med funktionsnedsättning är de fattigaste i världen. Bygg samhällen med chans till värdigt liv för alla.



FOTO: LENA BLOMQUIST

HEJ MEDARBETARE – BIRGITTA HAGLUND!

**Medverkar med i detta nummer:** Intervjuar skådespelaren Daniel Larsson på kultursidorna.

**Sysselsättning:** Redaktör för Teatertidningen, frilansjournalist och korrläsare på förlag. Min huvudinriktning är kultur men jag skriver även om psykologi och psykisk ohälsa.

**Erfarenhet av psykisk ohälsa:** Jag har upplevt panikångestattacker vid några tillfällen i livet, som varit kopplade till separationer. Jag är väl allmänt lite orolig av mig, lite ängslig, har tendenser till katastroftänkande.

# Ursprunglig eld



FOTO: MEJRAM/INFINITE MOVES

**Gruppen Infinite moves** arbetar med eld i rörelse. I tusen år har eldarna tänts vid Nämforsen i Ångermanland, och festivalen Urkult gör detsamma varje år i augusti. Bilden är från föreställningen *Insomnia*.

## Ljus till minne

**Det tändes** ett hav med över 500 marschaller på patientkyrkogården vid mentalvårdsmuseet i Säter på alla helgons dag. Ljusen tändes för de människor som avled på sjukhuset och begravdes på kyrkogården mellan åren 1913 och 1951.

**Källa:** P4 Dalarna.

## FATTA PENNAN

**I Skåne ska** RSMH:s lokalföreningar ordna workshoppar där medlemmarna skriver sin berättelse, utifrån sina förutsättningar. Sedan erbjuds deltagarna att bearbeta texten med en redaktör. Projektet »Vi skriver oss själva« beskriver det såhär:

»Ofta upplevs det som betungande och utarmande att behöva upprepa samma berättelse gång på gång för myndigheter och vårdinstanser, och behovet av att få uttrycka sig som en hel människa är viktigt för återhämtning och självbild.«

# 12

... råd för psykiskt välbefinnande lanserades under hösten av Folkhälso-myndigheten. De har fokus på individuella handlingar och utelämnar sociala faktorer som vikten av god ekonomi och jämlikhet. **Läs mer om råden:** dinpsykiskahalsa.se

## INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	6
Hälsa	10
<b>Tema: Globalt</b>	<b>12</b>
Kultur	23



Föreningsliv	26
Från förbundet	27
Debatt	28
Historiska hörnan	30
Korsord	31
Kommande kvartal	32

# NY NATIONELL STRATEGI FÖR ÖKAD PSYKISK HÄLSA

Regeringen har fått ett förslag på en nationell strategi för psykisk hälsa. Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen har tillsammans med 24 andra myndigheter tagit fram fyra mål för de kommande tio åren. Ambitionen är att hela samhället ska jobba mot samma vision.

»Vi kommer att behöva hjälpas åt hela samhället.«

»Det handlar om livet« heter förslaget till nationell strategi som lämnades till regeringen den 1 september. Syftet är att stärka arbetet med att förbättra den psykiska hälsan i befolkningen, förebygga psykisk ohälsa och suicid samt förbättra livsvillkoren för personer med psykisk ohälsa.

– Vi kommer att behöva hjälpas åt hela samhället, kommenterade Folkhälsomyndighetens generaldirektör Karin Tegmark Wisell på pressträffen när strategin lanserades.

Förslaget innehåller fyra övergripande mål och sju delmål. De fyra målen handlar om en förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen, färre liv förlorade i suicid, minskad ojämlikhet och minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd. Enligt Folkhälsomyndigheten är tanken att konkreta insatser ska kopplas till målen, efter att strategin antagits.

Arbetet är unikt eftersom så många myndigheter har samverkat om att ta fram gemensamma mål för befolkningens psykiska hälsa och för att förebygga självmord. Bland de 26 statliga myndigheterna som står bakom förslaget finns Arbetsmiljöverket, Folkhälsomyndigheten, Försäkringskassan, Kriminalvården, Migrationsverket och Statens skolverk.

Utöver myndigheterna har många andra aktörer varit involverade i arbetet, såsom representanter från kommuner, regioner och civilsamhället.

På Revanschs debattsidor kritiserar RSMH regeringens ambitionsnivå. Man skriver bland annat att man vill se andra övergripande mål samt att personer med olika erfarenheter av psykisk ohälsa i högre grad blir delaktiga i beslutsfattande som rör dem själva, på strategisk nivå

FOTO: PRESSBILD



Karin Tegmark Wisell, generaldirektör för Folkhälsomyndigheten.

och i beslut som dagligen tas i vård och omsorg. »Regioner och kommuner måste bli bättre på att följa upp verksamheternas resultat ur ett brukarperspektiv. Fler patienter, brukare och anhöriga behöver vara med och utvärdera och förbättra verksamheternas kvalitet. Då kan vi gå från snack till verkstad – och en god psykisk hälsa i hela befolkningen«, skriver RSMH:s förbundsordförande Tore Hansson och RSMH:s intressepolitiska talesperson Jenny Wetterling.

ANNA MORIN

## Skolsköterskor ska bli bättre på mensvärk



FOTO: PIXABAY

Inom kort finns en standard för hur skolsköterskor kan handlägga smärtsamma menstruationer. Till våren avslutas ett treårigt nationellt projekt som har utvecklat en standardiserad hälsoplan för elevhälsan.

Projektet drivs med stöd från Skolsköterskornas riksförening. Målet är att minska smärta hos eleverna genom att göra vården bättre och mer enhetlig. Till Dagens Nyheter säger gymnasieelev Filipa Engvall att skolan borde ta större ansvar för att informera om mens: »Jag skulle vilja att vi pratar

om mens som vi pratar om geografi och matte, något alla bara behöver veta om. Det ska vara öppet och inget att skämmas för.« Hon går på Nicolaiskolan i Nyköping, vars skolsköterska deltar i projektet.

Revansch har tidigare rapporterat om forskning som visar att depression är vanligt hos kvinnor med svår PMS, så kallat premenstruellt dysforiskt syndrom, PMDS. PMS drabbar över 70 procent av alla med mens och man räknar med att tre till fem procent lider av den mer allvarliga formen PMDS.

## Max Martin: »Använd musik mot ungas psykiska ohälsa«

»Omfattande forskning visar på musikens potential att stärka barn och unga både psykiskt och socialt«, skrev flera debattörer på GP:s debattsida under hösten. Bland dem fanns musikproducenten Max Martin. Skribenterna vill att politikerna satsar på mer musik i skolundervisningen som en del av arbetet mot psykisk ohälsa bland unga. Man framhåller att musik ger elever ökad social kompetens och att det är bra för relationsbyggande och språkutveckling.



FOTO: PHILIP ROMANO/WIKIMEDIA COMMONS

har utsatts för mobbing. Det visar en ny rapport från Folkhälsomyndigheten där resultat sammanställts från undersökningen »Skolbarns hälsovanor« bland barn i åldrarna 11, 13 och 15 år. Några av resultaten: Barn med funktionsnedsättning är mindre tillfreds med livet, har sämre självskattad hälsa och oftare självrapporterade hälsobesvär än övriga barn. Det är ungefär lika vanligt att barn med funktionsnedsättning tränar ofta på sin fritid, minst fyra gånger i veckan, jämfört med övriga barn. Det är vanligare att barn med funktionsnedsättning varit berusade, rökt cigaretter och snusat.

## Stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning

Aldrig tidigare har så många varit sjukskrivna på grund av stress, rapporterar Försäkringskassan i oktober. Psykisk ohälsa står idag för över hälften av alla längre sjukfall och det är stressrelaterade sjukfall som är vanligast.

Psykisk ohälsa är den främsta orsaken till längre sjukfrånvaro från jobbet i en rad ekonomiskt utvecklade länder, däribland Sverige. Men det som blivit vanligare över tid är inte diagnoser som exempelvis schizofreni, utan stressrelaterad psykisk ohälsa som utmattningssyndrom. Stressrelaterade sjukskrivningar har aldrig tidigare varit så många till antal för både kvinnor och män, både för startade och pågående sjukfall, skriver Försäkringskassan.

## Narkotikautredning är färdigställd

Nu är Narkotikautredningen klar och överlämnad till regeringen. Utredaren Thomas Lindén har en lång rad förslag till regeringen och regionerna, bland annat större stöd till anhöriga och att

en lämplig aktör får i uppdrag att inrätta en anonym stödlinje. Utredningen vill se ett större fokus på att förhindra skador hos personer som brukar narkotika, och uppmanar regeringen att föreslå riksdagen att ändra målet för narkotikapolitiken, från »ett samhälle fritt från narkotika«, till »ett samhälle med minskade skador av narkotika«. Ett förslag är att anta målet att minska dödsfallen i narkotika- och läkemedelsrelaterade förgiftningar inom en femårsperiod.

## Förbättringsförslag för placerade barn

Utredningen om barn och unga i samhällets vård är klar. Utredaren Carina Ohlsson lämnar ett stort antal konkreta förslag på förbättringar till regeringen. Utredningen ser behov av en omfattande reform för att höja kvaliteten på samhällsvården och säkerställa tryggheten för placerade barn och unga. De har kraftiga övriser för att utveckla psykisk ohälsa, missbruk och kriminalitet. Utredningen vill bland annat se mer förebyggande arbete, att barnens inflytande ökar, att institutionsvården begränsas och familjehemmen regleras. Av alla som bor i Sverige har 1 av 20 någon gång under sin uppväxt varit placerad i familjehem eller på institution av socialtjänsten, enligt Socialstyrelsen.

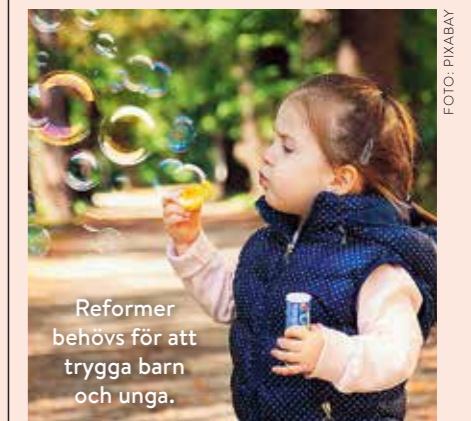


FOTO: PIXABAY

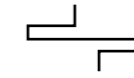
Reformer behövs för att trygga barn och unga.



Mer journalistik om psykisk och social hälsa ur ett samhällsperspektiv hittar du på [www.tidningenrevansch.se](http://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) X: @RevanschNews TikTok: @tidningenrevansch

KONSTNÄREN JULIA PIVÉN:



# »Jag trodde att jag var alla saker de skrev«

Julia Pivén är konstnären, författaren och föreläsaren som blev patienternas företrädare. Att stå upp för sig själv och andra har blivit en viktig del i hennes återhämtning från svåra övergrepp och psykoser.

TEXT: MARJA BECKMAN • FOTO: KARIN BOO

**A**r 2013, när Julia Pivén var 19 år, hade hon en depressiv period som övergick i något väldigt, väldigt läskigt. En psykos. Hon upplevde att hon var ständigt övervakad. Att kameror och mikrofoner fanns överallt. Hon kunde läsa andras tankar och andra kunde läsa hennes.

Hennes psykiska hälsa blev så dålig att hon försökte ta sitt liv, men hon rycktes tillbaka och blev istället tvångsinlagd på psyket.

»Jag tyckte inte om mig själv, min övertygelse var att jag var en förskräcklig människa som bara var till last för alla i mitt liv och samhället. Under tiden då jag var tvångsinlagd blev smärtan av situationen och skrällen för stor. Det finns inget poetiskt i den här biten. Det finns bara en ung kvinna som inte hade något annat alternativ«, skriver hon i sin första

bok »Hysterikan« som kom ut 2021. Det är en konstbok där Julias oljemålningar blandas med berättelsen om hennes psykoser, men också om återhämtningen och skapandet.

## OLIKA PSYKOSSYMTOM

Under åren efter den första psykosen läste Julia in gymnasiet på folkhögskola och började engagera sig som volontär på Självmordslinjen.

Men Julia var feldiagnostiserad och började må sämre igen.

– Jag föll in i en jättedjup lång psykos, den pågick under hela 2019. Jag trodde att jag var konstant övervakad. Jag kände rädsla för dem som övervakade mig. Jag vågade inte vara naken. Jag vågade inte gå på toa. Det var väldigt mycket kommunikation med andra genom ett mikrochip i nacken. Väldigt många olika typer av psykossymptom.

## ÖVERGREPP I TVÅNGSVÅRDEN

När Julia Pivén var tvångsinlagd hände något otäckt. Det var sommar och många ur den ordinarie personalen var lediga. Flera år senare beskrev hon händelserna i ett Facebookinlägg. Hon berättade hur nattpersonalen brukade insinuera att hon skulle bli våldtagen i sin sjukhus-säng under natten på den allmänna slutenvården efter att hon blivit tvångsmedicinerad med tung sömnmedicin.

En annan gång förde en skötare in henne i det nedsläckta rökrummet och tog henne på bröstet. Hon berättar även om hur personalen släppte ut de farligaste och sjuka männen i korridoren när Julia var där för att se hennes reaktion. Hon fick senare höra av en kvinnlig läkare på öppenvården att hon inte var den enda som blivit utsatt för detta »experiment«. En kvinnlig patient blev inträngd i ett ►

hörn av en av de farliga patienterna. När kvinnan försökte försvara sig blev hon bestraffad för att hon hade varit våldsam.

#### INLÄGG FÅR STOR SPRIDNING

Allt detta berättade Julia som sagt senare på Facebook. Inlägget fick enorm spridning. Hon tror att hon var en av de första som gick ut med en sådan berättelse utan att vara anonym.

– Det var helt bisarrt. Folk hörde av sig och berättade om saker som de har varit med om. Många hade varit med om samma saker, eller värre. Och jag minns tydligt att socialministern kontaktade mig via Messenger!

#### RÄTT DIAGNOS DRÖJDE

Julia började misstänka att hon hade en psykosjukdom och inte emotionellt instabilt personlighetssyndrom, EIPS, och dissociation som läkarna hävdade. Det blev en lång kamp för att få rätt.

– Jag försökte få psykosvård då, men nej. Jag fick ingen. Det fick jag inte förrän 2020, berättar Julia Pivén.

Hon har diagnosen ospecificerad ickeorganisk psykos som ligger inom schizofrenispektrumet.

Med åren har Julia blivit expert på att strida för sina och andra patienters rättigheter.

Och hon mår bättre idag, delvis tack vare att hon får rätt mediciner mot sin psykosjukdom. Julia använder också en strategi när hon misstänker att hon är psykotisk, som kan vara ett tips till fler. Hon lägger in upplevelser i kategorier: om en upplevelse definitivt är verklig, om den kanske är psykotisk, kanske verklig eller om upplevelsen definitivt är psykotisk.

»I och med att jag har ställt upp med mitt namn har jag också blivit starkt förknippad med psykiatri och väldigt personliga saker och det kommer jag aldrig att komma ifrån.«

De tveksamma fallen har hon lärt sig ignorera. Julia förklarar det såhär:

– Om vi tar ett exempel som många kan relatera till, om vi tror att människor i bekantskapskretsen snackar skit om en – då ignorerar jag det. Då är man kanske naiv men det fungerar för mig.

#### »PSYKISK STATUS: LILA HÅR«

Numera bor Julia Pivén i Göteborg och ska gifta sig till sommaren. Vi träffas på Bokmässan i Göteborg där Julia deltar i ett samtal på NSPH:s scen för psykisk hälsa. Julia är klädd i svart, har svart hår och svart läppstift. Hon är tatuerad och piercad, något som kommenteras i hennes journaler. »Psykisk status: Lila hår« är titeln på ett kapitel i Julias nya debattbok »Tvivel«. I boken delar hon med sig av utdrag ur sina journaler och ifrågasätter många formuleringar. Att hon tillhör en normbrytande subkultur bör inte vara relevant för vilken vård hon ska få, menar hon.

Vad kände du första gången du fick läsa vad de skrivit om dig?

– Jag blev chockerad och väldigt kränkt och ledsen. Jag trodde inte det var så illa. Jag trodde att det fanns någon form av respekt. Ganska sent kunde jag reflektera kring det. De första åren började jag identifiera mig med det de beskrev mig som. Jag trodde att jag var alla saker de skrev, vilket var fruktansvärt för min självkänsla kan jag säga. Jag trodde att de är experter på personlighet, identitet, psykologi och psykiatri. Då borde de veta bättre än mig vem jag är. Det tänket har jag behövt kämpa emot. Boken »Tvivel« är sluttampen på det, säger Julia.

#### »JAG KOM UT SOM PSYKOSSJUK«

Hoppet om att en dag få upprättelse har hållit henne flytande.

– Jag har varit med i tidningar och radio. Att ge utrymme till människor som har varit med om övergrepp hjälper till att bryta skammen. Men i och med att jag har ställt upp med mitt namn har jag också blivit starkt förknippad med psykiatri och väldigt personliga saker och det kommer jag aldrig att komma ifrån. Men det var ett beslut jag tog. Jag har kommit ut som psykosjuk och en så kallad besvärlig patient, så jag kommer alltid att associeras med det.

Det egna skapandet, konsten, är egentligen Julia Pivéns största passion. Men hon upplever att det har varit lättare att ta sig fram som författare än som konstnär.

– Jag har bara varit författare i tre år och redan fått stöd från Kulturrådet. Jag har varit konstnär i tio år och verkligen försökt nå ut och söka olika stipendier.

Julia Pivén har studerat två år på



#### FAKTA: JULIA PIVÉN

**Född:** 1993.

**Familj:** Flersam, partner, ska gifta sig till sommaren 2024.

**Gör:** Konstnär, föreläsare och författare.

**Utmärkelser:** Fick nyligen 79 000 kronor av Kulturrådet för sin bok »Hysterikan«. Det innebär också att den kommer att köpas in av 300 bibliotek och få titeln »Garanterat bra bok«. Malmö stadsarkiv har en särskild Julia Pivén-samling efter hennes utställning om historiska häxor och andra rebelliska kvinnor i Malmö.

**Aktuell:** Med debattboken »Tvivel«. Den ska ligga på kurslistan för specialistsjuksköterskor inom psykiatrisk vård på Röda Korsets högskola.

Göteborgs Konstskola. Det är en grundutbildning, och vi pratar om att en högskoleutbildning anses vara en kvalitetsstämpel inom konstvärlden.

#### VISSA STÅR UT

Julia säger att vissa står ut med studietiden på högskolan för att man inte kommer vidare utan det där diplommet.

– Men jag tror inte min hälsa tillåter en konstutbildning på högskolenivå, jag skulle inte orka med konkurrensen och den psykosociala miljön. Jag önskar att de tänkte mer på den psykiska hälsan inom konstutbildningarna.

Forskning visar att det finns samband mellan psykisk ohälsa och kreativitet. Kulturellt finns det också ett visst romantiskt skimmer kring kreativa personer som mår dåligt.

– Det är viktigt att inte romantisera psykiska sjukdomar. Det måste jag ha i åtanke när jag skriver. Vad skulle hända om den här boken kom i handen på en

tonåring? Jag skriver nästan övertydligt att det inte finns något vackert med suicidalitet, det är inget kul eller spännande. Samtidigt finns impulsen i samhället att människor som har gått igenom svåra tider är upplysta på något vis, det tycker jag är problematiskt. Jag vill inte vara en del av det.

#### SÄLJER KONST GLOBALT

Även om konstvärlden kan upplevas stängd, hittar Julia Pivén egna vägar för att nå ut med sin konst. Hennes verk har köpts av samlare i Norden, Nordamerika och Östasien. Hon har blivit duktig på att marknadsföra sig, bland annat genom sociala medier.

– Bara för att jag inte har blivit sedd som konstnär av konstnärsvärlden betyder det inte att jag inte har ställt ut eller att jag inte har slutat försöka. Jag har ställt ut runt 40 gånger ändå, och det innebär att jag behöver marknadsföra mig själv.

#### AKTIV I BRUKARRÖRELSEN

Kraften och modet att ta plats får hon också av sin självpåtagna roll som patientföreträdare. Det händer att hon tar plats även om det inte finns en plats för en brukarrepresentant.

– Vissa dörrar är öppna, andra behöver man bryta upp och förklara punkt för punkt varför detta är viktigt. Vi är många som jobbar aktivt för brukarrörelsen, RSMH inte minst. Det finns olika roller, vissa mer traditionella, medan min roll är att bryta av mot det strömlinjeformade för att åstadkomma snabbare förändring. Vi samverkar i våra olika roller.

– Någon sa att det är synd att du måste lägga all din kreativitet och energi på att hantera psykiatri: »det är synd att all din energi behöver gå åt till att få rätt vård när du hade kunnat utträta annat i samhället«. All min medverkan i media har ett delsyfte, att få rätt vård och stå upp för mig själv, säger Julia Pivén.

## STOR SATSNING PÅ HÄLSA I BACKE

RSMH Fjällsjö har en unik verksamhet med matlagning och matlådor till kommunal omsorg, bageri och kafé, hotell och hälsoveckor i egna byggnader i Backe i Fjällsjö distrikt i Jämtland.

**Sedan den första** Må Bra-veckan ordnades 2009 av RSMH Fjällsjö har antalet veckor per år ökat, med en nedgång under pandemin. Idén med veckorna är att deltagarna ska må bra och det gör man genom att göra utflykter, umgås och äta god mat, enligt arrangören.

I den nya boken »Det är vi som äger« intervjuas initiativtagaren till verksamheten Tore Hansson. Han är

även förbundsordförande för RSMH sedan maj 2023. Revansch publicerar i samarbete med förlaget och författaren ett utdrag ur bokens reportage om RSMH i Fjällsjö.



FOTO: VERBAL FÖRLAG

### FAKTA: DET ÄR VI SOM ÄGER

Av Fredrik Bergman (Verbal förlag 2023)

**Runt om** i Europa finns det exempel på hur människor i utsatthet startar egna kooperativa företag för att själva lösa frågorna om arbete och försörjning. Den här boken handlar om den våg av företagande som för 30 år sedan uppstod i norra Italien, och som sedan spridits ut över Europa.

Strålkastarna riktas mot 21 sociala kooperativ som alla bygger på affärsidéer som visat sig fungera och skulle kunna spridas. Exempel är Steg för steg, Multikult, Naturjouren, Grimbo bilvård och Stenbacken. Flera av företagen drivs av personer med psykisk funktionsnedsättning. Journalisten Fredrik Bergman har själv arbetat i många år med de sociala kooperativen Macken och Street business.

BOKUTDRAG:

## Köpte höghus för 20 kronor och öppnade ett hotell

**Från att vara en liten träffpunkt för människor med psykisk bräcklighet har den lokala RSMH-föreningen blivit byns största arbetsgivare. Det är RSMH som lagar skolmaten i byn. Det är RSMH som gör frukost åt äldreomsorgen. Och i det gamla sjukhusets personalbostad har de öppnat hotell, byns enda hotell. Om någon trodde att människor med psykiska funktionsnedsättningar saknar arbetsförmåga kan de ta en tur till jämtländska Fjällsjö.**

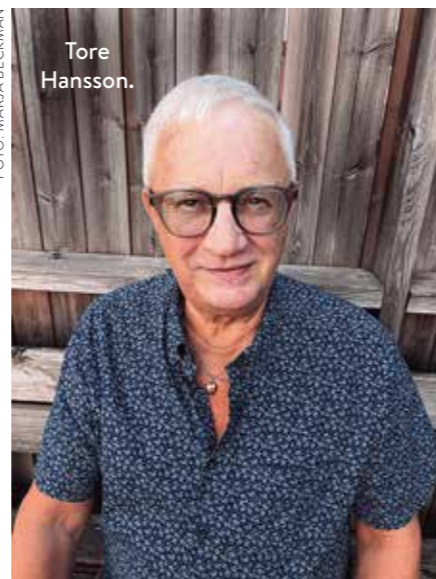


FOTO: MARIA BECKMAN

Tore Hansson.

**Det snackas om** Tore i Jämtland. Tore Hansson är eldsjelen som ligger bakom den dynamiska RSMH-föreningen i Fjällsjö. I hela sitt vuxna liv har han arbetat med psykiskt funktionsnedsatta. Efter sju år på Sidsjöns mentalsjukhus i Sundsvall, där han började jobba redan som tonåring, flyttade Tore i början av 1970-talet hem till sin uppväxtort Rossön i Jämtland för arbete som primärvårdsskötare inom psykiatri. De stora utskrivningarna från psykiatri hade börjat redan då. Människor skulle inte längre vistas på mentalsjukhus utan bo hemma i egna bostäder men med stöd.

Under många år åkte Tore runt och vårdade och samtalade med psykiatripatienter på landsbygden runt Backe i Jämtland. Han gav dem mediciner och lyssnade.

**Men så 1997** skulle allt göras om. Hemtjänst och hemsjukvård skulle bakas ihop i en stor omorganisering.

– Jag skulle jobba 50 procent i psykiatri och 50 procent som hemsamarit. Jag skulle först koka gröt hos en kille som hemtjänstpersonal och sedan skulle jag vidare och lyssna på en psykiatripatient med ångest. Det går inte att tidsmaximera psykiatrivården på det sättet. Jag kan inte trösta en olycklig människa på 20 minuter. Det funkar inte, sa jag till cheferna.



Bild från natursköna Backe med Fjällsjö kyrka och Fjällsjön.

FOTO: HENRIK SENDENBACH/WIKIMEDIA COMMONS

Tore hade anställts som mentalskötare för att ta hand om psykiatriens patienter. Han stod på sig med ett enda krav – att få fortsätta göra det som stod i anställningskontraktet.

– Det blev konfrontation med kommun. De sa att jag arbetsvägrade. Ärendet hamnade till slut i tingsrätten. Jag hävdade hela tiden det som stod i anställningsavtalet – att jag skulle arbeta med psykiskt sjuka, punkt slut. Jag menar, jag hade ett tjugotal människor från psykiatri inom en femmilradie som jag skulle besöka under en månad, två tre gånger i veckan. Det arbetet fungerade ju.

**Konflikten slutade med** att Tore blev uppsagd, med ersättning. Han fick där efter stämpla, leva på A-kassa. Men han brann oförminskat för de psykiskt sjuka i Backe.

– Vad skulle personerna som jag hade

tagit hand om ta vägen? Kommunen hade inget nys alls om den saken. Människor kunde ju inte bara gå till vårdcentralen och fylla på dosetter, utan att få prata med någon. Så jag ringde runt och kollade lite. Det fanns något som hette RSMH i Sverige, Riksförbundet för social och mental hälsa.

**Tore och några** av dem han tidigare hade vårdat bildade en lokalavdelning av RSMH i Fjällsjö 1998. De fick låna en enrumslägenhet i det gamla sjukhuset, vilken blev RSMH:s första föreningslokal. Därmed fanns det en träffpunkt i byn som alla kunde åka till. Med tiden skulle det visa sig att RSMH:s historia i Fjällsjö nästan fick en parallell historia i sjukhusets gradvisa nedläggning. Sjukhuset krympte och RSMH växte.

FREDRIK BERGMAN

Artikeln fortsätter i boken »Det är vi som äger«.

ANNONSER:



## Ny studiecirkel från RSMH! Jag, föreningen och samhället

För mer information, kontakta: Östen Hannmyhr,  
08-12 00 80 44, osten.hannmyhr@rsmh.se



TIPS!  
Kolla även in kalendariet på tidningens baksida!

## Vad händer på jul och nyår?

Läs mer om vad RSMH:s lokalföreningar gör i helgerna på [rsmh.se](http://rsmh.se)

**RSMH**  
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA



TEMA: GLOBALT

# BLICKA UTÅT

Revansch ser sig om i världen och lär oss mer om psykisk hälsa i Guyana. Vi besöker Lvivs sjukhus i krigets Ukraina, där man gör insatser för större självständighet bland patienterna.

ILLUSTRATIONER: LINNÉA TELJAS-PURANEN

# 1/8

...av alla människor i världen har en psykisk funktionsnedsättning.

Källa: WHO.

## #yellowisforhello

I år sprids gula bänkar i svenska städer som Helsingborg, Malmö, Ängelholm, Katrineholm och Strängnäs. Idén är att skapa medvetenhet om psykisk ohälsa och främja samtal om mående, och att den som vill prata kan slå sig ned och göra så. »The Friendship Bench« var ett initiativ som startade i Kanada 2015. I Zimbabwe finns gula bänkar för att hjälpa människor från »kufungisisa« som översätts till depression och ångest.



FOTO: REVANSCH

## Globala satsningar för ökat stöd vid psykisk ohälsa



WHO har satsat på ökat stöd för personer med psykisk ohälsa under åren 2020–2023. Utbildning av vårdpersonal och civilsamhälle, nationell policy och hjälplinjer på telefon är exempel på det som byggts upp i Argentina, Bangladesh, Filippinerna, Ghana, Jordanien, Nepal, Paraguay, Ukraina och Zimbabwe. Idag räknar man med att 85 procent av personer med psykosociala problem på jorden inte får någon hjälp.

Källa: Världshälsorganisationen WHO.

## Kirsti får pris för öppenhet

Årets vinnare av norska Åpenhetsprisen 2023 är Kirsti Skogsholm, 47 år, mamma till tvillingarna Mina och Mille som båda dog av överdos i vintras. Hon har visat stor öppenhet i kampen för att belysa vad som saknas i hälsovården i Norge idag.

FOTO: KRISTIN BERGERSEN, MENTAL HELSE



# 46 procent

... av personer över 15 år i EU-länderna har de senaste året upplevt känslomässiga eller psykosociala problem, som depression och ångest. Drygt hälften av de drabbade fick inte hjälp av vården, enligt Europabarometern.

# 9 av 10

...av EU:s medborgare tycker det är lika viktigt att satsa på psykisk som fysisk hälsa i samhället.

Källa: Europabarometern 2023



»Alla har en mental helse.«

NORSKA SYSTERORGANISATIONEN TILL RSMH HETER MENTAL HELSE OCH HAR SOM MOTTO ATT »ALLA HAR EN MENTAL HÄLSA«.

REVANSCH BESÖKER PSYKIATRISKA SJUKHUSET I LVIV, UKRAINA:

# SVÅRT LÄGE MEN HOPPET FINNS

**I Ukraina har patienter vid mental-sjukhus tvingats fly bomber, och många har fått avbryta sin mediciner eller behandling på grund av kriget. Revansch besöker personer som kommit till Lviv i västra Ukraina där man hoppas kunna ge stöd och vård för att fler med allvarlig psykisk ohälsa ska få ett mer självständigt liv.**

Många människor med psykisk ohälsa i Ukraina försätts i svåra, ibland tragiska, situationer på grund av kriget. Flera sjukhus i krigszonen har fått evakueras, och patienterna har flyttats till den relativt säkra delen i västra delen av landet. Många patienter kom till Lviv och stadens psykiatriska sjukhus.

Lvivs psykiatriska sjukhus ligger vackert beläget i en park. Det byggdes i slutet av 1800-talet då den delen av dagens Ukraina tillhörde Österrike-Ungern. Syftet var redan från början att de ståtliga byggnaderna skulle tjäna som ett psykiatriskt sjukhus.

## EVAKUERADES FRÅN CHARKIV

Idag finns här 880 patienter. En av dem är Jevhen, 71 år. Han evakuerades från Charkiv i östra Ukraina i början av kriget tillsammans med alla andra patienter från stadens psykiatriska sjukhus. De förflyttades till västra Ukraina.

– Det gick snabbt. På kvällen sa de till oss att samla våra saker. På morgonen åkte vi iväg med tåg och klockan 16 dagen efter var vi i Lviv, säger Jevhen.

Han trivs mycket bra på det nya stället. Han fick visserligen ställa om från ryska, som var det dominerande språket i Charkiv, till ukrainska, men Jevhen är tvåspråkig så det var lätt.



Jevhen evakuerades till Lviv i början av kriget.

FOTO: TADEUSZ RAWA

– Här är också personalen trevligare, mera hjälpsamma. När det gäller våra aktiviteter så gör var och en vad han eller hon vill. Det finns ett bibliotek med böcker och filmer. Jag promenerar i parken och går runt i staden, berättar Jevhen.

I sitt yrkesliv var han arkitekt. Han var gift fyra gånger men fick aldrig några barn. Jevhen fick höra att det var en konflikt mellan blodgrupper hos makarna som omöjliggjorde barn.

– Min mamma, som var läkare, sa till mig: det är visst så att Gud inte vill att du ska få barn, berättar Jevhen.

Han fick psykiska problem år 2016. Det är inte något som är lätt för honom att berätta om, men Jevhen säger att han skickades till psykvården av en person som fungerade som hans vårdare, eller kanske gode man, och som ville ta över hans lägenhet.

Idag mår han bättre. Jevhen säger att han är så pass bra att han snart ska flytta till ett äldreboende i Lviv.

## LIDA OCH HALINA VÄNTAR PÅ FRED

Lida och Halina tillhör också den grupp som evakuerades från Charkiv. Lida har två söner men har ingen kontakt med dem. Halina har inga barn. Den första tiden på sjukhuset i Lviv var svår.

– Vi fick ställa om från ryska till ukrainska. Allt var nytt, berättar Lida.

Men snabbt började de trivas.

– Det är liksom roligare här. Maten är bra, läkarna och övriga personalen är fantastiska, säger Halina.

– Vi har fullt att göra – vi promenerar, tecknar, syr. Det är bra att vara sysselsatt. Då tänker man mindre, tillägger Lida.

Båda får pension plus en sjukpension. Det är ganska små belopp, men å andra sidan är vistelsen på sjukhuset kostnadsfri. Det är inte mycket de förväntar sig av livet. En önskan har de båda – att kriget ska ta slut.

## EVAKUERADE FRÅN KRIGSZONEN

Chefsläkaren och sjukhusdirektören doktor Bogdan Chechotka berättar om den svåra tiden på våren 2022. Då evakuerades patienter från två psykiatriska sjukhus i städerna Charkiv och Bachmut till Lviv.

– Det kom omkring 250 patienter från Charkiv och 250 från Bachmut till oss. Vi fick ställa extra sängar i korridorerna, säger Bogdan Chechotka.

Idag har allting blivit betydligt lugnare berättar han.

– Patienter från Bachmut skickades senare till Italien och de baltiska länderna för vård. En del av patienterna från ►



Psykiatriska sjukhuset i Lviv byggdes i slutet av 1800-talet när den västra delen av dagens Ukraina tillhörde Österrike-Ungern.



Halinas och Lidas största önskan är att kriget ska ta slut.

FOTO: TADEUSZ RAWA



Charkiv har återvänt hem. Kvar är cirka 100 patienter, varav 49 patienter från Charkiv på låsta avdelningar. Det är personer som blivit tvångsintagna på grund av brott som de begått.

Doktor Bogdan Chechotka berättar hur kriget påverkat alla, även människor som haft god psykisk hälsa. Det gäller både lokalbefolkningen och flyktingar från kriget i öst som kommer till Lviv.

– På vår öppenvårdsmottagning fick vi under fjolåret uppåt 7 000 fler besök än normalt. Folk berättade om rädsla, depression, förvirring. I extrema fall kunde det handla om akut psykos och början av schizofreni. I år ser vi att den tendensen minskar lite.

#### KRIS MED MEDICINER

I början av kriget blev det en akut kris med tillgång till mediciner i Ukraina.

– Alla stora läkemedelsbolag hade sina lager i östra Ukraina. Många blev förstörda i kriget eller hamnade i de ockuperade områdena, säger Bogdan Chechotka.

Det kom dock snabbt hjälp från utlandet. Enligt doktor Bogdan Chechotka var det framför allt Polen och Tyskland som bidrog med psykofarmaka och i mindre grad Nederländerna, Belgien och Danmark. Värdet av all utlandshjälp till mentalsjukhuset i Lviv uppgår till 30 miljoner hryvnia, vilket motsvarar 12 miljoner svenska kronor.

Bogdan Chechotka understryker att all vård och medicinering sker enligt praxis rådande ute i världen.

– De 20 viktigaste psykofarmaka som används inom psykiatrisk vård är kostnadsfria. Och vi har nu fått elektroniska recept i landet som fungerar parallellt med pappersrecept, säger han.

Idag fungerar läkemedelsleveranser i stort sett som vanligt i Ukraina. Hjälpbehovet har dock inte minskat, bland annat eftersom mottagningen i Lviv är inrymd i gamla byggnader med stora renoveringsbehov.

#### SOCIALA INSATSER

Det finns nya initiativ för att ge patienterna ett bättre liv.

– Vi ska strax öppna ett nytt center för anpassning till vanligt boende och liv. Det är en lägenhet där patienter kommer



Chefsläkare och sjukhusdirektör Bogdan Chechotka visar exempel på humanitär hjälp från utlandet.

FOTO: TADEUSZ RAWA

»Under fjolåret fick vi uppåt 7 000 fler besök än normalt. Folk berättade om rädsla, depression, förvirring. I år ser vi att den tendensen minskar lite.«

att lära sig ett mera självständigt liv – att laga mat, hantera bankärenden, sköta hygien, betala räkningar och dylikt, säger Bogdan Chechotka.

Kriget har drabbat hela den ukrainska befolkningen hårt, däribland också patienter i mentalvården. Från november i fjol till februari–mars i år var det återkommande, långa perioder av elavstängningar i landet. Det berodde på att rysk militär inriktade sig på att bomba och beskjuta energi-infrastruktur i landet.

– Vi skaffade oss snabbt elgeneratorer men det fanns ett tillfälle då vi var tvungna att laga mat till patienterna över öppen eld, säger doktor Chechotka.

#### ÖPPENVÅRD OCH BÄTTRE ATTITYDER

Doktor Chechotka säger att tendensen i hela världen, att i största möjliga grad gå ifrån stationär, institutionaliserad vård för människor med mentala problem, äger rum också i Ukraina.

– Vi försöker slussa våra patienter så fort som möjligt ut till öppen vård. Den sker oftast via vår egen öppenvårdsmottagning. Många håller sedan också kontakt med psykiatriker som finns i varje sjukvårdsdistrikt, berättar Bogdan Chechotka och fortsätter:

– Vi satsar på resocialisering, rehabilitering och träning. Det finns dock alltid människor som i princip skulle kunna klara sig ute i livet men varken har anhöriga eller vänner och ingenstans att bo. De får vara kvar hos oss. Risken finns att de skulle gå under annars.

Det sker också snabba förändringar i det ukrainska samhället när det gäller attityden mot människor med psykisk ohälsa till det bättre, menar han. Öppenheten är inget som bromsat in utan tvärtom accelererat under det pågående kriget.

– Det sker lite snabbare i stora städer än i små orter och på landsbyggen men tendensen är helt klart positiv, säger doktor Chechotka.

TADEUSZ RAWA

#### MYRIGHTS ORDFÖRANDE:

# Mänskliga rättigheter kränks på grund av fördomar & vidskepelse

Var åttonde person på jorden har psykisk funktionsnedsättning enligt WHO. Ändå behandlas personer som är psykiskt sköra illa i många samhällen. Att förändra situationen handlar om mänskliga rättigheter, och är något Sverige borde prioritera i sitt bistånd globalt, skriver MyRights ordförande Jamie Bolling.

**Runt om i världen** hålls människor med psykisk funktionsnedsättning inlåsta och isolerade. Fastkedjade, bundna med rep och tyg, i hand- och fotbojor hålls barn och vuxna inlåsta – i rum, skjul och burar. Ibland isoleras en person. Ibland är det många som låses in på en liten yta. Vissa hålls inlåsta kortare stunder, andra i månader, år eller hela sina liv. Att utsättas för våld, övergrepp och påtvingade »behandlingar« tillhör vardagen för många.

Det här praktiseras över hela världen och utförs av familjemedlemmar, samhällsinstitutioner och religiösa center. Det sker ofta i hemlighet och döljs för grannar och närstående på grund av stigma och skam. Okunskap, fördomar och vidskepelse är några av anledningarna till att det här kan fortsätta.

**Nindi Mtumwa Shafi** i Tanzania hade börjat tala för sig själv, mådde dåligt och skrek mycket. Familjen trodde att det berodde på en förbannelse. »De låste in mig i ett tomt rum. Där inne tänkte jag att det hade varit bättre om jag hade varit död. De brukade titta in genom fönstret för att se om jag fortfarande levde. De vågade inte släppa ut mig.«

Till slut fördes Nindi till ett sjukhus där hon fick professionell hjälp och en antipsykotisk medicin.

FOTO: PRIVAT



Jamie Bolling.

Tack vare korrekt behandling och stöd från andra med liknande symtom, mår hon bra idag.

**Personer med funktionsnedsättning** tillhör de allra fattigaste i de flesta samhällen och diskrimineras hårt. De har sämre tillgång till vård och utbildning. De löper större risk att utsättas för våld och svält. Och de drabbas särskilt hårt av krig, naturkatastrofer och pandemier. Världshälsoorganisationen, WHO, uppskattar att var åttonde person i världen har en psykisk funktionsnedsättning. Trots att det är så många, och så många som utsätts för allvarliga kränkningar och övergrepp, så är det nästan ingen biståndsorganisation som arbetar för att förändra situationen.

**Vi på MyRight** driver sedan många år biståndsprojekt tillsammans med RSMH. Genom ihärdigt arbete förändrar vi synen på psykisk ohälsa och stärker människor med psykisk funktionsnedsättning.

Alla har rätt till vård, behandling och mänskligt stöd – oavsett var i världen vi lever. Sverige måste se till att fler personer med psykisk funktionsnedsättning nås av biståndet.

/ Jamie Bolling, ordförande MyRight

#### FAKTA: MYRIGHT

Den svenska funktionsrättsrörelsens organisation för internationellt utvecklings-samarbete och bistånd med 19 medlemmar, bland dem RSMH. [www.myright.se](http://www.myright.se)

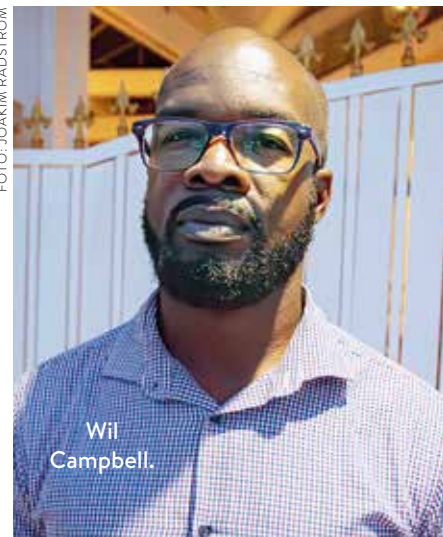
# De vill bryta tystnaden i suiciddrabbade Guyana

I Guyana i Karibien finns en tystnads-kultur kring psykisk ohälsa, samtidigt som landet är drabbat av höga självmordstal. Revansch möter Jamilah Gasper som själv sökt hjälp, och psykologen Wil Campbell. Båda vill bryta stigma och förbättra situationen.

Guyana är ett relativt okänt, litet regnskogsland i Sydamerika. Det första som slår en när man som svensk kommer till Guyana är den sorglösa kulturen. Överallt reggae och calypso på hög volym runt utomhusbarer och grillkök. Människor i grälla, somriga kläder under den ständigt lysande solen. Jovialiska taxichaufförer som gärna glatt konverserar med sina passagerare på kreolsk engelska.

## REKORD I SJÄLMORD

Samtidigt finns en annan, väsentligt dystrare, verklighet. Guyana är med 40 suicid per 100 000 invånare ett av de länder som har högst självmordsfrekvens i världen. Ett land där den förmodade paradistillvaron står i bjärt kontrast mot psykisk ohälsa och lidande hos många i befolkningen. Men varför är det så?



Wil Campbell.

– Orsakerna i Guyana är komplexa. Det är inte bara en sak utan flera, säger Wil Campbell, psykolog i Guyanas huvudstad Georgetown.

Revansch möter honom på ett hotell i centrala delen av staden med 300 000 invånare. Hela landet har bara cirka 800 000 invånare, men desto mer skog – Guyana är ett av världens till ytan mest skogstäckta länder.

– En del människor tror att det är kulturellt. Att folk tror att om man lever ett väldigt dåligt liv och avslutar det, så kommer man tillbaka till en bättre tillvaro på något sätt, säger Wil Campbell.

En annan, kanske ännu viktigare orsak är alkoholproblemen i landet. Wil Campbell berättar att de är betydande.

– När folk är alkoholpåverkade tar de dåliga beslut, och kan i värsta fall ta sitt liv. Sedan har du frågan om våld i hemmet. Många självmord har rötter i våld i hemmet, där någon kanske tar sitt liv efter att ha genomlevt år av misshandel.

Våld i hemmet, alkohol och andra bakomliggande orsaker kan i sin tur ge trauman som orsakar problem med psykisk ohälsa, som depression eller psykoser. Detta menar Wil Campbell är alltför vanligt förekommande i Guyana.

## DET FINNS EN TYSTNADSKULTUR

Dessvärre är attityderna till psykisk ohälsa ofta förlegade och negativt färgade bland vanliga guyananer, vilket leder till att drabbade inte pratar om sina problem eller söker hjälp för dem.

– Så folk lider i tysthet tills det överväldigar dem och begår självmord, säger Wil Campbell.

*Erbjuds det något stöd till överlevare runt en anhörig som har gått bort genom suicid?*

– Inte rutinmässigt. Många antar att de som har överlevt är okej, men forskningen visar att människor nära någon som har

tagit sitt liv är mer benägna att tänka på suicid själva, och att försöka begå självmord. Inte tillräckligt mycket görs där.

I dagsläget bedömer Wil Campbell att det finns 13 psykiatriker och 30 kvalificerade psykologer verksamma i hela Guyana. Då många inte kan hitta jobb inom sina egna sektorer går de emellertid över till arbete med personalfrågor, bemanning eller andra områden, som också har högre lönenivåer.

## RÄDSLÅ ATT BERÄTTA PÅ JOBBET

Många guyananer är oroliga för att berätta för sin chef att de ska besöka sin terapeut, av rädsla att förlora jobbet. Wil Campbell berättar en tragisk historia om en tidigare patient till honom. Hon var en ung kvinna som förutspåddes en lysande karriär men som samtidigt led av djup depression. Till en början gjorde kvinnan goda framsteg inom terapin, men när arbetet tog alltmer tid vågade hon inte begära ledigt för nya sessioner hos sin psykolog. I slutänden tog hon sitt liv.

För att bidra till att liknande situationer aldrig händer igen, går Wil Campbell runt till olika myndigheter och arbetsgivare och informerar om vikten av psykisk hälsa bland de anställda.

– Jag försöker normalisera hälsoupp-sökande beteenden genom att göra arbetsgivare och utbildare medvetna, säger han. Och vi håller på att se förbättringar – men det går alldeles för långsamt.

## UNIVERSITETET STARTAR PSYKOLOGPROGRAM

Dessutom arbetar doktor Campbell och andra för att ändra regelverket för vilka kvalifikationer som krävs för att arbeta som psykolog. Än så länge krävs bara kandidatexamen i psykologi eller något närbesläktat fält. På alla andra håll i Karibien behöver man ha minst en magisterexamen för yrket.



Jamilah Gasper.

Ytterligare en åtgärd som man arbetar för är ett register över licensierade psykologer, för att förhindra att obehöriga börjar praktisera.

– En annan bra sak är att universitetet här numera erbjuder program inom psykologi, så vi kommer att få betydligt fler utbildade psykologer framöver, berättar Wil Campbell.

## JAMILAH VILL BRYTA MÖNSTER

Jamilah Gasper är försäkringsrådgivare och före detta patient till Wil Campbell. Hon levde länge med svåra fysiska, känslomässiga och sexuella trauman från barndomen. Till sist sökte hon professionell hjälp.

– Det är många saker som jag upplevde som barn som jag förstod att min mamma också hade upplevt som barn, men som hon höll tyst om. När jag själv blev förälder ville jag att cykeln skulle sluta med mig, säger Jamilah Gasper.

Hon framstår som en mycket stark person, som orkade konfrontera tuffa erfarenheter från uppväxten.

*Är ditt beslut att söka terapi ovanligt i den guyananska kontexten?*

– Det kanske inte är samma för alla. Om till exempel en man hade blivit sexuellt ofredad när han var liten skulle han säkert tveka rejält att berätta om det, av rädsla för att bli retad eller utskräddad.



Guyana är till ytan knappt hälften så stort som Sverige och är ett av världens mest skogstäckta länder. Landet har 814 000 invånare.

FOTO: JOAKIM RÅDSTRÖM

*Hur skulle fler med psykisk ohälsa i Guyana kunna få hjälp?*

– Att göra så att folk får råd att gå till en terapeut kunde vara ett steg, liksom att utbilda fler professionella psykologer. Och vi behöver fler manliga psykologer, för män kan vara mer benägna att gå till andra män och prata, föreslår Jamilah Gasper.

Hon menar att många fler behöver vara öppna och prata om sina trauman. Detsamma gäller även de som likt henne själv har fått professionell hjälp – deras berättelser kan ju hjälpa andra.

– Just genom att jag har fått hjälp kan jag se att andra behöver hjälp, så jag brukar föreslå att de ska ringa Wil och boka ett möte, säger hon.

Därmed bidrar Jamilah Gasper till att på sikt bygga ett Guyana med goda möjligheter till psykolog- och psykiatrikerhjälp till alla som behöver det. Ett land där befolkningens mående i bästa fall kan börja harmoniera med den sorglösa kulturen på gatorna i Georgetown.

## STARKARE EKONOMI MED OLJAN

Fram tills nu har Guyana också varit ett av de fattigaste länderna i Karibien. Men för några år sedan gjordes stora oljefyndigheter utanför kusten, och landet genomgår nu en snabb ekonomisk tillväxt.

Tidigare har dock människor haft begränsad makt över sina liv och sina möj-

ligheter, vilket kan ha lett till att många guyananer har upplevt sin situation som mer hopplös än vad man gör i närbelägna Barbados, Trinidad och Tobago och Grenada. I dessa grannländer är samhällssektorer som psykiatri och tillgång till psykologer också mer utbyggda än i Guyana.

Wil Campbell är själv utbildad i USA, men återvände till sitt hemland Guyana för ett tiotal år sedan. Det var för att, som han säger, »hans land behövde honom«.

– När jag återvände hit fanns det kanske fyra psykologer och två–tre psykiatriker i hela landet. Numera är situationen bättre, men inte i närheten av att tillfredsställa behoven.

JOAKIM RÅDSTRÖM

## 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:

- **Värdguiden** på telefon 1177.
- **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.

# UTVECKLANDE MÖTEN ÖVER GRÄNSERNA

RSMH har haft flera globala samarbeten genom åren. Det har handlat om att starta och stärka föreningar för personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Målet är att bryta stigma, bidra till utbildning och bekämpa fattigdom och diskriminering.

Synen på psykisk ohälsa har växlat starkt över tid och mellan länder. Diskrimineringen mot personer som är psykiskt sköra och drabbas av psykisk ohälsa finns tyvärr över hela världen. RSMH har och har haft samarbeten internationellt, bland annat i Bosnien-Hercegovina, Estland och Tanzania.

## GUNILLA TOG CHANSEN DIREKT

En som var engagerad i stödet till TUSPO i Tanzania var Gunilla Brändström i Umeå. Det började med att RSMH på förbunds nivå hörde av sig till lokalföreningen i Umeå, en förening som var stor och där medlemmar visat engagemang tidigare. Frågan var om någon från RSMH Umeå ville arbeta med Tanzania?

Gunilla sa ja direkt, sedan hon var liten hade hon drömt om att lämna allt bakom sig, komma ifrån sin tuffa uppväxt, och åka

»Det är otroligt lärorikt att möta andra kulturer. Första året var vi lite blåögda, men vi ville lyssna mycket och höra deras behov.«

just till Afrika och göra nytta. Via föreningslivet och i vuxen ålder kom så chansen.

– Det är otroligt lärorikt att möta andra kulturer. Första året var vi lite blåögda, men vi ville lyssna mycket och höra deras behov.

Gunilla säger att de som kom från RSMH lärde sig att det fanns mycket

stigma som ledde till självförakt och mycket »hysh-hysh« kring psykisk ohälsa i Tanzania. Samt ytterst få behandlingar och nästan inga mediciner. Men det som verkligen dröjer kvar är möten med andra människor. Hon är full av berättelser från det dryga decennium som hon ledde workshoppar och utbildningar på plats i Tanzania.

## STUDIECIRKLAR BILDADES

TUSPO var den första ideella medlemsorganisationen i Tanzania för människor med psykisk ohälsa. Gunilla berättar att det bildades allt fler lokalföreningar, och att RSMH bidrog med kunskap om hur medlemmarna själva kunde lära av varandra i studiecirkel.

– Första gången hade vi studiecirkel med tre lokalföreningar. En grupp pratade om vård och medicin, en pratade om droger och vad jag minns var det en tredje grupp som pratade om grisar, säger Gunilla.

Förklaringen till att grisar stod på agendan handlar om praktisk överlevnad. Många medlemmar har svårt med försörjningen, så det måste lösas. Tillsammans skaffade TUSPO:s medlemmar ett par grisar, och när det kom kulingar kunde fler bli delägare till en gris. Det blev både mat och sysselsättning.

– Några var sju personer som skötte en gris, de gav den mat och tog hand om den, säger Gunilla och fortsätter:

– Man blev tvungen att gå iväg, lämna hemmet och ta sitt ansvar. Det ökade gemenskapen. Medlemmarna kunde prata med varandra och veta att det finns andra människor som vet hur det känns.

Gunilla berättar att det fanns planer på att skaffa gemensamma getter, som passar medlemmar som är muslimer.

## GEMENSKAP I FÖRENINGEN

Gunilla är uppvuxen i ett missbrukarhem med en historia av övergrepp, och även i Tanzania föreläste hon om sitt liv: vad som har påverkat negativt och vilka faktorer som gav henne möjlighet till återhämtning.

Hon säger att hon fått medhåll av TUSPO-aktiva om behovet av att prata om smärtan, och jobbiga minnen, för att komma ut på andra sidan i ett bättre mående. Det har de gemensamt oavsett världsdel.

## TUSPO LEVER KVAR

Nu är projektet med RSMH och TUSPO avslutat och föreningen i Tanzania lever kvar. Biståndet till Tanzania har också gett genklang i samhället. Det finns fortfarande fördomar och diskriminering, men vissa barriärer är brutna. TUSPO fortsätter också att informera på skolor och sjukhus, och att utöva politiskt påverkansarbete.

År 2019 bildades en kvinnogrupp inom TUSPO, rapporterar MyRight. Där möts kvinnor och utbyter erfarenheter

och stöttar varandra. Man har haft utbildningar i hantverk. Kvinnorna kan sedan lösa en del av sin försörjning genom att sälja produkterna.

## NORDISKT-BALTISKT MÖTE 2023

Ett första steg för ökat samarbete med organisationer för psykisk hälsa i Estland togs under 2023. På ett möte på estniska landsbygden möttes föreningsaktiva med egen erfarenhet av psykisk ohälsa från Estland, Finland och Sverige. Det var den 25 augusti som »the Nordic-Baltic Seminar on Peer support« gick av stapeln. Den estniska föreningen som tog initiativ till mötet i augusti vill bland annat skapa ett nätverk med erfarna rådgivare

från de nordiska och baltiska staterna.

Att träffas och bo på stället Kamelia Holiday Home i landskapet Tartumaa i södra Estland var också en upplevelse som involverade djur. I en rapport från mötet skriver Jonas Bredford från RSMH Lund:

»Det visade sig vara allt annat än ett ordinarie hotell: I ett mycket naturskönt område i skogen vid en liten sjö låg ett litet trähus där vi skulle husera. Runtom detta hus fanns en mångfald av olika husdjur såsom hundar, katter, kalkoner, ▶



Medlemmar i TUSPO säljer eget hantverk som väskor, kläder, tvål, smycken och skor.

FOTO: SARA WESTFAHL, MYRIGHT

Personer med psykisk ohälsa stöttar varandra globalt.



ILLUSTRATION: LINNEA TELJAS-PURANAN

Möte i naturskön miljö på Kamelia Holiday Home i södra Estland.

FOTO: JONAS BREDFORD



gäss, höns, ormar (!) samt en liten get som till och med var uppe på borden och spatserade.»

Det var ett möte som gav mersmak. Inför mötet och efteråt fortsätter deltagarna med månadsvisa, digitala träffar för utbyte över Östersjön.

#### FÅGEL FENIX I BOSNIEN-HERCEGOVINA

I Bosnien-Hercegovina finns föreningen TK Fenix. Den bildades på ett snarlikt sätt som RSMH av patienter på mentalsjukhus. Till en början var även personalen engagerad, en utveckling som också är gemensam för både Sverige och Bosnien.

Idag är TK Fenix en stabil förening med eget klubbhus med trädgård. Samarbetet

med RSMH har pågått i flera år. Fokus idag ligger på medlemsutbildningar i återhämtning.

#### WORKSHOP OM ÅTERHÄMTNING

Åsa Höij och Jimmie Trevett är två RSMH:are som är engagerade i det internationella utbytet med Bosnien. I höstas var de på plats i Tuzla. De höll workshop om stigma och återhämtning. Deltagarna var en grupp kvinnor från staden Tuzla och närliggande platser.

En annan viktig punkt var att diskutera demokrati och demokratiutveckling i projektets olika delar.

– Vi pratade om att det är viktigt att styrelse och medlemmar är med och påverkar i ett projekt, att inte bara projektledaren bestämmer, säger Jimmie.

Han säger att det är något Lund och Tuzla har gemensamt, att delaktigheten alltid måste finnas på agendan och utvecklas på olika sätt, att man ska vara ödmjuk och aldrig tro att man är »världsbäst« eftersom det alltid finns nytt att lära av varandra.

#### AVGÖRANDE MED DIALOG

Jimmie Trevett har varit RSMH:s förbundsordförande och har lång erfarenhet av Sidastödda utvecklingsprojekt.

– I det internationella samarbetet tycker jag att det är viktigt att vara tydlig, ha en bra dialog och regelbundna möten. Och man behöver ha mätbara mål.

I TK Fenix satsar man särskilt på målgrupperna unga och kvinnor. En planerad fortsättning är digital. Då kommer Åsa Höij från RSMH hålla informations- och inspirationsföreläsning på distans.

ANNA MORIN



Revensch vill ha fortsatt utblick. Kvinnor med funktionsnedsättning är den fattigaste gruppen på jorden, och där kan Sverige och EU göra mer för att förändra situationen.

Vilka globala frågor är du nyfiken på? Har du tankar om temat? Skriv till Revansch!

# Personlig pjäs om psykos med Daniel Larsson

Skådespelaren Daniel Larsson förlorade sitt jobb, sin familj, sina vänner och sin bostad under en fyra år lång kamp med bipolär sjukdom. I sin monolog »Cirkus Psykos« skildrar han denna mardrömsfärd och vad det var som fick allt att vända.

Daniel Larsson har upplevt alltifrån hur ett sprakande norrsken sprider sig hemma i hans vardagsrum till hur några män står nedanför hans balkong med skjutklara vapen riktade mot honom. Det är nu sex år sedan hans bipolära sjukdom, typ 1, bröt ut och han började glida in i psykoser. Maniska tillstånd har han upplevt många men depressionerna har varit få.

#### STRESS OCH SÖMNLÖSHET

Det som gjorde att hans sjukdom bröt ut var framför allt stress – han var småbarnsförälder och arbetade samtidigt väldigt intensivt som skådespelare. Tillvaron snurrade allt fortare.

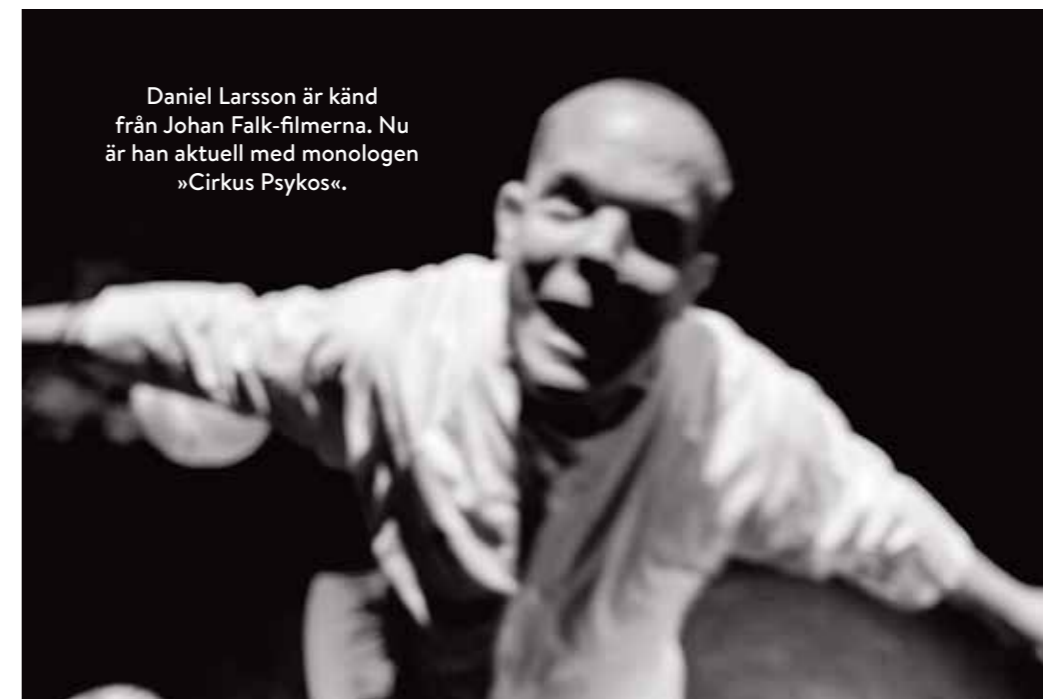
– När manin väl slår in avtar sömnbehovet helt, jag kunde vara vaken flera dygn i sträck.

Till slut brakade allt samman – han skar sitt bröst blodigt, tog sig till en akutmotagning och fick en remiss till Huddinge sjukhus där han blev utredd för både bipolär sjukdom och ADHD. Sedan följde år då han åkte in och ut på sjukhuset.

– Till slut står en skötare som brukade ta emot mig på Huddinge med öppna armar och säger att det måste vara rekord att jag varit utskriven i hela tre veckor, innan jag kom tillbaka, säger Daniel Larsson.

#### EKONOMIN RASAR SAMMAN

Han har tre suicidförsök bakom sig. Elva gånger har han tvångsvårdats. Tre gånger har han avgiftats, på grund av att han självmedicinerade med alkohol och droger. I olika omgångar har han dessutom varit hemlös och sov i cykelrum, eftersom hans ekonomi rasade samman.



Daniel Larsson är känd från Johan Falk-filmerna. Nu är han aktuell med monologen »Cirkus Psykos«.

FOTO: OSCAR OLSSON

»Allt det som publiken får se är självupplevt och i varje sekund sant.«

En gång blev han erbjuden av socialtjänsten att övernatta på ett härbärge.

– Jag vägrade, reste mig bara upp och gick. Det var någon löjlig stolthet hos mig. Men jag har alltid tänkt att jag ska reda mig själv, att jag inte kan lägga mina problem i knät på någon annan.

#### HAN HITTAR STABILITETEN

I »Cirkus Psykos« förmedlar Daniel Larsson att det går att komma ut på andra sidan sjukdomsskoven. Idag har han hittat en

stabilitet i tillvaron som hållit i sig under de två senaste åren, det är mycket tack vare litium. Men det tog tid att komma fram till rätt medicinering. Han berättar att han blev förgiftad vid flera tillfällen under de försöken, att det var en svår balansgång.

På scen skiftar han flinkt mellan att gestalta kaos och panik till att i nästa stund bli saklig. Det känns uppriktigt, omskakande, stundtals sårbart, men där finns också svart humor och svalskande självdistans.

– Allt det som publiken får se är självupplevt och i varje sekund sant. Till exempel den där scenen där jag får ett armband av min dotter.

Det är en av föreställningens starkaste ögonblick. Han vill så gärna trä dotterns gåva över sin handled men eftersom han är hårt medicinerad skakar hans händer så häftigt att han får kämpa länge medan dottern ser på, innan han får armbandet på plats. ▶

– Jag minns själv vilken skam jag kände när jag stod där framför henne. Jag kan kliva rakt in i den känslan.

#### RELATIONERNA PÅVERKAS

Det han framför allt vill lyfta fram i sin föreställning är hur hans relationer påverkades, inte minst när det gäller barnen. Sjukdomen gjorde honom till en rätt frånvarande pappa.

– Men jag har väldigt fin kontakt med mina barn idag och de har en fantastisk mamma, som jag inte längre lever med.

Han blev också ensam, eller valde snarare att isolera sig.

– Det var först i relation till andra människor som jag blev medveten om mitt eget mående. Det var då jag kände hur ansträngande det var att umgås så jag drog mig undan.

Vänner slutade höra av sig till honom.

– I mina maniska tillstånd fick jag en grandios, otroligt osexig självbild. Jag var helt enkelt fruktansvärd att ha att göra med.

#### STOREBROR FINNS ALLTID DÄR

Han menar att det bästa ens nära anhöriga kan göra när man blir sjuk är att vara närvarande. Som hans storebror, han har alltid funnits där. Andra har inte gjort det på samma sätt, vilket han delvis kan förstå.

– Men jag kan samtidigt önska att folk runt mig hade gjort andra val. Fast jag vet inte om jag skulle ha gjort det själv om jag varit i deras ställe.

Idag mår Daniel Larsson bra. Han försöker vara noga med sina rutiner och vet vad han behöver göra för att hålla sin sjukdom i schack: se till att han får sova sina åtta timmar, ta sina mediciner, hålla i gång fysiskt med träning, undvika droger och vara försiktig med alkohol. Att ha en givande sysselsättning i livet är också viktigt för honom. Därför tycker han att det har varit stärkande och roligt att arbeta med »Cirkus Psykos« och få möta publiken. Hans främsta råd till dem som har bipolär sjukdom är att försöka skaffa sig en hobby, kanske gå någon kurs, göra något roligt.

– Jag tror ett bra sätt att återhämta sig är att försöka göra sin glädje så gott det går.

BIRGITTA HAGLUND

# Bokmyller om psykisk och social hälsa

Revensch har samlat exempel på romaner, uppväxtskildringar och poesi där människor berättar om sina erfarenheter i livet. Vissa skrivna av etablerade författare och andra av amatörer – i slutändan är det läsaren som avgör vad som är viktigt och intressant. Här kommer ett myller av boktips.

#### ÅRET SOM GICK – AKTUELLT OCH NYUTKOMMET

##### Jag duger!

Maria Morris Nilsson  
(Lava 2023)

En bok om arbete och psykisk ohälsa. Författaren jobbar bland annat som peer support och tar upp hur det kan vara att leva med flera diagnoser och samtidigt ha ett arbete. Finns som ljudbok på Storytel.

##### Förluster i välfärden

Elin Engström och Anna Fredriksson  
(Verbal förlag 2023)

Boken innehåller flera hårresande reportage om hur bolag tjänar på välfärden, samtidigt som personal sliter ont och elever, äldre och personer med funktionsnedsättning betalar dyrt. Det kan handla om priset på en hörapparat eller att drabbas av vårdskador när omsorgen bantats ned till ett minimum. Boken är välskriven och en riktig bladvändare. För den med tankar om välfärdens villkor och framtid är det ett utmärkt underlag för en studiecirkel, med texter som är väl värda att diskutera med andra intresserade.

Elin Engström och Anna Fredriksson är journalister med lång erfarenhet av sociala frågor och medverkar ibland i Revansch.

##### Mentalaren ändrar sig

Jonny Käll  
(Tibblin & partner 2022)

Om en skrivande man och hans förhållande till psykiatri, kärlek och sex. Boken är en fortsättning på »Mentalaren« som gavs ut 2002. Det första kapitlet ur boken går att läsa i nättidningen Vox vigor.

##### När bror dör

Emilia Aalto  
(Wahlström & Widstrand 2023)

Att läsa Emilia Aaltos debutbok »När bror dör« går fort, texten är skriven med ett väldigt driv i brutna rader och kärnfulla meningar. Det är en berättelse om författarens tio år äldre bror. Den börjar i barndomen med uppväxttrauma följt av psykisk sjukdom, alkohol- och drogberoende följt av en bruten kropp och ett skört psyke.

Boken är också ett dokument över en tid där omvårdnads-Sverige stramats åt till en styvmoderlig stränghet där ingen aktör vill ta ansvar för individens väl och ve.

Perspektivet är systemens, hon som klarade sig men känner stort ansvar och medlidande för sin mindre lyckligt lottade bror. Hon är en av de få i samhället som ser honom som en hel människa, som den han verkligen var.



##### Som nyanterna på min favorittavla

Ann-Helén Andersson  
(Ekström & Garay 2022)

Poesi om att leva med psykos, cancerdiagnos och i ett misshandelsförhållande. Läs intervjun med författaren i Revansch, Ann-Helén Andersson ger också tips till dig som skriver och vill bli publicerad.

##### Tvivel: En blick på svensk psykiatri

Julia Pivén  
(Konststycke förlag i samarbete med Pivén Publishing 2023)

Boken består av utdrag ur patientjournaler och bredvid dem ett återberättande om vad som verkligen hände. »Det var först när jag öppnade och började läsa i mina journaler som jag började förstå varför jag jämt fick så dåligt bemötande oavsett vart jag sökte.« Läs mer om författaren i porträttet i detta nummer av Revansch.

##### Upp och ner. En överlevnadshandbok för bipolär sjukdom

Henrik Wahlström  
(Bonnier Fakta 2023)

Skriven tillsammans med psykiatriker Katrin Skogberg Wirén. Boken vänder sig till den med bipolär sjukdom med fakta och konkreta råd. Författaren har ett populärt konto på Instagram och kommenterar bland annat samtiden med legofigurer.

##### LITE ÄLDRE BÖCKER

##### Jag vet inte var psykoserna kommer ifrån

Pebbles Karlsson  
(Ordberoende förlag 2012)

En reflekterande självbiografi om författarens liv. Boken är intressant för alla som vill veta mer om psykoserna oavsett diagnos. I samband med lanseringen gjordes en filmtrailer som går att se på Youtube:

Emilia Aalto skriver drabbande om sin äldre bror i debuten »När bror dör«.



##### Motståndets barn: dokument från en by

Maria Mellberg  
(Books on Demand 2012)

En bygdekrönika eller en kollektivroman om en trakt i 1960-talets Sverige. Författaren har också gett ut poesiboken »Mental diktatur«.

##### MYLLRA MED OSS!

##### Har du fler boktips?

Dela i inlägget på Revansch's instagram, eller skicka in dem per mejl eller post till redaktionen.

Instagram: @tidningenrevansch.se

Epost: revansch@rsmh.se

Postadress: Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 73 Hägersten.



FOTO: MÄRTA THISNER

## Föreningstätt på första Tullisdagarna

I Gävle samlades funktionsrättsrörelsen under Tullisdagarna. RSMH Glädjen deltog och snackade samarbeten, försökte locka nya medlemmar och diskuterade spontant med kommunpolitiker.

Från ett av trähusen i Gamla stan i Gävle tickar en ljudfyr så att blinda hittar entrén till Tullbomsgården. I år var det premiär för Tullisdagarna, en chans att visa upp sin förening. Carina Skoog är ordförande för RSMH Glädjen i Gävle och hon finns bakom ett av tio bord med informationsmaterial.

Tullbomsgården är välkänd i Gävle. Carina brukar komma hit på möten med Funktionsrätt, och ibland med RSMH.

– En gång gjorde vi saker med betong här. Det var jättekul. Man kan låna verkstäden, eller baka. Vi har våra årsmöten här.

En ny medlem i RSMH Glädjen dyker upp, Anette Uhr.

– Jag gick med för min skull, och för att jag vill hjälpa andra.

Anette är en van föreningsmänniska och ett välkommet tillskott i RSMH. Carina har märkt av att de blivit fler medlemmar på sistone. Hon tror att det kan bero på



Carina Skoog,  
Susanne Holmqvist  
och Anette Uhr.

FOTO: ANNA MORIN

att liknande föreningar lokalt lagt ned, och att förändringar på den kommunala träffpunkten gör att deltagarna därifrån letar nya sammanhang. Plus att RSMH jobbar på att nå ut till fler. Idag är det 60 medlemmar i lokalföreningen.

### LOKALRADION TAR KONTAKT

Det uppstår samtal mellan borden om hur fysiskt och psykisk mående hänger samman, och att det finns behov att

prata om psykisk ohälsa – och med RSMH – för alla diagnosförbund.

Vi går ut för att ta en bild och då väcks Karin Fagerlunds intresse. Hon jobbar med en lokal radiostation och bjuder direkt in RSMH. Kontakter knyts vid Tullbomsgårdens cykelställ.

Det är första gången Tullisdagarna arrangeras. Inspirationen kommer från ABF:s stora samling Ordet fritt som hölls i Gävle 2022.

### POLITISK DIALOG

Gävle kommuns funktionsrättsråds ordförande Kristofer Dahlgren (L) kommer också till Tullisdagarna. Vad tycker han om initiativet?

– Jag tycker det är jättekul såklart. Att få ta del av tankar och idéer såhär, säger han.

Högarna med informationsfoldrar och äldre nummer av Revansch sjunker på bordet. Skäl att bli medlem i RSMH Gävle räknas upp i en punktlista, bland dem finns att bryta sin ensamhet, att vara anhörig till person med psykiska eller sociala problem, att vilja ha nya vänner – och med det kan många Gävlebor känna sig välkomna.

ANNA MORIN

### HEJ FÖRENING – RSMH PERSTORP KAMRATSTÖD!

**Ort:** Perstorp

**Antal medlemmar:** 14

**Aktivitet:** Tillsammanskafé

**Om aktiviteten:** Vi fikar och lär känna varandra.

**Annat på gång:** Medlemsträff med grillning.

**Ordförande:** Pernilla Molnar.

**Kontaktinformation till ordförande:** pernilla.molnar@hotmail.com

**Telefon:** 0706-45 40 47



### KANSLICHEFEN HAR ORDET:

# Kommunikation – en nyckel till förändring

**Nu har mörkret** invaderat Sveriges gator och på flera håll i landet har det kommit rikliga mängder snö. När november tog slut hade jag avverkat mitt första halvår som kanslichef på RSMH:s förbunds-kansli. Jag känner mig inte längre ny på jobbet, även om jag ständigt lär mig om verksamheten.

Vi befinner oss helt klart i ett akut läge med rekordlåga medlemssiffror. Detta kommer att ge stora avtryck på statsbidraget från Socialstyrelsen som varit en bärande inkomst för förbundet. Nu börjar det stora arbetet att försöka hitta en tydlig identitet och en position som är naturlig för RSMH:s verksamhet.

Målet är att bygga en stark och välkänd organisation, vilket har många fördelar: RSMH kan utvecklas till en viktig och självklar röst i den allmänna debatten, vi kan locka fler medlemmar och bilda fler lokalföreningar, och ökar på sikt möjligheterna till en starkare alternativ finansiering.

**Men givet situationen** kommer vi att behöva göra besparingar med gemensamma krafter, och samtidigt försöka bibehålla så mycket av vår verksamhet som möjligt. Jag hoppas på ert samarbete, er förståelse och tillit när vi agerar för RSMH:s överlevnad.

En besparingsmöjlighet för förbundets styrelse och ledning är att i högsta möjliga mån hålla digitala möten. En annan viktig besparingsmöjlighet är att förbundet behöver kunna kommunicera med lokalföreningarna via mejl. Idag har vi enorma portokostnader för information som helt och hållet skulle kunna ske kostnadsfritt via mejl.

Vi ser även att stora mängder kopierat material skickas ut som vi förstår att inte alla använder eller uppskattar. Att ta ansvar för detta blir således en relevant fråga såväl ekonomiskt som ur miljösynpunkt.

**Vår lokala verksamhet** baseras fortfarande på fysiska möten även om det är en efterfrågad utvecklingsmöjlighet att även erbjuda digital verksamhet i någon mån, då det många gånger innebär en fråga om tillgänglighet för många i vår målgrupp. Detta är dock beslut för den enskilde lokalföreningen och inget förbundet kan styra över. Jag tror att det på sikt kommer att bli en klar förbättring för alla parter. En ökad möjlighet till att kunna kommunicera digitalt öppnar upp för att vi på förbundet lättare kan involvera lokalföreningarna snabbt i det löpande arbetet vid önskan och behov, vilket ökar såväl delaktighet som transparens.

**Öppenhet, insyn och** medbestämmande är också våra viktigaste byggstenar i en god föreningsdemokrati, och något som många önskat vid flera olika tillfällen. Här ska RSMH bli bäst!

/ Selene Cortes,  
kanslichef RSMH



FOTO: MARJA BECKMAN

År 2022 hade RSMH 4 848 inrapporterade medlemmar samt 78 aktiva lokalföreningar, jämfört med 5 651 medlemmar och 93 aktiva lokalföreningar år 2021.

Har du något på hjärtat? Skriv en insändare (max 700 tecken) eller debattartikel (max 2 500 tecken) i Revansch! Under insändare har vi också plats för dikter och friare funderingar. Skicka till revansch@rsmh.se eller Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.

RSMH KRITISERAR DEN NYA NATIONELLA VISIONEN:

## »HÖJ AMBITIONEN FÖR GOD PSYKISK HÄLSA, REGERINGEN!«

**R**SMH vill att den nya visionen för psykisk hälsa och suicidprevention i Sverige skrivs om. Det krävs mer ambitiösa mål, prioriteringar och krav på samverkan med brukare och patienter för att lyckas med det som borde vara målet: en god psykisk hälsa för hela befolkningen.

Vi var många som såg fram emot den nya nationella strategin för psykisk hälsa som presenterades av Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten i september. Ett unikt samarbete mellan 26 myndigheter. Äntligen skulle statens verksamheter tillsammans med civilsamhället få en gemensam vision för ökad psykisk hälsa, det är något som behövs. Tidigare initiativ och satsningar till trots har nämligen den psykiska ohälsan fortsatt öka i Sverige, inte minst bland unga.

Nu fanns det stora möjligheter att lära av tidigare misstag. Det fanns starkt stöd hos medborgarna eftersom psykisk ohälsa skapar ett stort lidande hos många. Nu var det läge att prioritera psykisk hälsa för alla och verksamma insatser mot suicid!

Tyvärr blir det problem redan med den övergripande visionen som presenteras i den strategiska planen »Det handlar om livet«. Istället för att samhället ska garantera en god och jämlik hälsa i hela befolkning så skriver man att samhället ska främja en sådan utveckling. Samma passivitet återkommer i de fyra övergripande målen. Sådär skriver man i den strategiska planen:

1. En förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen.
2. Färre liv förlorade i suicid.
3. Minskad ojämlikhet i psykisk ohälsa.
4. Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd.

»Samma passivitet återkommer«

Det här är den ambition som RSMH vill se:

1. En god psykisk hälsa i hela befolkningen.
2. Inga liv förlorade i suicid.
3. Ingen ojämlikhet i psykisk ohälsa.
4. Inga negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd.

**Skillnaden är väsentlig.** Vi behöver återfå hoppet och tron på en välmående befolkning för att kunna vända utvecklingen. Vi behöver svart på vitt veta att jämlik och jämställd hälsa för alla åldrar är målet. Vi behöver veta att samhället arbetar för att personer med psykiatriska tillstånd inte ska drabbas av allvarliga, negativa konsekvenser vilket är läget idag, utan att det är de mänskliga rättigheterna som ska efterlevas.

I viss mån är den antagna strategin en bruttolista av allt som är viktigt, och där efterlyser RSMH ett tydligare fokus och klagörande prioriteringar. För att sedan gå från ord till handling krävs även ekonomiska resurser till insatserna.

RSMH efterlyser också en ökad strukturerad samverkan med patienter och brukare. Personer med olika erfarenheter av psykisk ohälsa behöver i högre grad vara delaktiga i beslutsfattande som berör personer med psykisk ohälsa. Både beslut som dagligen tas i vård och omsorg, och beslutsfattande på övergripande strategisk och politisk nivå. Regioner och kommuner måste bli bättre på att följa upp verksamheternas resultat ur ett brukarperspektiv. Fler patienter, brukare och anhöriga behöver vara med och utvärdera och förbättra verksamheternas kvalitet. Då kan vi gå från snack till verkstad – och en god psykisk hälsa i hela befolkningen!

Tore Hansson, förbundsordförande RSMH  
Jenny Wetterling, intressepolitisk talesperson RSMH

## Stoppa det gränslösa arbetslivet

Många i arbetslivet känner en stor press att prestera. Press över tid som inte hanteras förvandlas lätt till stress och utmattnings. Det är dags att mäta social hållbarhet lika noga som god bokföringssed.

På RSMH utbildar vi medarbetare inom social sektor – så kallade kontaktyrken. Många pratar om att de alltid gör »det lilla extra«. När man frågar handlar det ofta om att ta av sin rast för att hinna lyssna på sin klient som inte bara är sjuk utan även ensam. Eller att ta med sig matlåda och äta lunch med klienten för att hinna skapa den allians av förtroende som evidensen säger är avgörande för att skapa förtroende mellan stödare och klient. Jag undrar hur många fler som skulle behövas för att uppehålla produktiviteten utan att alltid behöva göra »det lilla extra«?

En vanlig dag på väg hem ser jag en man som liksom jag kliver på Roslagsbanan. Han svarar i en telefon som förefaller fastsydd i handen. Han pratar högt och brett med olika personer från det ögonblick han kliver på tåget till det ögonblick han kliver av. Ofta säger han: »om du bara väntar 20 minuter så hinner jag hem och öppna datorn«. Klockan är då cirka 18.03 och arbetsdagen är ännu inte slut.

»I det nya arbetslivet förutsätts att alla kan och vill leda sig själva. Om det är sant, varför är sjukfrånvaron på grund av stress så hög?«

Det moderna arbetslivet lämnar lite utrymme för återhämtning. Det nya moderna zoom-samhället tillåter oss att lägga möten kloss i kloss. Maten äts framför datorn hemma utan kollegors lock och pock att komma och hålla sällskap, och inga gemensamma kaffepauser. För den som leder dessa dynamiska organisationer är det svårt i de fall distanspersonal slutar höra av sig, om någon »ghostar« lika proffsig som en Tinder-dejt. Oron över medarbetaren kan i sin tur förvandlas till stress och ilska.

Många arbetsgivare erbjuder hybridlösningar. Det vill säga att medarbetare kan välja att jobba hemma eller på kontor efter eget tycke och smak.

Målstyrd arbetstid och förtroende-arbetstid kan kännas lyxigt för enskilda, men metoder och verktyg för ledarskap och chefskap i arbetslivet har inte hunnit med. Flexibelt arbete blir alltför lätt gränslöst arbete.

När gränser mellan det privata och det professionella suddas ut öppnar sig oändliga möjligheter för den som klarar av att leda sig själv. Men i det nya arbetslivet förutsätts att alla kan och vill leda sig själva. Om det är sant, varför är sjukfrånvaron på grund av stress så hög?

Jag anser att det är dags att hitta riktiga mätvariabler för vad arbetsgivare behöver göra för att jobba strategiskt med social hållbarhet. Det är dags att börja revidera arbetsgivare där samma tyngdpunkt ligger på social hållbarhet som god bokföringssed, med riktiga konsekvenser om man inte följer bestämmelserna. Idag kan arbetsgivare bränna ut sin personal utan att deras lämplighet att driva företag och ansvara för medarbetare ifrågasätts. Däremot kan de inte missa kvitton utan att riskera att bli anklagade för bokföringsbrott med polisanmälan som påföljd. Här har regering, riksdag och EU något att titta närmare på.

Beatrice Ikonen,  
VD och verksamhetsledare  
RSMH Utbildning

Skolskon trampa  
på en blomma  
Och ingen ville veta av kängan

Dikt av Fred Hedhult, Värnamo



FOTO: MARJA BECKMAN

# Mentalvårdshistoria finns bevarad i Säter

Patienternas egna historier lyfts fram på Mentalvårdsmuseet som har funnits i Säter sedan 1987. När museet hotades av stängning ryckte den lokala RSMH-föreningen in.

**M**useet ligger i området där Säters sjukhus öppnade 1912. På den tiden hade sjukhuset 800 vårdplatser och 200 anställda. På andra sidan om sjön Ljustern låg samhället Säter med tusen invånare.

### STORA ANSTALTER VAR MODELLEN

Mentalsjukhus på vackra platser var inget unikt på den tiden, då fanns 30 sjukhus av samma typ i landet. All sjukvård skulle vila på grundläggande principer, som vila, värme, mat och social gemenskap. Anstalterna var ultramoderna med den tidens mått mätt.

Den som besöker museet kan dock få en annan uppfattning om sjukhusets syn på sina patienter. Där vittnas om lobotomi, tvångsbad, spänntäcken, insulinkoma och andra metoder för att behandla svåra patienter.

– Vi på museet tror man gör detta ur den bästa av intentioner, man vill hitta en lösning, säger verksamhetsutvecklaren Lars Andersson Schaar i en film om museet, som finns på UR Play.

### MUSEUM I SNART 40 ÅR

Redan på 1950-talet började föremål från museet samlas in och

arkiveras. Där finns också mycket konst som har skapats av intagna. Museet öppnade 1987.

Våren 2022 tyckte en tjänsteman inom region Dalarnas kultur- och utbildningsnämnd att museet skulle flytta ut från sjukhusbyggnaden och bli en ambulerande utställning som åkte runt i länet. Museet skulle också byta namn till »Måendets museum«.

– De regionala politikerna blev överrumplade och ordföranden satt i knät på tjänstemannen. När beslutet röstades igenom reagerade vi i RSMH, berättar Mats Hedin, ordförande för lokal-föreningen RSMH Hoppet i Säter.

### RSMH TOG STRIDEN

Mats och hans RSMH-kamrater ringde runt till alla politiker, och det visade sig att de flesta var dåligt informerade. Den pådrivande tjänstemannen hade övertalat dem med ord om »vidareutveckling«.

RSMH:s mobilisering gav resultat. Museets plats i en av de gamla sjukhusbyggnaderna är nu tryggad. Namnet Mentalvårdsmuseet är kvar, med undertiteln Måendets museum.

– När de regionala politikerna blivit mer insatta beslöt det att ta ett omtag. Samtidigt var samtliga politiska partier i Säters kulturnämnd eniga om att museet skulle bevaras. Vi fick vind i seglen och till lokaltidningen kom 30–40 inläsare som tyckte att museet skulle bevaras, berättar Mats Hedin.

MARJA BECKMAN

# Kryssa med Revansch!

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

### Vinnare i nummer 3/2023 var:

Maria Hammarsand (Jönköping), Staffan Olsson (Österfärnebo) och Michael Jändel (Vändelsö). Grattis!

FOTO: KARIN BOO



	APELSINMÄRKE	SKÄRGÅRDSPLOTS	DEN KNÄDAR KERAMIKERN	KÄNNER SOMMERLIER	NUMERA BARA TJUGOEN	ÄGGDEL	TOSCANSK STAD	FÖRÄNDAR ELLER	SPARKDELEN	
→									GAS	
HUVUDSTAD				HYTE TILLIT						
→				SÖKT					NÄST SIST	
UNGAR	ÄR HÖVET						LED			
	SAMBA- STAD						NORSK TVÅA			
→			HALV FLUGA		GÖR TRÄGOLV	BÖNA FÖRBRUKAR			BLEV OVE I AMERIKA	
FRÖHÅLLARE		HÅLLER TRUMMIS							KONCENTRAT	
→								OCH		
								ÄR KINES		
	SOBO	KORT CURIE-UPPTÄCKT	TAS TAG MED		ÄR MATAD-OREN					
				ROVA		FÖRE STATOIL				
→	RESER	NORRLANDS-ALV	ROMANTISK BLOMMA	FÖRE INFINITIV	DRAS TILL STACK			KORT HEKTAR	TALAD NIA	TITTA
HASSE TV				SEDEL SOM BLIVIT MYNT			OCEAN	TYCKA		
UPPMÄNING TILL TURIST				SNOR				TILL-SÄTTA		

KORSORD: TAGE OLSIN

### RÄTT LÖSNING PÅ FÖRRA NUMRETS KORSORD:

FOTO: KARIN BOO

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

### 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 januari 2024 vill vi ha ditt svar. Tre vinnare får var sitt presentkort.

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

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

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



**REVANSCH**

Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

## KOMMANDE KVARTAL

**Julkampanj  
mot ensamhet**

Julen är för många årets mest ensamma tid. Därför lanserar RSMH i december en julkampanj med fokus på att lyfta upp lokalföreningarnas viktiga arbete. Några exempel finns här. **Läs mer om vad som händer i helgerna i sociala medier och på [rsmh.se](http://rsmh.se)**

**13 DECEMBER:****Lucia**

Luciafirande med RSMH Ljusglimten i Kalix. Arrangeras tillsammans med föreningen Vår kulturvagg.

**24 DECEMBER:****Julafton**

Fira med RSMH Hoppet i Säter, öppet klockan 12 till 16. Anmäl dig till jullunch senast den 15 december. Sedan öppet i mellandagarna 27–29 december.

**24 OCH 31 DECEMBER:****Jul och nyår**

Medlemmar från RSMH Kamrateringen i Visby går traditionsenligt och firar jul och nyår med Röda korset och Frälsningsarmén.

**31 DECEMBER:****Nyårsafton**

RSMH Förgätmigej i Södertälje håller öppet på eftermiddagen, från klockan 13 till cirka klockan 18.

**16 JANUARI:****Utbildning Återhämtningsguiden**

NSPH Skåne bjuder in till distansutbildning i användandet av Återhämtningsguiden. För dig som planerar att leda studiecirkel för anhöriga genom NSPH:s projekt Mötesplats Anhöriga Samsjuklighet. Del 1 den 16 januari, och del 2 den 17 januari.

**26–27 JANUARI:****MyRights programdagar**

MyRight hälsar alla projektaktiva välkomna till programdagar, med information och utbyte av erfarenheter i fullt tillgängliga lokaler i Stockholm.

**27 JANUARI:****Bok- och poddfestivalen i Norrköping**

Festivalen hålls för andra året i rad på Louis De Geer i Norrköping. Utställare, författare, poddare och förlag kommer. På scenen bland annat MajGull Axelsson, Kjell Westö, Andrev Walden och Henrik Johnsson.

**11 MARS:****NYTT NUMMER AV REVANSCH!**

FOTO: PIXABAY

LÄS OCKSÅ:  
[www.tidningenrevansch.se](http://www.tidningenrevansch.se)  
OCH FÖLJ OSS I  
SOCIALA MEDIER!



FOTO: POLARIS