

NR. 1

REVANSCH

2024

PRIS: 70 SEK

Socialminister
Jakob Forssmed:

»FÖRENINGAR
ÄR MER
FLEXIBLA
ÄN DET
OFFENTLIGA.«

DEBATT:
*Sis-tjejer
kräver
ersättning och
upprättelse.*

»Jag tappade
greppet om
verkligheten«

Manusförfattaren och fotbollsspelaren **Martin Bengtsson** vill att idrott bidrar till ungas hälsa.

KAMPANJ MOT OFRIVILLIG ENSAMHET • VI TESTAR SKOGSBAD • DIKTER OM TVÅNGSVÅRD



ÅRGÅNG 44
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- & prenumrationsärenden:
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.

Revansch finns som inläst tidning. Beställ på revansch@rsmh.se eller ring RSMH.

REVANSCH

REDAKTÖREN HAR ORDET:

Gemenskap med mening

De flesta av oss vet hur ensamhet både kan ge en känsla av frihet och egen tid, och vara ett ledsamt tillstånd där allt känns sämre när det inte finns någon att dela upplevelsen med. Forskning visar att ofrivillig ensamhet ger ett sådant stresspåslag att både kropp och själ tar skada. Det kan leda till ångest, hjärt- och kärlsjukdomar och en för tidig död. Därmed är ofrivillig ensamhet livsfarligt.

I Revansch uppmärksammar vi politik mot ensamhet, och socialministern framhåller i vår intervju föreningslivets möjligheter. I bilder skildras den julkampanj för gemenskap som RSMH avslutade året med.

Sociala sammanhang är livsviktiga, men priset för gemenskap kan vara alltför högt, det med. Idrott ska vara något meningskapande där alla får plats, säger Martin Bengtsson. Det före detta fotbollslöftet är nu vuxen, själv pappa och väldigt kritisk till för tidiga satsningar och toppningar av lag. Läs mer i porträttet.

I Historiska hörnan skriver jag om Franco Basaglia som varit en av Italiens och Europas viktigaste personer för att förändra synsättet på låsta institutioner. Han bidrog till att förbjuda gårdagens italienska mentalsjukhus där patienter i uniform hölls bakom galler livet ut. Att engagera hela samhället och se hela människans var Basaglias paroll – ett motto som håller än idag, och som dagens offentliga verksamhet för psykisk hälsa i Sverige skulle må bra av att anamma.

God läsning!

/ Anna Morin, chefredaktör



FOTO: MARIA BECKMAN

HEJ MEDARBETARE – KHAI CHAU!

Medverkan: Medlem i Revanschs redaktionsråd.

Sysselsättning: Har sjuksättning och gör praktik i bowlinghallen via Eskilstuna kommun.

Hobby: Bowling sedan 26 år tillbaka, fungerar även som terapi och återhämtning.

Erfarenhet av psykisk ohälsa: Tidigare psykoser – dock ej inlagd sedan 25 november 1993.

Det bästa med Revansch: Det är något som rasslar till i brevlådan! Via Revansch fick jag reda på att RSMH fanns och kunde bli medlem.

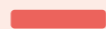


FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



Att Sis-hemmen ska läggas ned. Att regeringen erkänner att barn där farit illa.



Ungdomsfängelser. Satsa på förebyggande insatser istället.

KORT & GOTT

Ord i tiden

En variant av dopamin-dekor?

FOTO: PIXABAY

Vill du ha nyhetsbrev från Revansch?
Anmäl dig här!



LYSSNA PÅ REVANSCH!

Du kan beställa den som taltidning, se redaktionsrutan på sidan 2.

24400

... personer med psykisk funktionsnedsättning har boendestöd. Det betyder att personal från kommunen kommer på besök i hemmet för att underlätta vardagen.

Källa: Socialstyrelsen

Revansch lyssnar på dig!

Hör av dig med förslag på hur tidningen kan bli mer tillgänglig, och hur vi kan nå fler.

INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Redaktören har ordet	2
Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	6
Reportage: Krafttag mot ensamhet	10
Ekonomi och ensamhet	13



FOTO: BERT ÖHMAN / JURKULT

Bildextra: Julkampanj	14
Reportage: Skogsbad	16
Historiska hörnan	18
Kultur	19
Debatt	20
Från förbundet	22
Korsord	23

Tias Casella Kiiskinen och Lennox Bäckman tycker att skolan kunde ha tagit upp mer om psykisk hälsa och ohälsa i tidigare årskurser.



FOTO: REVANSCH

PSYKISK HÄLSA PÅ SCHEMAT

I Malmö har ett program testats där gymnasieelever får lära sig mer om psykisk hälsa, diskutera och prata om känslor. Tre elever som gått programmet är Auma, Lennox och Tias vid Universitetsholmens gymnasium.

YAM står för Youth Aware of Mental Health och är ett program för skolelever för att öka kunskapen om psykisk hälsa. Revansch möter tre ungdomar som gått programmet på Universitetsholmens gymnasium i Malmö. Under tre veckor

FAKTA: YAM

- Rättigheterna till YAM ägs av Mental Health in Mind International AB, MHiM, ett forsknings- och utvecklingsföretag som startats med stöd från Karolinska Institutet Innovations AB.
- Företaget MHiM delägs av Karolinska Institutet Holding AB och forskarna som tagit fram YAM.
- YAM står för Youth Aware of Mental Health.
- Insatsen finns i flera skolor runt om i Sverige och EU.

träffade klassen två instruktörer i sammanlagt fem timmar.

PRATAR KÄNSLOR I SMÅGRUPPER

Ingen av eleverna tyckte att det var svårt att öppna sig inför klassen och att prata om känslor, det hjälpte också att de var uppdelade i smågrupper. På frågan om skolan kan hjälpa till med psykisk ohälsa svarar eleverna att det kan den.

– Men personen måste också själv vilja ta emot hjälp, säger Lennox Bäckman.

Auma Mbago berättar om en kompis som mådde dåligt. Det tog en hel sommar innan gänget fick veta hur det egentligen var, att hen inte försökte undvika kompisarna utan mådde dåligt. Det tog lång tid för vännen att klämma ur sig det.

Att bara fråga hur det är, när man tror att någon mår dåligt kan vara ett sätt att börja närma sig, säger Tias Casella Kiiskinen och fortsätter:

– Men ibland är det svårt att förstå vad det är.

Eleverna berättar att YAM-instruktörerna lät alla delta på eget initiativ, då kan det hända att vissa sitter tysta nästan alla gånger och andra pratar desto mer. Gapet mellan grupperingar minskades när man fick kontakt med dem man vanligtvis inte brukar prata med.

LYHÖRDA FÖR PSYKISK OHÄLSA

På skolan märker Auma, Lennox och Tias av psykisk ohälsa genom hur elever betar sig, vissa pratar jättemycket och visar sig överdrivet självsäkra för att de egentligen känner sig ensamma eller vill bli omtänkta. Andra drar sig undan, blir mer avstängda. Men gruppen är enig om att det är mer accepterat idag att må dåligt och det är något som de flesta känner till.

Alla tre tycker att de hade behövt den här informationen som de fick av YAM tidigare, redan på lågstadiet. Är man van att prata känslor hemma så hjälper det, annars tror de att det kan vara försent att börja i gymnasiet. Samtalen hade gärna fått fortsätta eftersom det är skönt att prata ut med varandra. Ämnen som man alltid borde prata om är sociala normer, känslor och om att hantera stress, tycker de.

PROGRAMMET KAN BYGGAS UT

YAM vill öka kunskapen men också främja diskussion och utveckla färdigheter för att möta livets svårigheter. Programmet har visat sig vara effektivt i en studie bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder. I Malmö är det nytt och startade 2023. Det finns en förhoppning att alla gymnasieelever i staden som börjar årskurs 1 ska få ta del av YAM så småningom. ■

Ny rapport för att fler ska slutföra skolan

RSMH släpper en rapport om hur skolan kan få fler att fullfölja sina studier. Att stärka arbetet för elevers psykiska hälsa och sociala situation är ett par av förslagen.

Skolan kan öka närvaron genom att hjälpa eleverna att själva ta hand om sin psykiska hälsa, bygga relationer med eleverna, samverka brett och involvera vårdnadshavarna. Det konstaterar RSMH i en ny rapport.

TRE SKOLORS ARBETE

I ett projekt har förbundet kartlagt och analyserat tre skolors arbete med att få eleverna att slutföra sina studier. Man har undersökt insatser för att främja skolnärvaro och förebygga skolfrånvaro. Såväl elever, lärare, skolpersonal som vårdnadshavare har deltagit i studien och delat med sig av sina erfarenheter och idéer.

– Vi tror att skolan kan spela en större roll i elevernas liv än den gör idag, säger

projektledare Gunnar Villevinge och fortsätter:

– Skolorna har delat med sig väldigt generöst till oss, vi har ett enormt underlag till rapporten.

Tillsammans med projektmedarbetare Ellen Nilss presenterade han rapporten i början av året på ABF-huset i Stockholm.

IAKTAGELSER OCH FÖRSLAG

RSMH anser att ingen ung person ska behöva avbryta sina studier på grund av psykisk och social ohälsa, och att stödet till elever som behöver återgå och avsluta sina studier ska förbättras. Rapporten från RSMH innehåller iakttagelser och förslag för skolor som vill förebygga och åtgärda frånvaro.

Tidigare kartläggningar visar att orsaker till avhopp från skolan kan vara socialt utanförskap, depression, mobbning, stökig skolmiljö, dåliga hemförhållanden eller neuropsykiatriska funktionsnedsettnings, npf, som inte upptäckts.

ANNA MORIN

9 SÄTT ATT FRÄMJA SKOLNÄRVARO:

- Bygg relationer med era elever
- Se, lyssna och ta hjälp av eleverna
- Se individen och var flexibel
- Stärk elever att ta hand om sin psykiska hälsa
- Involvera vårdnadshavare – de är en kunskaps- och kärlekskälla
- Ta hjälp av varandra – samverka för att nå bättre resultat
- Se, samtala och var överens om målet och vägen dit
- »Det är viktigt för mig att det går bra för dig.«/»Kunskap, trygghet, trivsel« – bli en skola för alla genom att böttna i skolkulturen
- Och glöm inte: Du är unik, du kan förändra! Var stolt över dig själv och din förmåga

Nytt material mot rasism i världen

Socialstyrelsen lanserar utbildningsmaterialet »Rasism och bemötande i världen« som riktar sig till personal inom vården. Det ska också vara ett stöd i kvalitets- och arbetsmiljöarbetet. Uppdraget kom från regeringen.

»För att bli medveten om vilka normer och värderingar som påverkar ens eget beteende som yrkesverksam inom hälso- och sjukvården eller tandvården, behöver personalen få mer kunskap om rasism och bemötande och vilka konsekvenser det kan få«, skriver Socialstyrelsen i sin presentation av materialet.

RSMH får 90-konto

RSMH har beviljats ett 90-konto. Det är ett konto som kan användas vid in-

samlingar av pengar till välgörande ändamål, och där Svensk Insamlingskontroll ser till att insamlade medel går till rätt ändamål. RSMH förstärker därmed sitt arbete med insamling för att finansiera verksamheten. Det nya bankgironumret är 900-8632. Det fanns under det senaste verksamhetsåret 449 organisationer i Sverige med ett 90-konto.

Livsvillkoren för personer med psykisk ohälsa kartläggs

I höst, på världshälsodagen för psykisk hälsa den 10 oktober, släpper NSPH för första gången en rapport om livsvillkoren för personer med psykisk ohälsa. Planen är att rapporten ska bli årligen återkommande. I år fokuserar NSPH på hur den ekonomiska situationen ser ut.

Sis görs om i grunden

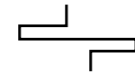
Statens institutionsstyrelse, Sis, ska förändras i grunden med nytt namn och ny verksamhet. Regeringen tillsätter en utredning för att se över den statliga barn- och ungdomsvårdens uppdrag och organisation. På pressträffen med regeringen och Sverigedemokraterna betonade de olika partierna olika önskade effekter med förändringen. Socialtjänstminister Camilla Waltersson Grönvall (M) tog upp de stora problem som finns på Sis-hemmen, bland annat med grovt våld, sexuella övergrepp, gängrekryteringar och rymningar, och att myndigheten i dag har svårt att klara sitt uppdrag. Linda Lindberg, gruppleddare (SD), betonade vikten av de planerade ungdomsfängelserna. Utredningen ska redovisas den 25 april 2025 och utredare är chefsåklagare Lise Tamm.



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

MANUSFÖRFATTAREN MARTIN BENGTTSSON:



»Vi hade inga verktyg för att prata känslor«

När familjen ringer 17-åriga Martin Bengtsson som inlett en proffskarriär i Italien säger han att allt är bra, även om det inte stämmer. Efter en psykisk krasch i unga år tar livet nya vändningar. Idag är Martin fortsatt kritisk till hur barn tränas inom fotbollen, och hur lite fokus som ligger på måendet.

TEXT: JOHAN APEL RÖSTLUND • FOTO: KARIN BOO

Proffsdrömmen slutade på den psykiatriska kliniken i Milano och för Martin Bengtsson tog livet en helt ny riktning. Från San Siros gröna gräsmatta i Italien via Berlin till den sömniga Stockholmsförorten Skarpnäck där den nu hyllade manusförfattaren och det tidigare superlöftet i fotboll bor med sin familj.

– När jag vaknade upp i den där sjukhussängen tvingades jag göra ett epileptiskt test. Det var så uppenbart att klubben var livrädda för att det skulle komma fram att en av deras egna spelare inte mådde bra och försökt ta sitt liv.

Martin Bengtsson öppnar porten ut mot gatan, vintermörkret och snömodden. Här, på bottenplan till hyreshuset i södra Stockholm, håller han och flickvännen Sara på att renovera. Lokalen ska fungera som arbetsplats, skrivarstuga och kreativ verkstad.

MANUS OM BÖRJE

Den hyllade manusförfattaren har under hösten fått stor uppmärksamhet för tv-serien om ishockeylegenden Börje Salming, »Börje – The Journey of a Legend«, som gjort succé på den krisande kanalen Viaplay. En svensk storsatsning om ett hårt idrottsliv där inte bara de ofattbara framgångarna lyfts fram. Även baksidorna av de många proffsåren i Kanada skildras på ett ibland nästan smärtsamt sätt. Pressen, de nästan orimliga förväntningarna, pengarna och skadorna. Familjelivet som blir lidande av de ständiga resorna till och från match, av oron att säljas till en annan klubb och tvingas flytta. Av det inrutade livet som stjärna i världens tuffaste hockeyliga, NHL.

Men vi tar det från början.

Martin Bengtsson föds i Örebro 1986. Svensk fotboll är på dekis och slår i

botten med herrlandslagets fiasko i VM 1990.

Samtidigt ökar intresset för de stora europeiska ligorna. TV-kanalerna slåss om rättigheter till det nystartade Premier League, italienska Serie A och tyska Bundesliga. I var och varannan vardagsrumssoffa bänkar sig människor för att se lag som Manchester United, Milan och »svensklaget« Borussia Mönchengladbach med storstjärnan Martin Dahlin.

Martin Bengtsson är en av dem och han bestämmer sig redan på lågstadiet. Han ska bli fotbollsproffs precis som idolen, den nederländska målsprutan och bländande teknikern Marco van Basten, en av tidernas största anfallare.

10 000-TIMMARSMETODEN

När andra barn leker planerar han sitt schema i minsta detalj. Nöter på med ►



► bollen. Gör uträkningar av vad som krävs. Antalet träningstimmar baseras på den då populära och väletablerade så kallade 10 000-timmarsmetoden som i korta drag går ut på att om du gör någonting tillräckligt ofta når du också ditt mål. Ingenting lämnas åt slumpen och nioårige Martin sticker ut bland kvarterets jämnåriga. Inte bara för sin sagolika fotbollstalang utan också för sin strikta målmedvetenhet och för de påfrestande höga krav han ställer på sig själv. Inget får gå fel eller stå i vägen för proffsdrömmen. Fotbollen är allt. Det finns inget annat än att lyckas.

– Jag vet inte riktigt var det där kom ifrån egentligen och har väl så här i efterhand försökt att hitta orsakerna till varför det gick som det gick. Men redan som nio-åring kom jag fram till vad som krävdes för att nå dit jag ville. Samtidigt som jag lekte att jag var fotbollsproffs blev livet också en form av självspåkeri med att jag började kontrollera allt från mat till vikt, säger Martin Bengtsson och fortsätter:

– Men det var ju också roligt, för ju mer jag tränade desto bättre märktes resultaten på matcherna där i pojklaget. Jag gjorde fler mål, fick mer applåder ...

EN TÄNKARE SOM BARN

Martin sätter sig i soffan med snickarbyxor på. Torkar bort byggdammet från fikabordet och fyller på kaffe. Lokalen är snart färdigrenoverad och ligger bokstavigt talat bara ett inlägg bort från den snötäckta fotbollsplanen där några barn trots vintervädret envisas med att spela i kylan.

Han förklarar att han var en tänkare som barn. Innan allt fokus på fotbollen var det pussel som höll honom sysselsatt. Timme efter timme bland träbitarna och djupt koncentrerad på att lösa uppgiften. På gränsen till manisk men samtidigt sårbar för sina egna förväntningar.

15 år gammal plockas han upp av det allsvenska laget Örebro SK, stadens

»Vi får veta att vi inte ska grubbla på något annat, bara fokusera på fotbollen. Men jag börjar fundera på annat.«

stolthet. Lokaltidningarna börjar skriva om bolltrollaren från kvarterklubben IK Sturehov. Två år senare gör han debut som inhoppare i a-laget och framtiden är ljus. Som ett av Sveriges största fotbollsloften får han snabbt ögonen på sig från flera europeiska storklubbar. Martin får åka över till London och provträna med anrika Chelsea FC. Den stora drömmen är på väg att gå i uppfyllelse. Samtidigt är det saker som skaver. Jargongen i omklädningsrummen, de allt tuffare kraven att rätta in sig i ledet. Laget på bekostnad av jaget. Påfrestningarna av att passa in i gruppen. Tvivlen att inte räckta till. Att hela tiden prestera på topp.

INTER RINGER

Då ringer telefonen och en agent för den italienska storklubben Inter presenterar sig. Martin är 17 år gammal och får flyga ner till Milano där han erbjuds kontrakt som ungdomsproffs.

Drömmen om San Siro, en gång hemma-plan för barndomsidolen Marco van Basten och med en publikkapacitet på nästan 80 000 åskådare, har slagit in. Då vänds livet plötsligt upp och ned.

– Jag får bo i ett hus tillsammans med några andra killar i laget och allt kretsar kring träningen och prestationerna på planen. Vi får veta att vi inte ska grubbla på något annat, bara fokusera på fotbollen. Men jag börjar fundera på annat, hittar musiken och plockar upp en gitarr. Skriver dagbok och lätttexter.

KOLLEKTIV BESTRAFFNING

En dag kommer han tillbaka till huset och upptäcker att någon gått igenom hans rum. Gitarren är borta och dagboksanteckningarna slängda. Martin får nästan panik. Ängesten som sakta börjat växa förvandlas nu till ren klaustrofobi. Han känner sig livegen och vilsen. Och det ska snart bli betydligt värre.

FAKTA: MARTIN BENGTTSSON

Född: 1986 i Örebro.

Gör: Manusförfattare, författare till boken »I skuggan av San Siro«, tidigare fotbollsproffs.

Familj: Sambon Sara och sonen Misha samt bonusbarnen Siri och Celia.

Bor: Stockholm.

Aktuell: Som manusförfattare till den hyllade tv-serien om Börje Salming, »Börje – The Journey of a Legend«.

Några andra spelare i laget blir påkomna med att ha rökt marijuana och klubbens svar blir stenhårt.

– Plötsligt utsätts vi alla för en kollektiv bestraffning. Förutom träningarna får vi i stort sett inte lämna huset. Vi tillåts inte ta emot besök och lever isolerat och ensamt. Och ingen av oss hade några som helst verktyg för att prata om våra känslor vilket skapar en enorm psykisk påfrestning som ska få stora konsekvenser för mig.

»RIKTIGT RÖRIGT I HUVUDET«

Idag mår han bra. Men månaderna i Inter 2004, just då den stora drömmen slog till, utvecklas snabbt till en mardröm.

– Det kröp i hela kroppen. Jag började känna en apati kring allt och tappade greppet om verkligheten. Men samtidigt som jag snuddade vid att bara åka hem så kom också tankarna på all tid jag lagt ned på den här drömmen. Skulle jag bli ungdomsspelaren som inte orkade med? Det var riktigt rörigt i huvudet.

Hur reagerade din omgivning och din familj?

– Det här var ju innan smartphones så vi hade väl inte så mycket kontakt egentligen

men när vi pratade försökte jag låtas som att allt var bra. Något som jag förstått långt senare inte är ovanligt för människor som är på väg att ta livet av sig.

Plötsligt förvandlas allt till ett nattsvart mörker. Med hjälp av ett rakblad skär Martin Bengtsson upp handleden och faller ihop. När han vaknar på den psykiatriska avdelningen i Milano är inget längre som förr. Efter nio månaders proffsliv flygs han hem till Sverige där han gör ett sista försök med fotbollen innan han lägger skorna på hyllan, 19 år gammal.

I SKUGGAN AV SAN SIRO

Två år senare, 2007, skriver han den uppmärksammade självbiografin »I skuggan av San Siro« som senare kommer ut som långfilmen »Tigrar« regisserad av Ronnie Sandahl.

Där berättar han öppet om sina erfarenheter som ungdomsproffs och elitidrottens mörka baksida. Om leken som förvandlas till blodigt allvar och om ingrodda strukturer där allt handlar om fysisk prestation men inget om psykiskt mående.

Idag upplever han att boken gett resultat. Fram till alldeles nyligen reste han ständigt

landet runt och föreläste om sina erfarenheter. Besökte föreningar och ideella krafter som arbetar med idrottande ungdomar.

– Det där var jättebra och förhoppningsvis givande även för dem jag pratade med. Generellt upplever jag ju att det snackas mer om psykisk ohälsa, även inom ungdomsidrotten, än vad det gjorde när jag höll på.

Vilket ansvar tycker du att klubbarna har för att inte det du gick igenom ska drabba fler unga spelare?

– De stora klubbarna som tjänar massor av pengar på sina idrottare är ju också arbetsgivare och de har därför ett stort ansvar. De har doktorer för varje ben i kroppen men nästan ingen har någon som ansvarar för vad som händer i huvudet och vad det gör med en människa att leva under den press det innebär att vara elitpelare. Samtidigt finns det fantastiska ideella ledare som arbetar med barn och unga inom idrotten och de måste få mer resurser.

I din berättelse målar du upp en ganska mörk bild av idrotten. Men om vi vänder på

det. Hur kan barns idrottande bidra positivt till deras utveckling?

– Man måste nog ställa sig frågan vad ungdomsidrott är. Handlar det om att bli bäst eller om en social mötesplats för att spela och ha kul? Jag är väldigt kritisk till för tidiga satsningar och toppningar av lag. Idrott ska vara något meningsskapande där alla får plats, säger Martin Bengtsson.

Martin förklarar att han aldrig ångrade sitt val att lägga av och kan idag titta på fotboll, se gamla lagkamrater flimra förbi på teven, och underhållas av spelet. Han pekar bort mot den frostiga konstgräsplanen.

– Jag tycker fortfarande det är kul att gå bort dit och spela ibland, med mina barn, men det känns som att det räcker så. Så på det viset har jag väl lyckats återknyta min relation till fotbollen. Men jag ångrar aldrig att jag slutade. Jag började ju skriva i stället och hittade min grej där.

Vad skulle du ge för råd till unga människor som känner att de vill satsa så som du gjorde?

– Egentligen är det väl bara »go for it«. För jag tror fortfarande att det är viktigt att ha ett intresse och våga. Oavsett om det är idrott, teater eller musik så bryter det ju någon slags passivitet när man gör saker tillsammans med andra, säger Martin Bengtsson och fortsätter:

– Men sedan hoppas jag att man då har stöd omkring sig och det är därför jag vill prata om de här sakerna. Tanken när jag skrev min bok var ju att flytta fram diskussionen om psykisk ohälsa för att skapa en bättre miljö för ungdomar som befinner sig där jag gjorde.

Det har gått 20 år sedan du försökte ta livet av dig och du slutade med fotbollen. Hur mår du idag?

– Den där känslan jag hade i Italien har ju i stort sett försvunnit. Samtidigt kommer det hela tiden nya utmaningar. Livet är ju pågående och att ibland må dåligt är en del av det och något jag lärt mig. Det kan handla om allt från ekonomisk stress med stigande matpriser till en oro för hur det går för barnen, men det är ju också en del av livet. ■



FÖRENINGSLIVET VÄRDERAS HÖGT I KAMPEN MOT ENSAMHET

Människor som är ofrivilligt ensamma riskerar att utveckla ohälsa, bland annat depression och hjärtinfarkt. Socialminister Jakob Forssmed är övertygad om att föreningslivet har en viktig roll för att bryta isolering, och han vill att det offentliga Sverige gör mer i sina verksamheter. I Säter öppnade RSMH Hoppet som vanligt dörren på julafton för den som ville fira i gemenskap med andra.

Det är julafton och snön gnistrar i den lilla orten Säter. Här finns sedan länge en lokalförening av RSMH, och en tradition är att ordna ett firande den 24 december. En av dem som dyker upp är Charlotta Arnesson. I lokalen upptäcker hon snabbt flera kända ansikten. Det beror dels på att hon gått på målarkurs med RSMH i Säter, dels på att hennes före detta boendestödare är på plats. De har inte träffats på fyra år och det blir ett kärt återseende.

– Känslan med RSMH är att man inte behöver vara ensam, säger Charlotta och fortsätter:

– För man har faktiskt kompisar där. Charlotta Arnesson reder sig själv idag utan boendestöd. Ofta firas högtider med barn och barnbarn, men i år ska barnen fira med sin pappas del av släkten. Att komma till RSMH på just julafton beskriver Charlotta som en underbar upplevelse.

– Det var stillsamt men med många gäster. Människorna var jättetrevliga, vi åt

god mat, efterrätter och choklad. Vi sjöng litegrann, som »Jul, jul, strålande jul«. Det var mysigt, säger Charlotta och fortsätter: – De har två fina kamratstödare där också, Anette och Magnus. De är klippor och jag vill verkligen berömma dem.

LIVSFARLIG ENSAMHET

De senaste åren har farorna med ofrivillig ensamhet uppmärksammats i Sverige och globalt. Den stress som uppstår hos en människa som inte vill känna sig eller vara ensam, men som gör eller är det, kan orsaka stora problem enligt forskningen. Mentalt kan stressen bland annat övergå i depression eller ångest. Fysiskt kan kroppen utveckla kärlekskramp, högt blodtryck, hjärtinfarkt och stroke. I rapporten »Hälsa på lika villkor« från 2022 uppgav nära var fjärde person över 16 år att de besvärades av ensamhet och isolering.

JULKAMPANJ OCH »SÄG HEJ!«

Det finns en rad initiativ för att motverka ofrivillig ensamhet. Staten har en satsning

med 300 miljoner per år till aktörer som vill jobba med frågan. Pengarna ska gå till civilsamhället, till exempel ideella föreningar och församlingar. RSMH genomförde en julkampanj 2023 där en liten julklapp var ingången till att erbjuda samtal och aktiviteter.

Revensch har tidigare rapporterat om gula bänkar för psykisk hälsa. Det är kommuner som vill skapa medvetenhet om psykisk ohälsa, och främja samtal om mående, genom att placera ut bänkar där den hugade kan slå sig ned och prata med en ny bekantskap.

Luleå kommun har haft kampanjen »Säg hej!«. Bakgrunden var bland annat att en undersökning visade att 45 procent av Luleås invånarna i åldern 16 till 29 år upplevde problem på grund av ensamhet.

STRATEGI PÅ GÅNG

Regeringen har gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att kartlägga situationen och ta fram en nationell strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. En



Charlotta Arnesson på julafton hos RSMH.

FOTO: ANETTE KRUSE



Boendestödarna Anna Glad och Åza Jansson.

FOTO: CHARLOTTA ARNESSON

»Man kan behöva öva sig och få goda erfarenheter. För den som varit ensam länge kan det kännas otryggt och osäkert att ta kontakt med andra.«

delrapport kommer i mars 2024 och hela uppdraget slutredovisas i februari 2025.

Hillevi Busch är utredare på Folkhälsomyndigheten. Hon berättar att myndigheten i sitt uppdrag bland annat undersöker hur vanligt det är med ofrivillig ensamhet, och om några grupper löper högre risk än andra att drabbas. Det kan vara arbetslösa eller personer med funktionsnedsättning, eller just personer med funktionsnedsättning utan arbete. Att ha ett jobb eller inte påverkar människors situation. Man vet också att upplevelsen av ofrivillig ensamhet skiljer sig åt mellan åldrarna, och att yngre och äldre upplever ofrivillig ensamhet i högre grad jämfört med andra. Var fjärde flicka

och var femte pojke i 15-årsåldern svarar att de oftast eller alltid känner sig ensamma.

– Vi försöker ha ett livsloppsperspektiv. Man kan se att det finns sårbara perioder när man löper större risk att drabbas av ensamhet, säger Hillevi Busch och fortsätter:

– En sådan period kan vara tiden som ung vuxen när det händer ganska mycket i livet. När man kommer in i ett arbetsliv, eller träffar en partner eller kommer in i nya sociala sammanhang, så klingar förmodligen även ensamheten av.

UNGA VUXNA EN DRABBAD GRUPP

När det handlar om att uppleva ensamhet, även när det finns människor runt omkring

en, så visar siffror på global nivå att en stor andel ungdomar känner av det. »BBC loneliness experiment« är en internationell studie där den högsta nivån av upplevd ensamhet, 40 procent, fanns i gruppen ungdomar från 16 till 24 år.

Hillevi Busch säger att även om ensamhet som samhällsproblem kan låta väldigt stort är det många gånger små saker som kan hjälpa en på vägen ur ofrivillig ensamhet. Små saker som kan vara svåra till en början.

– Man kan behöva öva sig och få goda erfarenheter. För den som varit ensam länge kan det kännas otryggt och osäkert att ta kontakt med andra. Då kan det vara bra att börja med att ta ögonkontakt med folk, säga hej till den du möter. Kallprat ska inte förringas utan är något som är viktigt, säger Hillevi Busch och fortsätter:

– Sedan är det bra att söka sig till något utifrån sina intressen. Det kan vara en bokcirkel om man tycker om att läsa. Då har man ett givet samtalsämne. Succesivt kan man utveckla relationer till några av dem som man träffar. ▶



Socialminister Jakob Forssmed besöker föreningen Impact i Hägersten där personer över 65 år tränar kampsport och umgås över en fika.

FOTO: REGERINGSKANSLIET

- Civilsamhället är en av de aktörer som redan har en viktig roll i att bryta ofrivillig isolering och ensamhet hos olika målgrupper, enligt Hillevi Busch.
 - Det är kanske civilsamhället som drar det tyngsta lasset idag. På samma sätt kommer det behövas i framtiden, säger hon.

EN PRIORITERAD FRÅGA AV REGERINGEN

I Sveriges regering är det socialminister Jakob Forssmed som ansvarar för frågan att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet. Socialministern träffade RSMH i samband med den julkampanj som genomfördes av tio av RSMH:s lokalföreningar. På global nivå är han med i en ny global kommission för att motverka ofrivillig ensamhet, instiftad av Världshälsoorganisationen WHO.

Socialministern har förhoppningar när det gäller den kommande kartläggningen och strategin.

»Det är kanske civilsamhället som drar det tyngsta lasset idag.«

– Framförallt är strategin ett sätt att få myndigheter och organisationer att arbeta med frågan i sitt tänkande och i sitt dagliga arbete. Jag hoppas att det blir en dimension som blir mer synlig, säger Jakob Forssmed och fortsätter:

– Det är ett långsiktigt arbete. Men jag hoppas att vi ska komma en bit redan under den här mandatperioden. Då gäller det att ha en sådan här strategi på plats som gör att det offentliga Sverige tar frågan på större allvar i sina verksamheter.



Hillevi Busch.

FOTO: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Om det kommer att kopplas ekonomiska resurser till strategin är en senare fråga, enligt socialministern.

UPPSKATTAR FLEXIBILITETEN

I arbetet mot ofrivillig ensamhet anser Jakob Forssmed att även näringsliv och föreningsliv behöver mobiliseras. Han beskriver sitt möte med representanter från RSMH som uppiggande, och han har träffat andra delar av civilsamhället, bland annat Fontänhuset i Dalarna.

– Jag tycker föreningslivet är så otroligt bra på att hitta nya vägar för att nå människor. Nu anslår vi ju medel för att man ska kunna utveckla sin verksamhet för att nå nya grupper och nå ut till fler. Vi vet ju inte riktigt fullt ut vad som funkar för att bryta ensamhet, och då är föreningar mycket mer flexibla än det offentliga när man gör verksamhet, säger Jakob Forssmed och fortsätter:

– Jag vet ju att många erbjuder fantastiska verksamheter dit man får komma på sina egna villkor. Det är också en viktig bas för att kunna ta sig vidare i livet i övrigt.

Socialministern har själv vuxit upp med det han kallar »extremt mycket föreningsliv« och säger att det handlade om flera kvällar i veckan och många helger.

– Jag är uppvuxen i den andan, man stödar lokalerna, hjälper till i cafét, och får tillgång till en gemenskap och en plats där man får utvecklas och vara med. Det är något man önskar att alla fick uppleva.

KOMPISAR FINNS I FÖRENINGEN

Att föreningslivet kan vara viktigt för gemenskapen betonar också Charlotta Arnesson som firade jul med RSMH Hoppet i Säter. Hon blev medlem för flera år sedan, men var först tveksam till att besöka lokalen.

– Jag ville inte gå till RSMH, jag tänkte att det är så många som är sjuka där och de kanske inte ens kan prata med mig. Men så är det inte alls.

Nu när hon vågat sig dit sedan många år brukar Charlotta tipsa fler om att komma med. Testa en kurs eller bara ta en kopp kaffe. Hon säger att hon hoppas föreningen blir än mer känd på orten, att många skulle må bra av gemenskapen men också av möjligheten att få sitta i värmen och bara ta det lugnt.

– Jag tycker det är en enormt stark förening med mycket glädje. Det är viktigt med psykisk hälsa och sitter man mycket ensam kanske man lättare blir sjuk, ja »emlig« och så, säger Charlotta Arnesson och fortsätter:

– Har man en stor förening som står får psykisk hälsa så hittar man alltid en kompis där. En del har sjukdomar och en del inte. Vem som helst får komma!

Samband finns mellan ekonomisk utsatthet och social isolering

För den med knappa ekonomiska marginaler kan dörren vara stängd till sociala aktiviteter. Extra pengar kan bryta social isolering men också minska antalet dagar i den psykiatriska hedygnsvården. Selene Cortes, kanslichef på RSMH, delar bilden att personer med längre perioder av psykisk ohälsa riskerar att bli utanför på grund fattigdom.

Revansch har tidigare rapporterat om en omtalad svensk studie vid Socialhögskolan i Stockholm från 2014. Där fick hundra personer 500 kronor extra i månaden utan att deras försörjningsstöd minskade. Deltagarna hade psykosdiagnos och efter ett halvår med ekonomiskt tillskott fick de mindre symtom av depression, ångest och social isolering.

Pengarna användes till olika saker: sociala aktiviteter med andra, egen konsumtion och mer långsiktiga investeringar. Efter ett drygt halvår med extrapengarna gick antalet dagar i sluten psykiatrisk vård ned med totalt 33 procent i gruppen. Ett annat resultat var en positivare självbild hos deltagarna.

RISK FÖR ISOLERING

RSMH:s kanslichef Selene Cortes säger att privatekonomin för den som drabbas av långvarig psykisk ohälsa lätt blir ansträngd, och att många blir beroende av sparade pengar om det ens finns eller

»I lokalföreningarna kan vi möta människor och se till att man behåller sin stolthet och värdighet. Det är grunden till allt.«

anhörigas bidrag. Det finns tak i Försäkringskassans ersättningar som försämrar ekonomin för den som haft ett jobb, och för den som inte kvalat in i trygghetssystemen är det ännu tuffare.

– Vinterjackor till barnen eller ett busskort kan bli stora utgifter man inte klarar av, säger Selene Cortes.

Hon säger att det ibland finns aktiviteter utan kostnad som man missar på grund av att bussresan kostar för mycket. Då kan omgivningen tro att det är den psykiska funktionsnedsättningen som får en person att stanna hemma, när det egentligen är ekonomin.

– Då blir du isolerad och betraktad som en enstöring. Är du inte delaktig under en lång tid så kan det hända att folk slutar fråga efter dig. Och du själv börjar kanske skämmas över slitna kläder och hur det ser ut hemma, säger Selene Cortes och fortsätter:

– Den stora utmaningen med psykisk hälsa ur ett samhällsperspektiv är att kunna behålla sin stolthet som människa. Det kan försvinna på två sekunder på grund av stigma och fördomar. Men i lokalföreningarna kan vi möta människor och se till att de behåller sin stolthet och värdighet. Det är grunden till allt.

MÄNSKLIG RÄTTIGHET

RSMH har en hel del gratisaktiviteter, och verksamhet för en låg kostnad. De större systemfelen behöver också ses över, anser Selene Cortes, till exempel antalet sjukdagar och samspel mellan Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

– Vi behöver helt klart prata om människors behov på ett annat sätt, på ett bredare sätt. Det handlar inte bara om att ha tak över huvudet och mat. Sociala sammanhang är också en mänsklig rättighet där samhället måste ta ansvar, säger Selene Cortes.

ANNA MORIN

ANNA MORIN

Klappar och samtal i jul

Inför julen delade RSMH:s lokalföreningar ut julklappar för att uppmärksamma vikten av gemenskap och riskerna med ofrivillig ensamhet. Från Kalix i norr till Lund i söder bjöd man in till samtal, julbord, luciavak, pyssel, biokvällar och många andra aktiviteter i helgerna.

Tio föreningar samarbetade och hade möten digitalt inför insatsen. Via förbundet kom material med information och presentmaterial i form av kartong, snöre och ett doftljus med mild lukt. I föreningslokalerna blomrade tomteverkstäder upp när klapparna skulle packas.

I satsningen ingick att RSMH uppmärksammade medierna på kampanjen, och många RSMH:are medverkade i radio, teve och tidningar före jul.



GOD JUL OCH VÄLKOMMEN TILL OSS!

Besök oss gärna under julen så berättar vi mer om vår verksamhet och varför det är bra att vara medlem. Vi finns här för dig!

- Hos oss kan du möta andra, fika, prata, vara med på en kurs eller en aktivitet. Allt är frivilligt och du kommer så ofta du vill.
- Du kanske har en ensam släkting, granne eller bekant? Tipsa om oss, din insats kan betyda mycket! Ni kan ju komma på besök tillsammans.
- "Det är min familj" säger flera av våra medlemmar. Och det är så vi gärna ser på oss själva. Vi är kamrat, stödare, vänner, medmänniskor.

SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

- Bli medlem. Du blir enkelt medlem i din lokalförening. Besök oss gärna först så får du se vad vi gör!
- Bli stödmedlem. Det kostar 200 kr per år och pengarna går direkt till arbetet att bekämpa ofrivillig ensamhet.
- Hjälpa till. Vi behöver bli fler frivilliga som kan hjälpa till under den dagliga verksamheten. Kontakta oss.
- Bli sponsor. Är du företagare? Du kan hjälpa till med allt från att bjuda på fika, ge rabatt på varor och tjänster eller ge ekonomiskt stöd.
- Ge en gåva. Många av våra medlemmar har ont om pengar. Skänk gärna en gåva på valfritt belopp. En dagsutflukt för 10 personer kan kosta 1.500 kr.
- Egna idéer? Du får jättegärna ta kontakt med oss om du har egna idéer om hur vi kan hjälpa åt att arbeta mot den farliga ensamheten.

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

finns över hela Sverige. Vi har 78 lokalföreningar som alla arbetar för att bryta ensamheten. Vi delar ut denna julklapp för att berätta om vad vi gör. Välkommen!

WWW.RSMH.SE

Social hälsa är vägen till mental hälsa

Ge en gåva 1234002390



123-400 23 90

Revansch testar: Skogsbad – att bara vara i naturen

En sommardag testade jag något som kallas skogsbad. Vi var 16 personer som tog en gemensam tur tillsammans med guiden Jenny Abdelkader för att uppleva skogen med alla sinnen.

Gruppen som samlas till aktiviteten skogsbad en solig sommarförmiddag är besökare på musikfestivalen Urkult. Vi befinner oss i byn Näsåker i Ångermanland. Det är 16 personer som hälsas välkomna av guiden för upplevelsen, Jenny Abdelkader. Hon inleder med att berätta tidsramarna för passet och lite om vart vi ska.

»Man stänger av det mentala och går in i ett tillstånd av att bara vara. Naturen hjälper en släppa sina tankar. I stället kan intellektet vara i bakgrunden och det blir en medveten vila.«

SKOGSMINNE

Vi går tillsammans på först asfalt, sedan grusväg och sist stigar ut i blandskogen. En första uppgift är att gå i par och berätta ett naturminne för varandra. Det blir ett sätt att komma ner i varv, lära känna någon i gruppen och börja tänka på naturen. Min nya kompis berättar om när hon upplevde att skogen andades, att marken liksom rörde sig under henne, det är oväntat och intressant att lyssna på.

Vi stannar vid flera tillfällen under aktiviteten. Jenny som leder oss bjuder in till att göra olika övningar. Hon betonar

att hon kommer med förslag och att alla i gruppen gör som de vill. Det känns öppet och kravlöst, men jag vill delta och provar det hon föreslår.

NYA LJUD I SKOGEN

Jag lutar mig mot en tall, blundar en stund och känner vinden lätt beröra kinden. Gruppen sitter och ligger ner i mossan och blåbärsris. Jag öppnar ögonen och låter fingrarna känna på små blad och spretiga hårda kvistar i min närhet. Plötsligt lägger jag märken till ljud som suset i trädskronorna, surret från en flygande insekt, och faktiskt en basgång från musik på avstånd.

En övning handlar om synen, att testa att betrakta en liten eller stor del av naturen på en och samma gång.

Gruppen går på rad på en stig och bjuds in att se vad som rör sig omkring oss. Då noterar jag barr som singlar i luften, annat skogsfnas som flyger, spindelväv som fladdrar i en björk, bland rötterna på marken skyndar en skogsmyra.

BARA VARA

Inne i skogen sätter vi oss i ring, Jenny ber den som vill berätta om vad den upplevt. Vi får låna lappar och se hur till exempel bark och vitmossa ser ut på nära håll. Barken erbjuder ett månlandskap med vackra linjer, mossan är en granskog i miniatyr med ljusgröna nyanser.

Vi går för att hitta varsin plats för att bara vara. Jag börjar plocka med sten, grenar och blad omkring mig. I efterhand tänker jag att det är precis vad jag gjorde som liten, små lekar och konstverk i skogen, och det kändes fridsamt och härligt att göra det utan att tänka på något särskilt.

Innan vi skiljs åt hinner vi både reflektera i grupp och individuellt, prova att vara barfota och sticka näsan i mossan, smaka ett te bryggt på blåbär och blad från skogen vi varit i. Nu är skogen mer närvarande både i och runt om mig, upplevd med de fem sinnena hörsel, syn, lukt, känsel och smak, och bevarad inne i något mer svärfångat som kan kallas själen.

EN SLAGS MEDITATION

Jenny Abdelkader har studerat till skogsbadsguide och skogsterapiguide i ett par längre utbildningar vid Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute, SNFTI, ett institut som skriver på sin webbplats att de jobbar med olika aspekter av skogsbad och skogsterapi, samt arrangerar utbildningar och samlar ett nationellt guidenätverk sedan 2019.

– Man kan skogsbada på många olika sätt egentligen, säger Jenny.

Att ha en guide kan göra att även den som är van vid skogen upplever naturen på ett nytt sätt. Under passet ledde Jenny en slags meditation, när vi deltagare låg och satt på marken.

– Då är tanken att guiden ska hjälpa deltagarna att öppna sina sinnen, och lägga märke till sådant som man kanske inte lägger märke till annars.

Jenny berättar att inbjudningarna, som övningarna kallas, syftar till att uppleva omgivningen med alla sinnen. Genom hela passet jobbar skogsbadarna för att uppleva en ökad närvaro och stillhet, vila och återhämtning.

– Man stänger av det mentala och går in i ett tillstånd av att bara vara. Naturen hjälper en att släppa sina tankar och analyserandet, som att tänka »vad är det där för träd?«. I stället kan intellektet vara i bakgrunden och det blir en medveten vila, säger Jenny Abdelkader.

FRISKVÅRD OCH REHABILITERING

Skogsbad passar i många sammanhang, till exempel som friskvård och rehabilitering. Det kan vara en gemensam upplevelse för en grupp i föreningslivet. Det är dokumenterat att det här sättet att vara i naturen kan minska ångest, stress och oro.

Jenny har tagit med många grupper ut på skogsbad, och hon berättar att det är vanligt att deltagarna blir positivt överraskade, att många tänker att skogen är något man upplever ensam, men att det ger mycket att vara tillsammans och varva ner i naturen.

ANNA MORIN



FAKTA: SKOGBAD – NATUR OCH HÄLSA

Ordet kommer från Shinrin-Yoku som är ett japanskt uttryck. Shinrin-Yoku handlar om att människans kontakt med naturen är avgörande för hälsan. Skogsbad kom med i Nyordlistan för svenska språket år 2017. Idag finns utbildade guider och till exempel studiecirklar »Skogsbad för nybörjare« hos Studieförbundet och sommarkurs i skogsbad på Munka folkhögskola.

På webben kan du se ett filmklipp där du hör hur ShinrinYoku uttalas på japanska – du hittar det via QR-koden här intill!



Total avkoppling i skogen på det guidade badet.

VI MINNS:

Franco Basaglia

– för psykisk hälsa i frihet

Franco Basaglia skulle ha fyllt 100 år i år. Han var psykiatriker och neurologen från Venedig som var med och skrev lagen som stängde mentalsjukhusen i Italien redan 1978. Basaglia bidrog också till alternativ, som dygnet-runt-öppna lokala hälsocenter, och världens första sociala kooperativ med före detta patienter som medlemmar.

Det är 1961 och Franco Basaglia vägrar sköta sitt jobb, han skriver inte under begäran om tvångsvård av patienter som hamnar på hans bord.

Basaglia har blivit chef på mentalsjukhuset i Gorizia i nordöstra Italien. I det stora huset och parken runt omkring är dörrarna låsta, patienter sitter fastknutna vid element och träd. Basaglia förfäras och har också en helt annan idé.

STEGVIS FÖRÄNDRING

Han inför en rad förändringar, steg för steg. Uniformerna, randiga dräkter och stela skor, byts ut mot vanliga kläder. Rummen får nattduksbord och speglar. Personal och inskrivna börjar gå

utanför grindarna. Patienterna bältas inte längre i sina sängar, och isolering som tvångsåtgärd förbjuds.

Basaglia kallar till möte och först sitter alla tysta i ring, men så småningom höjs röster. Människor börjar samtala, skapa sysslor. De plockar ned staketet runt parken. Dörrarna står öppna.

MOT INSTITUTIONER

Förändringen i Gorizia och senare i staden Trieste sker inte i tysthet. Franco Basaglia kommer 1968 ut med en bok mot institutioner. Den leder till en livlig debatt i hela Italien, och rör också andra institutioner och fabrikers organisering. Mentalsjukhusen kritiseras.

Franco Basaglia var en av dem som ville ersätta en psykiatrisk modell som syftade till att övervaka och bestraffa med en idé om att minska människors psykiska lidande, ge dem frihet och sociala sammanhang. Han ansåg bland annat att det kräver förändring i maktförhållandet mellan patient och personal. Det genomfördes från 1980-talet och framåt i staden Trieste, blev känt globalt och kom att kallas Triestemodellen.

Franco Basaglia föddes den 11 mars 1924 i Venedig i Italien och

dog 1980. Under andra världskriget studerade han medicin på universitetet i Padova. Han var antifascist, fängslades och satt inne några dagar. Sedan skulle han jämföra mentalsjukhusen med fängelser. Basaglia läste även psykiatri. Han intresserade sig för den terapeutiska delen av vården, och anses vara influerad av europeiska filosofer och sociologer som har en mer komplex syn på människan och samhället.

Hur bemöter samhället psykisk ohälsa? Är det vården som ger ångest? Vad fyller tvång för funktion, att kontrollera människor eller minska lidande? Vilket är personalens egentliga uppdrag? Vad har vi för alternativ?

En milstolpe blir Lag 180, också kallad Lag Basaglia. År 1978 bestämdes det att samtliga stora mentalsjukhus skulle stängas. I Trieste gällde det San Giovanni, ett område med höga staket och låsta grindar.

ALTERNATIV EFTER MENTALSJUKHUSET

Idag ser bemötande av personer med psykisk ohälsa olika ut i hela Italien. I Gorizia ligger ett dygnet-runt-öppet lokalt hälso-

center i en av de gamla sjukhusbyggnaderna. Där är dörrarna, inklusive ytterdörren, alltid olåst. Personalen har vanliga kläder och är en mix av psykologer, arbetsledning och socialarbetare. Skillnaden mot institutionen 1961 med patienter i fångliknande kläder är milsvida.

I ett rum står Franco Basaglias skrivbord och bokhylla kvar.

BASAGLIA 100 ÅR 2024

I år skulle Franco Basaglia fyllt 100 år. I samband med firandet släpps en ny dokumentär av Erica Rossi om det sociala kooperativ som bildades i Trieste 1972. Namnet ändrades och Basaglias egennamn lades till efter hans död: Cooperativa Lavoratori Uniti, CLU, Franco Basaglia.

ANNA MORIN



FOTO: CENTRUM FÖR DOKUMENTATION, TRIESTE



ANNONSER:

Temadag: Äldre och psykisk ohälsa

Välkommen till en temadag med RSMH Carpe Diem i samverkan med projekt Visam.

Att delta är gratis. Lunch ingår och serveras från kl. 11.30.

Anmäl dig nu!

Onsdagen den 29 maj kl. 11.30–15.30 i Oscars församlingshem på Fredrikshovsgatan 3B i Stockholm.

Anmäl dig via mejl till: jonas.bredford@rsmh.se
Begränsat antal platser – först till kvarn!

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



Välkommen på två möten med fokus på social och mental hälsa

hos RSMH Carpe diem, Sandhammsgatan 8 på Gärdet i Stockholm.

Vi välkomnar RSMH-medlemmar och alla andra intresserade att lyssna och samtala med en hälso-coach och en läkare om social och mental hälsa.

Träff 1:
Hälsocoach
Veronika Malm
Söndagen den 7 april
kl. 13.00–16.00

Träff 2:
Distriktsläkare
Ken Ikonen
Söndagen den 5 maj
kl. 13.00–16.00

Anmälan till Gudrun Berg, telefon 073-094 49 90

Upplevelser av tvångsvård i diktform

Kirsti Kajanne skriver om livet, vården och kärleken. I hennes poesisamling »Hullulla on paksut sormet«, på svenska »Galningen har tjocka fingrar«, finns tvångsvårdsupplevelser skildrade i diktform, men även texter om livet efteråt och passion. Kirsti betonar att man måste våga leva som man vill och komma ut ur garderoben.

Poeten Kirsti Kajanne tycker det är viktigt att aldrig skämmas för, utan istället kunna prata öppet om, sin bipolära diagnos och sin tid som patient.

– På sjukhusen har jag träffat så många olika sorters människor som varit patienter: läkare, jurister, sjuksköterskor, svetsare, byggnadsarbetare. Hela köret. Det är helt naturligt, vem som helst kan insjukna. Jag skäms inte över min sjukdom. Tabun måste krossas, säger Kirsti Kajanne och tillägger:

– När jag varit inlagd har jag ringt alla mina vänner och alla möjliga bekanta: »Kom och hälsa på mig« – och de har kommit. Alla mina vänner och arbetskamrater vet att jag har varit inlåst. Varför ska man inte öppet våga berätta om dårhusets upplevelser i en diktsamling? Alla vet ändå.

JOURNALIST OCH FOTOGRAF

Kirsti insjuknade första gången som 19-åring efter en brand i ett kollektiv i Helsingfors där hon bodde. Hon beskriver det som att pojkvännen »lämnade henne som en trasa«. Kirsti hamnade i tvångsvård och fick läkemedlet Largactil, något som gav hemska biverkningar.

Kirsti flyttade från Finland till Stockholm på 1980-talet. Orsaken var kärleken till en engelsk korrespondent. Hon fotade för Times och Observer under de första åren och frilansade också för finska tidningar. Det blev också många, långa radiodokumentärer för YLE, den finska radion, och några kortfilmer för TV. Kirsti skriver fortfarande för finsk media.

GALNINGEN HAR TJOCKA FINGRAR

Diktsamlingen »Hullulla on paksut sor-



Kirsti Kajanne på releasen för diktsamlingen i Stockholm.

FOTO: MARIA FORNSTEDT

met« kom ut 2023. På svenska blir titeln »Galningen har tjocka fingrar«. Boken har tre delar. Den första handlar om livet bakom stängda dörrar i tvångsvården, den andra om hur man gör för att komma tillbaka till den riktiga världen, och då också med hjälp av naturens helande kraft. Sista delen behandlar kärlek och passion.

Senare i livet har hon varit inlagd flera gånger i Finland och Sverige.

DIKTAR OM ELCHOCKER

För fem år sedan började överläkaren i Stockholm ge henne elchocker, vilket hon var emot. Kirsti Kajanne berättar att morgonen före den första elchocken kämpade hon fysiskt med en skötare, en kamp hon förlorade.

Kirsti Kajanne har varit inlagd i flera länder: Italien, Estland, och Tjeckien. Italien var den bästa platsen enligt Kirsti. Två poliser bevakade avdelningen hela

tiden och man fick inte dricka kaffe. Toppen var att de lade vita dukar på vardagsrumsborden före maten och att kaket var underbart.

ANTECKNINGSBOKEN ÄR ALLTID MED

Kirsti skrev sin första dikt som sjuåring efter att hennes hund hade avlivats. Det var en jobbig upplevelse då hon inte fick säga adjö. Hon har skrivit flera hundra noveller och dikter.

– Jag har alltid en liten anteckningsbok i väskan och skriver var och när som helst. Orden bara kommer från det undermedvetna, säger Kirsti Kajanne.

Väninnan Jaana Johansson, författare och journalist, har varit ett stort stöd i arbetet med boken. Jaana Johansson har också översatt dikten som publiceras i Revansch till svenska.

MARIA FORNSTEDT

UR DIKTBOKEN:

Månen skuggar min andra hjärnhalva.

Dit stoppade du läkaren en raket.

Gav en elchock. En hel serie av dem.

Mitt minne är som minnet hos en luggsliten hund.

Efter elchockerna är jag en vandrande åldring, som glömde nycklarna i väskan

bredvid tunnelbanans larmapparat.

Du läkaren stal jaget av mig,

Jag firar med dig med bubblande blod,

och jag hänger upp din kala hjässa i enbusken.

Vid solnedgången ruttar du till mat för vildsvinen.

En fjärt i mörkret och tusen volt in i din diafragma!



FÖRENINGEN SISTJEJER KRÄVER:

»LÄGG NED SIS OCH ERSÄTT DE DRABBADE«

Aret var 2011 och regeringen beslutar att personer som utsatts för kränkningar under fosterhemsplaceringar mellan 1920 och 1980 ska kompenseras, med ett erkännande av vad de utsatts för, en ursäkt av regeringen och 250 000 kronor i ersättning.

Tusentals människor som berättade om sina erfarenheter under dessa år om vanvård och övergrepp nekades denna ursäkt och kompensation – regeringen ansåg att deras berättelser inte var tillräckligt rättssäkra.

Vi har här ett dilemma. Dels att regeringen erkänner till viss del att vanvård har förekommit i statens vård men att många berättelser inte går att styrka på ett rättssäkert vis. Är det överlevaren som bär på den skulden? Eller visar det på ett väldigt tydligt sätt att staten tar rättsosäkra beslut som inte kan handläggas och dokumenteras på ett sätt som möjliggör att övergrepp kan ske under statens vård?

Sverige bär på en mörk historia när det kommer till hur vi vårdar våra allra mest utsatta, senast 1969 utförde Sverige den sista kända lobotomin. För att bli lobotomerad krävdes så lite som att ha dyslexi till ångestillstånd.

Men låt oss återgå till att staten erkänner vanvård till fosterhemsbarn och åtgärden var ekonomisk kompensation samt en ursäkt. Utöver det finns det ingen annan åtgärd som tillförsäkrar att det aldrig får hända igen. Argumentet till att neka tusentals utsatta kompensationer och ursäkt var att det var rättsosäkert.

Jag hävdar med stark övertygelse att det fortsatt tas rättsosäkra beslut som lämnar barn och ungdomar både rättslösa,

vanvårdade och i stor risk till övergrepp såsom våld och sexuella övergrepp.

Jag är ett av dessa många barn som har överlevt statens våld, inte vård, och bär på stora trauman som är svåråtkäta.

Regeringen fortsätter att bryta mot ett flertal artiklar av barnkonventioner som är en laglig bärare här i Sverige. FN ger Sverige kritik för att man fortsätter att använda tortyrmetoder mot barn och ungdomar, bland annat kritiseras Sverige för våld och övergrepp på Statens institutionsstyrelse, Sis.

Medan allt detta beslutas om i maktens korridorer så är det barn gåendes i institutionernas korridorer som undrar hur länge de ska få sitta inlåsta bakom plexiglas?

Som hoppas på att just idag inte bli nedbrottd utav flertal manlig personal och släpad till en kall isoleringscell, med endast en liten plastmadrass på ett kallt golv.

Som hoppas att inte få vakna upp och få se blåmärken runt armar och kropp efter det grova våldet från personal för att man har fått en ångestattack och blivit nedbrottd av personal.

Så en uppriktig fråga till Sveriges regering och medmänniskor i Sverige? Hur länge till?

- Vi på Sistjejer kräver att Statens institutionsstyrelse läggs ner och ersätts.
- Vi kräver att få en formell ursäkt och skadestånd.
- Vi är över 300 tjejer som vittnar om det mörker som begås än idag – i statlig regi.

För att nå förändring behövs ett erkännande av problemet och åtgärder för att det inte ska hända igen.

Louise Neo, vice ordförande Sistjejer

KANSLICHEFEN HAR ORDET:

Tillsammans kommer vi vidare

RSMH:s lokalföreningar skapade gemenskap i december i vår julkampanj. Människor bjöds in till aktiviteter och samtal. Men vi lyckades också med att skapa andra typer av gemenskap, nämligen mellan förbundet och lokalföreningarna, och mellan RSMH-föreningar från norr till söder i Sverige. Vi var tio föreningar som möttes tillsammans med kampanjledningen varje vecka. Digitala träffar som inte hindrades av att vi alla har olika förutsättningar.

Jag blir varm i hjärtat av att se att alla kan vara med på digitala träffar. Den som inte har e-post blir kontaktad av en kompis i föreningen, det gick att skramla fram minst en telefon eller dator, och tillsammans samlades upp till fem personer framför en och samma skärm. Det viktiga var att ses och kommunicera, stämna av och planera, peppa varandra och inspirera inför kampanjen. Tekniska lösningar, det löser vi på vägen tillsammans.

Under våren har RSMH-föreningarna som vanligt fullt upp med att planera och genomföra aktiviteter, ha årsmöte och anta budget, kommunicera med bidragsgivare – bland dem företrädare för kommunen. Då uppstår inte sällan frågor om meningen med föreningen. Vad är målet med våra aktiviteter? Vad bidrar RSMH med för människor och i samhället?

Förbundet kommer bjuda in till möten för gemensam kommunikation. Frågor om medlemskap, värdegrund, våra visioner och mål kan stå i fokus. Hur rustar vi bäst medlemmar och lokala

styrelser till att bidra till gemenskap och uppnå våra mål? Det är bara tillsammans vi kan svara på den frågan. Vi kommer även kontakta alla föreningar för en dialog.

En glad nyhet är att RSMH fått 90-konto och värvat en samlingsansvarig. För alla 90-konton gäller att Svensk Insamlingskontroll ser till att insamlade medel går till rätt välgörande ändamål. RSMH är också ny medlem i Giva Sverige, en organisation som bidrar med verktyg för insamling, kontroll och redovisning för att kvalitetssäkra vårt arbete. Sköter RSMH allt på rätt sätt uppnår vi kvalitetskoden »Tryggt Givande«. De här systemen kräver att vi lever som vi lär, att RSMH vilar på demokratisk grund, har insyn i verksamheten och ordning och reda på ekonomin. Det här gör vi också tillsammans.

Det är en spännande vår hos RSMH. Vi möts på nya sätt, satsar på utveckling, utbildning, breddad finansiering och en gemenskap som inkluderar fler. Väl mött!

/ Selene Cortes,
kanslichef RSMH



FOTO: MARJA BECKMAN

Har du möjlighet och vill bidra till RSMH:s verksamhet?

Bankgironumret för föreningens nya 90-konto är 900 8632.

Kryssa med Revansch!

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

Vinnare i nummer 4/2023 var:

Johan Bohlin (Sundsvall), Stig Fransson (Eksjö) och Caroline Nilsson (Staffanstorp). Grattis!

	FÄLLER UTSLAGET	PAUSA	FLICKA		STRYKER MAN KATTEN	GÖR HJULEN AV MOTORN		BÖNA	SMÄLTER TILL VÅREN
	VATTENHÅL							SPEL I PARIS	
	KORT MISS			HÖRS MISTLUR I					
	ASTAT			SMÅLANDS LAG			MUSK		
	ROS MED			BEVITTNAS					KRAFT
				BILSKOLE-ORG.					
		FÖRSES MED FODA	VAR GIFT MED MARTHIA LOUISE	LAND LÄTINSK NÄT-HINNA		RUSA		STÅR PÅ UTSIDAN	INGREDIENS I BRÖD
								STIL	SENIOR BARN-NOJE
									TRE KRÖNOR SITSEN
									TRAMPAR TILL HÖGER
	YTA				GÅR STUDENTER PÅ			ROVA	LÄGGER SKYTT
									BUSKE I NORR
	SPANAR								SVÅRS LÄG-VATTEN
					VÅGRÄTT SLÄCKER KANSKE LODRÄTT				YTTRADE AR DEN SOM MISSAR TÅGET
			SPANSK DOMAN		ERIK BENGTSSON	DONERA	MÄTER HJÄRTAT TRÄD		SJÖNG PHIL I VIRUS
	HUR SA?							BOR I MECKA	KRUKMATERIAL
	LAND I AFRIKA		SKREV CHATJATURJAN						FÅR DEN SOM GJORT FEL

KORSORD: TAGE OLSIN

RÄTT LÖSNING PÅ FÖRRA NUMRETS KORSORD:

	JULIA	PIVEN
	ATEN	LITADE
	FÖRELÄSARE	
	ARENA	KNÄ
	BARN	BE
	INTAKTEN	O
	KONSTNÄRET	
	STRÅ	UR ESSO
	FÖRFATTARE	R NIE
	AROTIA	CHAVANS
	RES	TAR ROAR
	UTSE	

FOTO: KARIN BOO

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 **22 april 2024** vill vi ha ditt svar. Tre vinnare får var sitt presentkort.

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____

REVANSCH

Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten



Sök RSMH:s forsknings- stipendium!

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. Vårt forskningsstipendium 2024 är på 100 000 kronor. Sök nu!

Ansökan skickas senast den 17 april 2024 till:
sokforskningsstipendier@rsmh.se

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

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

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

Ansökan ska innehålla följande uppgifter:

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

För mer information kontakta Alain Topor, ordförande i RSMH:s FoU-utskott:
Telefon: 076-039 95 23 eller
e-post: alain.topor@rsmh.se

