

NR. 3

REVANSCH

2024

PRIS: 70 SEK

Fem erfarna berättar:

»SÅ ÅTER-
HÄMTAR JAG
MIG FRÅN
PSYKISK
OHÄLSA.«

RSMH vill
se nollvision
mot tvångs-
vård.

»Standup har fungerat som medicin«

Komikern **Marcus Berggren** ser samband mellan sin utmattning, sin ätstörning och sitt missbruk.

TEMA: ÅTERHÄMTNING • RECOVERY COLLEGE • DRABBANDE UTSTÄLLNING • STIPENDIAT 2024



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: Per Englund
Redaktionsråd: Elin Engström, Jan-Olof Forsén, Sherlock Lindman, Khai Chau & Céline Henriksson.

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.

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

REVANSCH

REDAKTÖREN HAR ORDET:

Att hitta något nytt

Välkommen till Revanschs höstnummer. Allt fler hittar till webbtidningen, vilket är toppen! Samtidigt betyder papperstidningen mycket för många och planen är att tuffa på med den fyra gånger per år. Temat är återhämtning och vi besöker Recovery college – återhämtningsskolan – som jobbar med kurser som är gratis och öppna för alla människor. Fler kommuner och regioner borde ta efter Region Jönköpings läns aktörer och kopiera konceptet!

Fem RSMH:are delar generöst med sig av vad återhämtning är för dem. Det kan handla om att få tid och kraft att hitta nya perspektiv och förhållningssätt och en ny orientering i livet. Maria säger såhär om återhämtning: "Först i början trodde jag att det betydde att man skulle bli som man var innan man blev sjuk. Jag har haft psykoser och en schizofrenidiagnos. Men efter att ha gått kurser i återhämtning på folkhögskola förstod jag att återhämtning betyder att hitta någonting nytt. En ny plattform att befinna sig på, där man kan andas."

Ekonomisk stabilitet är något flera är inne på som ett led i sin återhämtning. I dagens samhälle är det mycket som kostar. Mat och boende, men också buss till kompisar och en kopp kaffe. Skillnaden kan vara att delta eller förbli ofrivilligt ensam.

I porträttet berättar komikern Marcus Berggren om sina erfarenheter av psykisk ohälsa. Vid 34 års ålder är han både folkkär och har passerat flera livskriser, tagit sig vidare och hittat nya perspektiv, bland annat nya sätt för att uttrycka sig konstnärligt.

/ Anna Morin, chefredaktör



FOTO: PRIVAT

HEJ MEDARBETARE – CELIA AELINORE HENRIKSSON!

Medverkan i detta nummer: Har fotograferat för »Så återhämtar jag mig« (sid. 14).

Sysselsättning: Daglig verksamhet på JUC, Jobb- och utvecklingscenter.

Hobby: Mitt största intresse är Japan och dess kultur, men jag gillar även att fotografera, teckna och spela spel.

Erfarenhet av psykisk ohälsa: Jag har autism, och som transperson så har jag upplevt mycket ångest på grund av att min kropp inte matchar normen för min könsidentitet, men även från omvärldens bemötande. Jag står på kö för utredning om adhd.

Det bästa med Revansch: Jag gillar att Revansch ger alla möjliga människor en chans att berätta om sina erfarenheter och fina budskap.



FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



Initiativ som Recovery college, som värdesätter livserfarenhet.



Att staten inte ser kopplingen mellan oro för pengar och psykiska problem. Märks i allt från sjukförsäkringsutredningen till Folkhälsomyndighetens tips för att må bättre.

PS. Välkommen att debattera på webben. Där finns plats för fler insändare och debattartiklar än i papperstidningen. Skicka ditt bidrag per post eller epost. Adresser hittar du till vänster i redaktionsrutan.

Spelberoende – en fråga om social och mental hälsa

Allt fler har spelproblem.

Spelberoendes riksförbund är nu det fjortonde nationella medlemsförbundet i NSPH, nationell samverkan för psykisk hälsa. Föreningen lyfter frågor som genomslaget för nätpoker bland unga, och att Vegasmaskiner tenderar att vara placerade i socialt utsatta områden. Politiskt vill man att spelberoendefrågor ska ligga under socialdepartementet och inte som i dagsläget under finansdepartementet.

Läs mer på: spelberoende.se

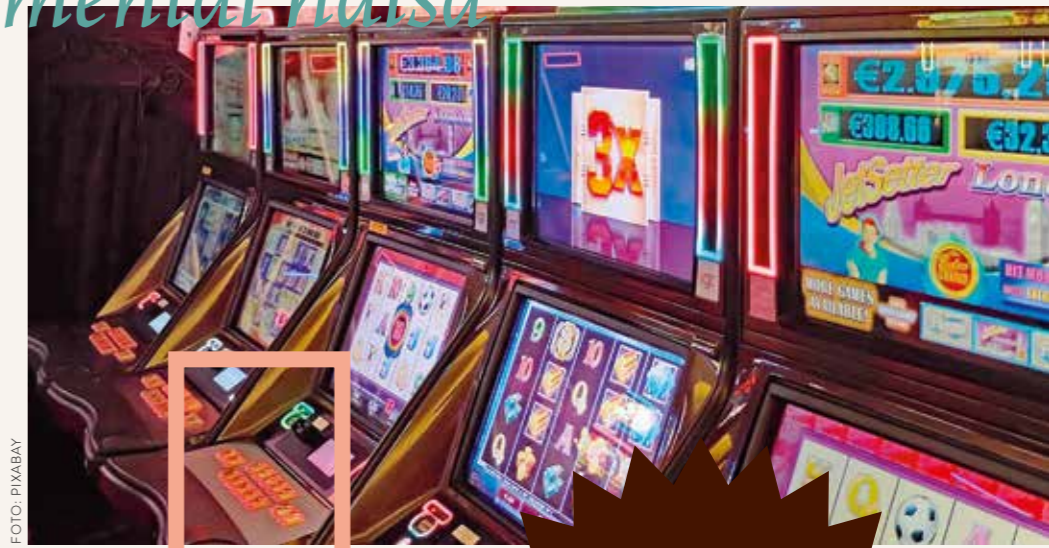


FOTO: PIXABAY

KULTUR I GLESBYGD MINSKAR MED NY POLITIK

Färre kulturarrangemang och studier i glesbygd är resultatet efter årets minskade statliga anslag till studieförbunden. Det visar en rapport från Studieförbunden i samverkan.

»Fattigdom främjar fortfarande inte hälsa.«

JENNY WETTERLING, INTRESSEPOLITISKT ANSVARIG PÅ RSMH, APROPÅ UTREDNINGEN SJUKFÖRSÄKRINGEN I FÖRÄNDRING.

Gör mer för fler

Gabriella Kern.



FOTO: MINICA KRAFT

Möt RSMH:s nya föreningsutvecklare Gabriella Kern!

I projektet »Mot ofrivillig ensamhet« jobbar hon under hösten med att stötta lokalföreningarna att göra mer – för fler. Genom att underhålla och skapa mötesplatser bidrar vi till att bryta ensamheten.

Vill du komma i kontakt med Gabriella? Du når henne på gabriella.kern@rsmh.se.

INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Redaktören har ordet	2
Hej medarbetare	2
Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	6
Reportage:	
Recovery college	10



FOTO: PRIVAT

Enkät:	
Så återhämtar jag mig	14
Kultur	18
Historiska hörnan	21
Föreningsliv	22
Korsord	23
Kommande kvartal	24

RSMH VILL SE NOLLVISION FÖR TVÅNGSÅTGÄRDER

Regeringen ger Socialstyrelsen i uppdrag att minska behovet av tvångsåtgärder i psykiatri och rättspsykiatri. RSMH vill ha en nollvision för tvångsåtgärder och ett nationellt kunskapsstöd för tvångsvård.

Till grund för Socialstyrelsens nya uppdrag att »stärka och utveckla« den psykiatriska tvångsvården ligger utredningar och kartläggningar som visar på omfattande brister.

– Människor som vårdas med tvång befinner sig i en oerhört utsatt position. Den som vårdas under tvångslagstiftning

måste få en god, rättssäker och trygg vård. Med det här uppdraget till Socialstyrelsen stärker vi förutsättningarna för detta, säger socialminister Jakob Forssmed i ett pressmeddelande.

Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH, välkomnar beslutet. Förbundet har uttalat en vilja att samarbeta med Socialstyrelsen om uppdraget. RSMH vill även att personer som vårdats i psykiatri är med i samtliga delar av det kommande arbetet.

– Att bli utsatt för tvångsåtgärder är inte bara kränkande, det riskerar också att försämra den psykiska hälsan

ytterligare, säger RSMH:s intressepolitiska talesperson Jennie Wetterling och fortsätter:

– RSMH hoppas att uppdraget kan mynna ut i en nollvision för tvångsåtgärder.

RSMH vill också att Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT, ses över från grunden. Man vill ha ett nationellt kunskapsstöd samt ett kompetenscentrum för tvångsvård.

Uppdraget gäller öppen och slutna psykiatrisk tvångsvård, rättspsykiatrisk vård samt psykiatrisk heldygnsvård för barn och unga.

ANNA MORIN

Möt RSMH:s forskningsstipendiat 2024

RSMH delar ut ett forskarstipendium på 100 000 kronor till en person som med sin forskning kan bidra till ett bättre liv för personer med psykisk ohälsa. År 2024 är det John Brauer från Örebro universitet som får stipendiet för ett projekt som ska öka förståelsen för betydelsen av »fluktuerande arbetsförmåga för tillgång till ekonomiskt stöd för personer med psykisk ohälsa«. Det vill säga att arbetsförmågan varierar, vilket kan påverka bedömningen hos kommunen och Försäkringskassan.



John Brauer.

FOTO: ANDERS LILJENBRING

sättning eller försörjningsstöd. Det är ett risktagande. Du kanske får hjälp att få ett arbete, men det är en risk att din rätt till sjukpenning kan ifrågasättas när du väljer att söka dig mot arbete.

På vilket sätt kan det vara intressant för politiker och samhället att ta del av resultaten av den här studien?

– Jag tänker att det är intressant att se hur det påverkar individer som är i behov av socialförsäkringen, vad det innebär. Dels att ens egen förmåga fluktuerar, dels hur det ser ut i samklang med samhället.

ENKÄT OCH INTERVJUER

Nu ska John Brauer göra en enkät med frågor ställda till personer med erfarenhet av psykisk ohälsa. I nästa steg ska intervjuer göras med cirka tolv personer. Resultaten av studien kommer att presenteras digitalt på seminarier och i tidskriftsartiklar nästa år. Även Revansch kommer att bevaka forskningsresultaten.

Länken till enkäten kommer att publiceras på tidningenrevansch.se.

ANNA MORIN

Fotnot: IF står för intellektuell funktionsnedsättning.

Vårdstrejkens påverkan på psykiatrisk vård

I slutet av april inleddes en konflikt i vården, och den trappades upp till en strejk den 4 juni som avblåstes flera veckor senare, i slutet av samma månad. I vårdstrejken undantogs psykiatri, men en enkät från Revansch visade att konflikten ändå kunde komma att påverka situationen för personer som söker vård för psykisk ohälsa. Drastiskt färre antal psykiatrijuksköterskor på vårdcentralen, tyst i luren hos 1177 på sina håll, samt personal som strejkade på en mottagning knuten till Centrum för psykiatrforskning i Stockholm. Det var några av effekterna under konflikten.

Vårdpersonalen ville ha 15 minuter kortare arbetstid per dag i sitt nya avtal men arbetsgivarparterna SKR och Saborna sa nej. I det nya avtalet ingår bland annat att fler som jobbar på obekvämtid får arbetstidsförkortningar samt att personalens omfattande övertidsarbete ska utvärderas. »Vi har kommit så långt som det är möjligt just nu. Politiken och arbetsgivarna måste ta ansvar för att rädda vården«, säger Annelie Söderberg, Vårdförbundets förhandlingschef i en kommentar.

Läs mer om enkätresultaten på tidningenrevansch.se.



FOTO: DAN LEPP

Konstverk till minne av Ing-Marie Wieselgren

Under sommaren invigdes konstverket »Lyssnandet« till minne av Ing-Marie Wieselgren i Almedalen. Hennes citat finns inristade i nävern. Ing-Marie Wieselgren arbetade för psykisk hälsa och mördades i Almedalen 2022. Lyssnandet är en 3,5 meter lång bronsskulptur i form av en björk som böjer sig lyssnande mot marken.



Konstverket Lyssnandet.

FOTO: ZARAH MELANDER

På plats vid invigningen fanns familj, vänner, politiker och brukarrörelsen representerad.

Lyssnandet är beställt av Region Gotland och skapat av konstnärerna Anja och Tomas Örn. »Tanken är att det

också ska försöka uppmuntra till att ta Ing-Maries gärning vidare. Så verket heter Lyssnandet för att vi har förstått att hon var väldigt bra på att lyssna«, sa konstnären Tomas Örn till SVT Öst i samband med invigningen.

WHO uppmanar till avinstitutionalisering i Sydostasien

Tidigare i år släppte Världshälsoorganisationen WHO i Sydostasien en rapport om vikten av att ersätta mentalsjukhus med andra samhällstjänster. Rapporten heter »Avinstitutionalisering för människor med psykiska tillstånd i WHO:s region i Sydostasien« och är tänkt att bidra till en förändringsprocess i regionen. Man konstaterar att psykiatriska institutioner för långvarig vistelse ofta saknar effektiv behandling och kännetecknas av dåliga levnadsförhållanden, brist på resurser och trångboddhet.

WHO:s regiondirektör Saima Wazed säger i ett uttalande: »Historiskt sett har mentalvård varit synonymt med institutionalisering. Men i takt med att vår förståelse av mental hälsa har utvecklats så måste också våra vårdmetoder göra det«.

Människorättskämpen Adolf Ratzka är död

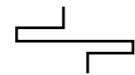
I somras gick människorättskämpen Adolf Ratzka bort i en olycka på en skogspromenad. Han föddes i Tyskland, studerade på UCLA i USA och bodde större delen av sitt i Sverige. Här introducerade han Independent Living-rörelsen, som anser att funktionshinder är resultat av en orättfärdig maktstruktur och därmed ett samhällsproblem.

Apropå reformen med personlig assistans kommenterar dåvarande socialministern Bengt Westerberg Ratzkas gärning på assistanskoll.se: »Det var en viktig frihetsreform. Den hade knappast kommit till stånd utan Adolf Ratzkas idéer och hängivna arbete.« Adolf Ratzka var medgrundare till assistanskooperativet STIL, stiftelsen ILI, föreningen Disability Right Defenders Sweden och det europeiska nätverket ENIL.

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)
X: @RevanschNews
TikTok: @tidningenrevansch

KOMIKERN MARCUS BERGGREN:



»Jag har gjort grovt våld på mig själv«

Med *Bäst i test* och *På spåret* blev komikern från Kungälv folkkär. Men de mörka hålen har följt Marcus Berggren under åren. Nu ser han ett samband mellan ätstörningar, drogmissbruk, utmattning och depressioner. Det började med att hans fru tog med honom på parterapi. Eller som han säger: »Det var lite av en fälla«.

TEXT: ANNA DAHLQVIST • FOTO: PER ENGLUND

Komikern Marcus Berggren har stått på scen magsjuk med en spyhink i kulisserna. – Jag stängde av micken, gick åt sidan och kräktes lungorna ur mig och sen gick jag på igen.

Ställt in har han aldrig gjort. Han säger att »det kan man fan inte göra«. Men under en föreställning i Umeå tog det stopp. Det var våren 2019 och han hade turnerat landet runt med sin standup. Vissa kvällar med dubbla föreställningar.

– Jag hade gjort sånt grovt våld på mig själv, pushat mig alldeles för hårt. Det kanske var den där väggen som folk pratar om.

Det blev tomt i huvudet. Som om han plötsligt var hjärnskadad.

– Jag åkte hem, låste in mig i lägenheten och kunde inte sova på flera dygn. Så dåligt har jag nog aldrig mått.

VEG + VIN

Själv hade Marcus Berggren en idé om att han behövde äta mindre kött och sluta dricka sprit. Lösningen var att bli vegetarian och byta ut spriten mot vin. I efterhand låter det lite som ett skämt, nu berättat med Marcus Berggrens komikerstämma. Han ristade in »veg + vin« med ett gem på underarmen.

– Det var vad min sjuka hjärna kom fram till då. Jag köpte linsfärsbiffar och tio flaskor rödvin. Min fru var bortrest några dagar och när hon kom hem var jag ett vrak.

Det var hans fru som fick iväg honom till en läkare som konstaterade att han hade en utmattningsdepression. Han började i terapi. Testade antidepressiv medicin.

– Men det funkade inte för mig, och till slut sa läkaren typ »det finns inte några

piller mot din personlighet« och sen blev jag utskriven.

SKRIVER OM SIN UPPVÄXT

Det var under den perioden, då han inte längre var i skick att stå på scen, som han började skriva uppväxtskildringen »En bra plats i skallen«. Där berättar han i romanform om tonårstiden i Kungälv, drömmen om att slå igenom med bandet, festandet, vänskapen, kärleken, lögnerna och sveken. Om hur han som tonåring behandlas för ätstörningar och utvecklar ett drogmissbruk.

– Jag tänkte att jag skulle skriva något mer förväntat, typ putslustiga anekdoter. Men ju mer jag skrev desto mer jobbiga saker dök upp. Det kändes förljuget att försöka svänga förbi dem. Istället grottade jag ner mig.

Han säger att det var terapeutiskt, att han fick syn på sig själv under skrivandet. ►

FAKTA: MARCUS BERGGREN

Född: 1990.

Gör: Komiker, författare, musiker.

Bor: I Göteborg.

Aktuell med: Föreställningen *Musik-Komik-Tragik*, skivan *Intresse för comboyiv* och diktsamlingen *Åland*.

Verk i urval: Tog farväl av standup med föreställningen *Åh harre jävvlar* 2023, debuterade som författare med *En bra plats i skallen* 2022, diktsamlingen *Den lilla oron och den stora oron* 2023, debut-EP:n *Hökens Gata Hustler* 2021.



»Jag har börjat se olika saker som symptom på något underliggande. Att det är en del av samma gegga.«

► Han hörde av sig till människor som varit viktiga för honom, som han sårat, och bad om ursäkt.

– I vissa fall blev man förlåten, i andra fall inte. Men det var ändå bättre att vända på de stenarna.

ÄTSTÖRNING FÅR UPPMÄRKSAMHET

»En febrig bladvändare« och »en generationsroman för småstadskillar« skrev recensenterna. Marcus Berggren blev – till sin förvåning – intervjuad om sin erfarenhet av ätstörningar i både Carina Bergfeldts och Bianca Ingrossos talkshower.

– Det var ett enda kapitel i boken om ätstörningen, men det fick verkligen ringar på vattnet. Jag har aldrig sett det som en mission, ett aktivt val att prata om psykisk ohälsa, men det är väl intressant för folk och många känner igen sig.

Boken slutar med att föräldrarna står utanför dörren till lägenheten som Marcus Berggren delar med en kompis, i en tillvaro där det sköna slackerlivet blivit allt mer destruktivt.

– Precis så var det. Mina föräldrar har alltid jobbat med barn och unga, och det fanns nog inte i deras värld att jag skulle hålla på med droger. Men de tog med mig hem och såg till så att jag fick rehab. Det var en ångestdans med pissprov varje vecka. Men det fungerade. Det var så skamfyllt gentemot mina föräldrar så jag höll mig verkligen på mattan.

FOLKKÄR VID 34

Då var han tjuo år. Idag är han en 34-åring med en lysande karriär som komiker och författare. Han har blivit folkkär genom sin medverkan i Bäst i test och På spåret, varit programledare i P3 och värd för musikgalan P3 Guld. Tillsammans med komikerkollegan Carl Stanley har han podcasten Tombola. På

den långa cv:n finns också musiken med bandet Sjuk hus. Men medan tåget rullat har han återkommande trillat ner i det han kallar »mörka hålet«.

– Standup har fungerat som medicin. Det är en potent endorfinkick. Man har hela tiden fyllt på med främlingars kärlek och applåder.

Som standupkomiker är mörkret en fördel. Mycket handlar om att berätta om nederlag på ett roligt sätt, säger Marcus Berggren. Och han ser ett mönster hos kollegorna, att de är flera som försöker hantera ett dåligt mående »med att fortsätta gigga«.

– Men ibland kolliderar det med »hålet« och för att då kunna köra skämt i en och en halv timme måste man tortera en bit av sin själ. Idag har jag svårt att se hur jag kunde göra det, men det gick.

»EN DEL AV SAMMA GEGGA«

Ätstörningen, missbruket, utmattningen och de återkommande depressionerna har han betraktat som enskilda händelser utan koppling till varandra. Tills nu.

– Jag har börjat se olika saker som symptom på något underliggande. Att det är en del av samma gegga. Det är så jävla skönt! Jag har haft så mycket skam över saker som jag har gjort. Men det kan finnas en förklaring, inte en bortförklaring, utan en förklaring. Då kan jag också förlåta mig själv.

Förklaringen är än så länge inte en diagnos. Men det kan vara på gång. Nu har han kommit in i systemet, som han säger, och gör en psykiatrisk utredning. Han blir tagen på allvar. Samtidigt som han för första gången själv tar sin psykiska ohälsa på allvar. Men det var motvilligt till en början.

– Jag har väl tänkt att det är såhär folk har det. Ibland mår man så in i helvete bra och sen har man perioder när det inte är så. Det är min fru som har propsat på

att jag ska ta tag i det. Hon har verkligen varit den stora hjälpen i mitt psykodrama.

PARTERAPI SOM FÄLLA

Parterapi som hon bokade åt dem ser han »lite som en fälla«. Det handlade egentligen inte om deras behov av hjälp som par, utan om honom. Det var också tydligt för terapeuten som lyssnade på honom och såg till att han slussades vidare. Till »the real professionals« där han befinner sig nu.

– Hade det bara varit jag så hade jag kunnat köra på ett tag till med de här svackorna. Men när man har en partner, ett slags vittne, så blir det annorlunda. Och sedan ett barn på det. Då blir det ohållbart.

Nu finns det en familj. En treårig dotter

att ta hänsyn till. Han kan se det i hennes ögon ibland, säger han, att »fan den här gubben är ju svajig«. Och det känns inte längre okej att bara köra på, att skämta bort det svåra.

– Jag har en stark flyktkraft i mig, att jag bara vill sätta mig i bilen och köra tills vägarna tar slut. Det kan man inte göra som förälder.

HITTAR KICKAR PÅ LEOS LEKLAND

Standup har han inte gjort på två och ett halvt år. Och än så länge har han inte några planer på att ta upp det igen, det som tidigare har fungerat som en form av medicin.

– Man får hitta kickarna på Leos lekland, ta en slät kopp kaffe och andas genom näsan. Jag försöker träna också. Och sen har jag skrivandet och musiken, men det

är inte som den där sprutan i frontalloben som standup kan vara, utan lite mer puttrigt.

Han har börjat skriva poesi. Förra året kom diktsamlingen »Den lilla oron och den stora oron«.

– Poesin är ett kreativt uttryck jag kan ägna mig åt när jag är på mitt lägsta. Det är mycket annat som dör då, men det finns en jäkla kraft i att man kan skriva dikter från botten av ett källarhål.

POESISAMLINGEN ÅLAND

Han beskriver poesin som ett sätt att se på världen och hålla hjärnan upptagen, liknar det vid att grubbla på ett schackdrag.

– Man har tråkigt och så tittar man på himlen och börjar fundera på hur den

skulle kunna beskrivas på ett poetiskt sätt. Tidigare hade skämt den funktionen för mig. Jag hanterade vardagens leda genom att försöka hitta skämtet i olika situationer.

I höst kommer diktsamlingen »Åland«, och redan nu har han ytterligare en på gång.

Marcus Berggren har en ständig rörelse framåt. Tonårsbandet blev inte någon storlagen succé, men i oktober kommer den första skivan: »Intresse för comboyliv«.

– Jag har hållit på med musik dagligen sen jag var typ tio år och nu äntligen händer det. Jag har alltid velat göra en skiva.

ORO FÖR DIAGNOS

Drivet handlar om lust, säger han. Det är helt enkelt kul när det händer saker.

– Men det finns ju ett sår där någonstans också, och det är det jag försöker ta tag i nu.

Samtidigt finns det en oro, att en psykiatrisk diagnos och behandling – vad det än landar i – skulle kunna påverka drivet negativt. Att såret fyller en funktion.

– Men till slut pekar matten på att man kanske måste offra något. Jag har haft många i min närhet som har varit ganska rejält sjuka men som också har jobbat med kreativa saker och som har varit rädda att en behandling skulle påverka kreativiteten. Som utomstående har jag alltid tänkt att, vad fan, så där kan man inte göra mot sin omgivning. Så nu måste jag väl leva som jag lär.

Men han lägger till att han hoppas på att kunna få hjälp med svackorna och ändå behålla drivet, det roliga och det lätta. Det som ständigt tar nya former.

TILLBAKA I GÖTEBORG

Han närmar sig scenen igen, men nu i en annan form. Under sommaren har han flyttat tillbaka till västkusten, lämnat Stockholm för Göteborg, och i höst bjuder han sina svältfödda fans på en rad liveframträdanden i den nya hemstaden. Han kallar det »Komik-Musik-Tragik« med tillägget »provföreställning«.

– Jag vet inte riktigt vad det är. Du vet, jag är uppvuxen med Carl-Einar Häckner och han trollar ju, men det är inte bara det. Det är mycket mer. Och lite oklart. Jag har någon dröm om att hitta den perfekta mixen av musik, poesi, anekdoter. Man får väl prova sig fram. ■



Marcus Berggren har bett många om ursäkt och blivit förlåten ibland, ibland inte. »Men det var ändå bättre att vända på de stenarna.«

ÖPPENHET OM VARDAGSPROBLEM PÅ RECOVERY COLLEGE

På Grängsgatan i Värnamo samlas tio personer på Café Höjden en solig dag. Det är Recovery college som har kurs. Lokalen är hemtrevlig med kök, uteplats och ett vardagsrum med runda ljusa bord och en stor skärm för film och presentationer.

Dagens kurs har rubriken »Hur får man pengarna att räcka längre i vardagen?« Det är andra gången deltagarna träffas, och sedan förra veckan är hemläxan att göra en inköpslista. Första träffen hade fokus på att göra en budget för sin privatekonomi.

På två och en halv timme ska vi lyssna på tre personer, hinna med egna samtal och diskussioner samt klämma in en fika med macka och kaffe. Det är mastigt men visar sig vara ett bra upplägg, passet susar förbi.

STÖD FRÅN KOMMUNENS RÅDGIVARE

Christina Koppelo från banken föreläser, hon vill bland annat berätta om den mängd av ärenden som en bank kan ha hand om. Frågan kommer om man kan få rådgivning av banken efter psykisk ohälsa? Kristina säger att de ibland hänvisar till Anders Linderos som också är med på kursen, han jobbar nämligen med skuldsanering och budgetrådgivning hos kommunen.

– Vi sitter ofta tillsammans med kunder och tittar på lånen. Det kan handla om att de har flera lån hos andra. Vi gör också en kalkyl för att se om du kan ändra på något så att det går runt, och i så fall kanske det räcker att prata med banken, resonerar Christina.

Hon säger att hon är medveten om att många vill ha mer personligt stöd från sin bank, och att de i alla fall tar emot efter tidsbokning på kontoret i Värnamo.

Budgetrådgivaren Anders pratar om riskerna med sms-lån, han möter många som mått dåligt och försökt låna sig ur sina skulder. Och många som är skuldsatta på grund av spelberoende.

– Man kan bli förtretad av kändisar, till exempel kända skådisar, att de gör reklam för spel. Om man spelar är man alltid en förlorare.

ATT KOMMA IGEN

Ylva Ås håller ett föredrag utifrån sina erfarenheter av att behöva reda ut en ansträngd privatekonomi efter perioder av psykiska problem. Idag vet hon mer om sig själv, sitt sätt att fungera och kan hantera vardagsekonomin så det går åt rätt håll. Generöst delar hon med sig av flera tips som hon lärt sig i livets skola. Ett är att hitta balans mellan tilltro till att saker löser sig, och att veta när man själv måste ta tag i sina problem. Ett annat är att prata ekonomi i de relationer man har, och att skaffa en backup om det skiter sig, till exempel att skriva en framtidsfullmakt med den man vill ska träda in om man riskerar att drabbas av psykisk.

– Jag kan tipsa om appar som kan vara

till hjälp, det är viktigt att hitta någon som passar en själv, säger Ylva.

När det gäller att klara vardagsekonomin tipsar kursdeltagarna varandra om inköpslistor, matlådor och att göra budget och inköp tillsammans med andra.

RSMH:ARE GÖR TUMMEN UPP

En som sällan missar en utbildning är Sirkka Rothzén från RSMH Skillingaryd Vaggeryd. Varje termin skickar hon vidare programmet från Recovery college till ett 30-tal intresserade.

Idag har hon kört ett antal deltagare till kursen om vardagsekonomi. Flera av dem har gått på olika kurser tidigare. Lena Wass och Monika Berg är två av dem.

– Idag var det enkelt och bra, med en lagom stor grupp, säger Lena Wass och fortsätter:

– Jag tycker också att kursen om mat, kost och hälsa var inspirerande!

Sirkka uppskattar mixen av deltagare och tror att det finns många som skulle behöva lära sig mer för att bli mer självständiga. Hon har varit med från början, när regionen och kommunerna började med Recovery college, och även uppskattat kurser i meditation, kunskap om bipolaritet och skogsbad.

– Att lyssna till en med egen erfarenhet är A och O, säger Sirkka och fortsätter:

– Det inger hopp när det är personer med egen erfarenhet som pratar.



Sirkka Rothzén, Lena Wass och Christer Fisk Dahl är nöjda deltagare.

FOTO: ANNA MORIN

FAKTA: RECOVERY COLLEGE

Recovery college Jönköpings län är ett lärandecenter som erbjuder kurser till stöd för återhämtning från psykisk ohälsa. Kurserna är gratis och öppna för alla. Recovery college är en samverkan mellan Region Jönköping och länets 13 kommuner.

Exempel på kurser hösten 2024: Återhämtning från psykisk ohälsa, Om tvångssyndrom, Digital vardag – utforska din mobil och Självmedkänsla.

Källa: Kommunal utveckling Jönköpings län

EKONOMI BRÄNNANDE ÄMNE

Dagens ämne, att få ekonomin att gå ihop, är angeläget för alla men gäller särskilt för den med psykiska problem. Sirkka berättar om sin syster som hade diagnosen manodepressiv.

– Hon åkte runt och köpte en massa saker, och när det lugnade ner sig mådde hon dåligt över det som hon ställt till med. Då blev det ångest. Det hade inte behövt bli så om omgivningen varit uppmärksam, säger Sirkka.

Alexander Jamhour deltar också på kursen. Han jobbar med stöd för personer med psykisk ohälsa i kommunen.

– Jag har varit på flera kurser och tycker det är en bra mix av yrkesfolk och personer med egen erfarenhet. Jag följer

själv med brukare som vill gå, säger Alexander.

GRATIS KURSER

Idén med Recovery college är återhämtningsinriktad psykiatri ute i samhället. Hjälp till självhjälp och att lära mer tillsammans. Målgrupper är den som vill veta mer om ämnet för egen del, eller den som vill kunna stödja andra.

Kurserna på Recovery college är alltid gratis. De planeras av två personer, en med yrkeserfarenhet och en med erfarenhet av psykisk ohälsa. Detsamma gäller föreläsarna, båda är kunniga i ämnet, men en har också erfarenhet av ohälsa. Arrangörer idag är Nadia Melkstam och Fredrik Vestlund, stationerade i Värnamo kommun.

Fredrik säger att det är viktigt att det är kostnadsfritt.

– Om jag tänker på när jag varit inlagd och kommit hem, då är inte det första jag tänker på att lägga pengar på kurser.

Han utbildade sig som peer support hos Kommunal utveckling, ett samarbetsorgan för Jönköping läns 13 kommuner. Det var 2019 och sedan blev Fredrik tidigt engagerad och deltidsanställd för Recovery college.

– Jag gillade konceptet! Som egenerfaren kunde jag se vinningarna med att vara en blandad grupp som möts kring ett gemensamt ämne, säger Fredrik.

Nu skapar Nadia och Fredrik kursprogrammet tillsammans med andra från Recovery college i regionen. Lämpliga ►



Fredrik Vestlund delar ut kursutvärderingen.

FOTO: ANNA MORIN



Christina Koppelo.

FAKTA: KOMMUNAL RÅDGIVARE FÖR SKULDSANERING

Har du svårt att få din ekonomi att gå ihop kan kommunens budget- och skuldrådgivare hjälpa dig. De ger dig råd och konkreta förslag om hur du kan planera din ekonomi och hantera dina skulder. På hemsidan Hallå konsument hittar du kontaktuppgifter till rådgivarna i din kommun.

Källa: Konsumentverket

► kursledare hittar de bland yrkesverksamma i regionen och kommunerna och i det regionala peernätverket. De har inlett samverkan med studieförbund och andra föreningar.

»ALLA HAR EN PSYKISK HÄLSA«

Nadia är utbildad och yrkeserfaren fysioterapeut inom kommunpsykiatri. Hon beskriver vikten av att alla möts så jämlikt som det går på kurserna, man presenterar sig bara med namn och träffas kring ämnet oavsett bakgrund och förkunskaper. Hon berättar att det ibland finns yrkesverksamma som kommer för att lära sig något för jobbet, att sprida till patienter eller boende, men går hem med insikter om sig själva.

– Alla har en psykisk hälsa. Då kan du komma med idén om att man ska lära sig för sin profession, men se att man själv har nytta av det, säger Nadia.

Utbildningarna har också en bred målgrupp, alla är välkomna, och är ett öppet sätt att jobba med folkhälsa och psykisk hälsa för alla.

Idag drivs projektet av regionen i samspel med kommunerna, och de båda kursarrangörerna hoppas att satsningen ska fortsätta, och då även genom att utbilda fler peer och peer support.

– Jag tycker att det vore bra om varje kommun hade peer support, och att Recovery college kan »smitta av sig«. En peer support kan göra så mycket, så för en kommun blir det lönsamt i längden.

Dels genom att fånga upp dem som är sjukskrivna för psykisk ohälsa, som kommer från vården, dels dem som är på väg till vården, säger Fredrik och fortsätter:

– Då kan en peer support stödja och guida i återhämtningsprocessen innan man söker sig till psykiatri på sjukhuset. Det är ett bra komplement.

När kursen är slut får alla ett diplom. Gänget från RSMH Skillingsryd Vaggeryd går gemensamt ut i bilen. Efteråt rapporterar Sirkka att kursen varit väldigt uppskattad men intensiv för vissa, en kompis orkade inte prata på vägen hem. Nu ser man fram emot höstens utbud.

ANNA MORIN

PROJEKTLEDAREN OM RECOVERY COLLEGE:

»Hos oss är kompetenserna jämlika«

Sofia Ringvall är en av två projektledare för Recovery college i Jönköpings län. Hon har varit med från början och sett Recovery college växa fram. »Vi brukar säga att vi får lägga rälsen medan vi kör«, säger Sofia.

Recovery college kan översättas till »återhämtningsskolan«. Det är idag ett lärandecenter som regionen och kommunerna i Region Jönköpings län gör i samverkan. De 13 kommunerna sköter sin del via en gemensam utvecklings- och forskningsenhet som heter Kommunal utveckling.

JÄMLIKA KOMPETENSER

Deltagarnas utvärderingar vittnar om att kurserna ger hopp om återhämtning efter psykiska problem. När projektledare Sofia Ringvall får frågan om vad som är det bästa med Recovery college svarar hon att professionen och personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa jobbar tillsammans:

– Och att kompetenserna är jämlika! Har man egen erfarenhet då är det en kompetens som är precis lika mycket värd som yrkesprofessionens kompetens, säger Sofia och fortsätter:

– Vi jobbar hela tiden i de här paren, och samskapar. Det genomsyrar hela verksamheten. Det tycker jag är det som sticker ut mest.

MED I PLANERINGEN

Under årens lopp har det blivit mer vanligt i vården med insatser för delaktighet och medverkan för patienterna. Det gäller även i Jönköpings län. Det är bra, tycker



Sofia Ringvall, men hon tycker också att brukarorganisationer och patientföreningar ofta blir inbjudna i ett ganska sent skede, för att delta i en panel eller berätta sin historia.

– Det är unikt med Recovery college, att man är med från allra första början, att det är jämlikt och båda kompetenserna finns med. Till exempel när man planerar kursernas upplägg och innehåll, säger Sofia.

KOMMUNSAMARBETE OM PEER SUPPORT

Recovery college får ofta frågan om studiebesök från andra regioner. Det finns liknande kurser på andra håll, men de är sällan lika storskaliga och heltäckande.

Sofia Ringvall tror att man lyckats på grund av tidigare återhämtningsinriktade satsningar, samverkan och att

man utbildar peer och peer support, det vill säga personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som stödjer andra i deras återhämtning.

ÖNSKAR MER LÅNGSIKTIGHET

På politisk nivå finns samtal om att säkra finansieringen över en längre tid. Även om lärcentret är permanent så gäller de ekonomiska anslagen för ett år i taget i dagsläget.

Uppdragen för psykiatri och socialpsykiatri ligger i linje med kursverksamheten, som att stödja nära vård och egenvård. Sofia Ringvall har sin anställning som verksamhetsutvecklare på psykiatriska avdelningen i Jönköping.

– Vi har personal härifrån som håller föreläsningar och kurser. Tidigare var det bara för våra patienter, men nu är de öppna för alla. Det gör att personer som inte tillhör specialpsykiatri får ta del av den kompetensen, säger Sofia Ringvall och fortsätter:

– Det är bra att vi har andra insatser, som kurser och föreläsningar, som länkar ut och bort från psykiatri. Recovery college kan förebygga psykisk ohälsa och också vara en språngbräda från psykiatri!

KOMPETENSUTVECKLING FÖR PERSONAL

På Recovery college har de också märkt att en hel del personal från socialpsykiatri går kurserna som en del av sin kompetensutveckling.

– Då breddar vi deras kompetens, de som möter brukare i olika verksamheter.

Projektledarna har inspirerats av Recovery college i England och Danmark.

En utmaning som var större än de räknat med från början är att nå ut till fler, säger Sofia Ringvall. Nu rullar programmen på varje termin, och mixen av deltagare och föreläsare är bra, men hon kan se nyttan i att ännu fler kommer med och går utbildningarna.

ANNA MORIN

»Så återhämtar jag mig«

Att skriva, vila, krama träd, träna, jobba, få stöd från mamma, ha ordnad ekonomi och dela erfarenheter med andra människor. Fem personer berättar i Revanschs enkät om sin återhämtning från psykiska problem. De är alla engagerade i RSMH, något som i bästa fall ger energi men i värsta fall leder till utmattning.

TEXT AV ANNA BROSTRÖM
SOM OCKSÅ MEDVERKAR
I ENKÄTEN

»Jag lyssnar till de egna behoven«

Kristina Nyström hittar stöd hos vänner, familj och hos sig själv.

Vad har du återhämtat dig från?

– Sommaren 2023 kraschade jag totalt. De varningstecken som jag fått under en längre tid hade jag blundat för, jag lyssnade inte på min kropp och dess signaler utan jag bara ångade på. Till slut drabbades jag av svår utmattningsdepression med svårigheter att äta och sova. Det gick flera dygn utan att jag sov en enda minut trots att jag var så trött och slut.

Jag hade kraftiga ångestpåslag, och den traditionella läkarvården kunde inte hjälpa mig. Jag svarade inte på medicinering, och stundtals trodde jag inte att jag skulle överleva. Det var en tuff tid men jag kom ut starkare och med ännu större förståelse för mig själv och mina medmänniskor.

Vad ger dig återhämtning?

– Så småningom kunde jag själv ta tag i min återhämtning. Jag sökte mig till naturen där jag kramade träd, djupandades och smälte samman med trädet och dess energier.

Jag började också handarbete vilket skänkte ro och närvaro. Dessutom kom jag igång med gymträning. Träningen har blivit oerhört viktig för mig. Efter ett ordentligt pass känner jag mig hög på livet.

Vem har varit viktig i din återhämtning?

– Jag träffade till slut en läkare som känner till mig sen förut. Han hjälpte mig med rätt medicinering.

Min vuxna son Jesper och särskilt en vän med syriskt ursprung, Anwar, fanns för mig konstant under den svåraste tiden. Även andra vänner som jag tidigare stöttat och hjälpt kom nu till min undsättning. Vi har träffats genom RSMH, och de upplevde det väldigt fint att de nu fick ge tillbaka när situationen blev omvänd.

– Min familj och mina vänner tog med mig ut i naturen, åkte till älven, promenerade med mig och med min lilla hund Putte. De hade ett oändligt tålamod. Utan min familj och mina vänner vet jag inte hur det skulle ha gått.

För första gången använde jag mig kontinuerligt av de kunskaper och lärdomar jag tidigare delat med mig av till andra, till exempel hur man andas för att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Det finns så otroligt mycket vi kan göra själva för att må bättre.

Vad betyder återhämtning för dig?

– Återhämtning för mig är att tillåta sig att vara i det som är. Det bör vara avsaknad av krav, både egna och andras. Den biten var svårast för mig, jag var van vid att alltid finnas för andra.

Återhämtning är att lyssna till de egna behoven, och att ge sig själv tid och kärlek att komma tillbaka i den takt som krävs. Acceptans, tacksamhet och ökat ansvar för mitt eget välmående samt stöd och förståelse från mina nära och kära har gjort att jag idag mår bra igen.



Kristina Nyström.

FOTO: CELIA AELINORE HENRIKSSON



Anneli Rosenqvist.

FOTO: ANNA MORIN

»Genom att komma in i arbetslivet«

Anneli Rosenqvist i Hultsfred leder självhjälpgrupper och tränar.

Vad har du återhämtat dig från?

– Jag har bipolär sjukdom typ två. De senaste åtta åren har jag återhämtat mig från ett arbete där jag blev mobbad och kränkt. Jag blev av med jobbet efter 19 års arbete. Situationen gjorde att jag tappade allting. Tidigare i livet har jag klarat mig trots min diagnos, jag har alltid tränat och jobbat och haft någonting att göra.

Vad ger dig återhämtning?

– Att komma in i arbetslivet igen! Jag äter inga mediciner just nu, men sömnen är A och O.

Jag har arbetstränat i kyrkan i två år, en plats jag hittade själv och där fick jag mycket stöttning. Nu har jag fått jobb som timvikarierande personlig assistent här i Hultsfred.

Jag tror på att skapa tillfällen för jobb,

att vi som är sjukskrivna kan göra nytta. Det ger balans. Men myndigheterna, Arbetsförmedlingen, A-kassan och Försäkringskassan gör det svårt för oss.

Jag har alltid tränat mycket och tycker om att vandra i skogen i Hultsfred med min dotter och min 13-åriga gårdshund Foxy. Annan träning jag tycker om är att cykla, stationsträning, boxning och att anordna självförsvarskurser. Även paddla kanot, kajak och surfbräda samt yoga, mag- och linedans, all träning är bra. Jag hjälper också äldre människor privat med städning och social gemenskap.

Vem har varit viktig i din återhämtning?

– Mina kompisar är en del, och min psykolog har varit betydande. Han kunde ringa mig privat bara för att fråga hur jag mädde. Vissa läkare också. Min bästa killkompis och min dotter. Och min hund, hon har ju också gjort sitt.

Har föreningslivet bidragit med något?

– Jag startade RSMH-föreningen i Hultsfred och Vimmerby för länge sedan. Idag håller jag i självhjälpgrupper med kamratstöd i RSMH Hultsfred. Grupperna stöttar varandra och vi har aktiviteter som bowling, kamratstöd och fika vid sjön. I självhjälpgrupperna stöttar vi varandra.

Jag ska börja föreläsa om bipolaritet, fysisk aktivitet och motivation. Ibland känner jag inte att jag är en stark person, även om vänner säger det till mig.

Vad betyder återhämtning för dig?

– Återhämtning är balans för just dig. Det ser olika ut för alla, att gå ut i skogen eller cykla och simma.

Att man hittar och gör det man tycker om, om det är att ha någonting att pyssla med, socialt umgänge eller inte. Alla får hitta sitt sätt.

»I en känsla av sammanhang«

Khai Chau firar sina årsdagar som psykosfri, bowlar och är aktiv i brukarrörelsen.

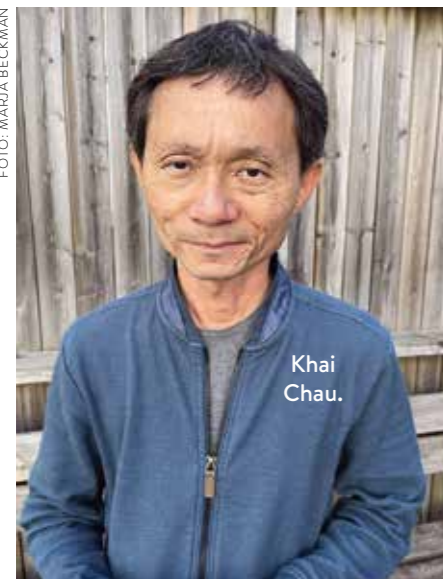
Vad har du återhämtat dig från?

– Jag drabbades av paranoid psykos första gången 1990. Det var efter att jag gått ut gymnasiet och gjort lumpen. Den eviga frågan är varför, och jag vet inte varför jag blev sjuk. Efter det har jag haft ett par återfall när jag har slutat med medicin. Idag accepterar jag min diagnos och går vidare.

Vad ger dig återhämtning?

– Min återhämtning har varit RSMH och bowling. Och att jag nu har acceptans för viss medicinering och större sjukdomsinsikt. Det viktigaste är att jag åter medicin, lite i alla fall.

Jag brukar skryta med att jag inte varit inlagd sedan den 25 november 1993. Jag håller hårt på det datumet, som en långsiktig strategi, med målet att inte bli sjuk igen. Jag köper en årskalender varje år och skriver återfallsfri. Sedan tar jag ett år i taget. Återhämtning är som att lära sig cykla när man är barn, man måste fokusera på pedalerna hela tiden först men ju längre tiden går så kan man börja titta framåt.



Khai Chau.

Vem har varit viktig i din återhämtning?

– Min mamma var jätteviktig när jag var som sjukast, i den akuta fasen. Jag bodde hos henne, hon lagade mat och hon tog hand om mig. Och hon var helt som vanligt. Jag var tungt medicinerad, långt ute i periferin, men hon fanns och det räckte.

Jag har varit med i brukarrörelsen länge, och under 2000-talet föreläste jag om återhämtning. Alain Topor presenterade begreppet återhämtning för mig första gången, och jag deltog i hans forskning.

Har vården eller föreningslivet bidragit med något?

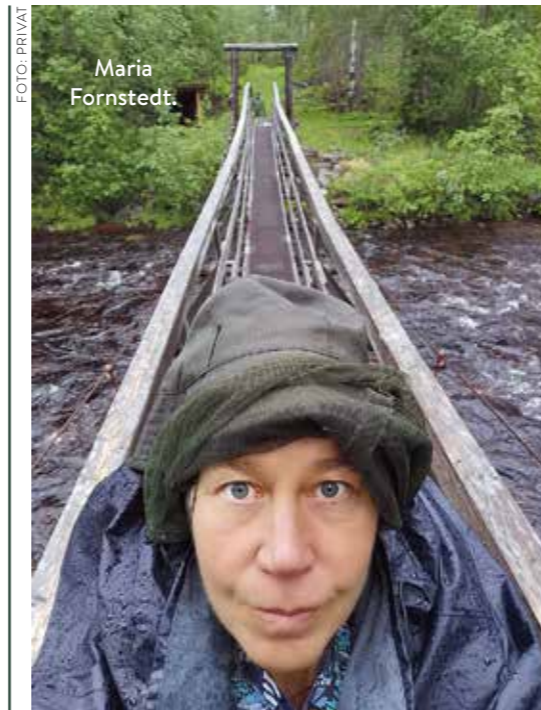
– Tidningen Revansch har en extra stor betydelse för mig. Jag såg ett exemplar först i väntrummet i psykiatrin. Men jag vågade inte börja prenumerera, »tänk om grannarna eller brevbäraren sett vad jag fick«. Så tänkte jag då.

När botten verkligen var nådd kontaktade jag ändå min RSMH-lokalförening i Eskilstuna. Jag gick dit som anonym besökare, bara fem minuter per dag först. Jag fick bra bemötande och förståelse från dem som var där. Sedan frågade de om jag ville sitta med i styrelsen, som sekreterare. Då kom jag till nytta och fick skriva protokoll. Så började mitt föreningsliv.

I föreningen fanns det en bowlingvetan. Han drog med mig till bowlinghallen efter att ha frågat flera gånger och jag sagt nej. Men efter första besöket fastnade jag på en gång. Nu har jag spelat där i 27 år. Jag har som tre hem: hemma, RSMH och bowlinghallen. Bowlingen är hela min värld utanför psykiatrin, jag är där varje dag. Den har skapat en känsla av sammanhang. Jag kallar det KASAM – Känsla Av SAMmanhang.

Vad betyder återhämtning för dig?

– För mig är det ett positivt klingande begrepp som ger hopp om att psykisk hälsa efter insjuknande är möjlig!



Maria Fornstedt.

»Via kamratcirklar och acceptans«

Maria Fornstedt, målade skribent och vandrare som arbetar på RSMH-föreningen Söder om söder.

Vad har du återhämtat dig från?

– Jag har sjukersättning på halvtid, och har gått ner från heltidssjukersättning. Jag började arbetsträna på RSMH Söder om söder i Gubbängen i Stockholm. Nu har jag lönebidrag på halvtid.

Jag har också varit brukarrevisor i RSMH:s brukarrevisionsprojekt. Jag hade inte jobbat på många år men kunde då jobba fem timmar i veckan. Det var startskottet, att jag fick göra någonting som kunde ha betydelse för någon annan än mig själv.

Vad ger dig återhämtning?

– Ett tag höll jag på mycket med yoga.

Jag vandrar också mycket, varje semester gör jag en längre vandring.

Jag målar också, är med i målarcirklar på Söder om söder, skriver och fotar för Vox Vigor-projektet. Jag har en drama- och konstutbildning och målade på heltid men kom in på Journalisthögskolan och slutade måla nästan helt. Jag har inte flowet som jag haft, förr i världen. Ibland är det fortfarande roligt.

Vem har varit viktig i din återhämtning?

– Jag hade inte varit ute alls på två år och hade höga doser neuroleptika och ville verkligen ingenting. Det började med att jag trodde jag behövde bo på boende, och jag fick boendestöd med socialt stöd och aktivering. Hon var så oerhört käck, ville gå ut och plocka svamp och gå

på julmarknad. Det behövdes, efter det kunde jag sänka doserna neuroleptika.

Har föreningslivet bidragit med något?

– Jag kom i kontakt med RSMH 2005, vilket först gav sysselsättning med yoga och målning. Nu har vi ganska utbyggda program för aktiviteter på föreningen.

Vad betyder återhämtning för dig?

– I början trodde jag att det betydde att man skulle bli som man var innan man blev sjuk. Jag har haft psykos och en schizofrenidiagnos. Men efter att ha gått kurser i återhämtning på folkhögskola förstod jag att återhämtning betyder att hitta någonting nytt. En ny plattform att befinna sig på, där man kan andas. Man måste acceptera att man är på en annan plats i livet.

»Skriver och har hund«

Anna Broström i Stockholm är medarbetare på RSMH:s förbundskansli. Hon har stora författardrömmar och en liten hund som sprider lugn.

Vad har du återhämtat dig från?

– Jag har bipolär sjukdom typ två och adhd. Att återhämta sig, både kortsiktigt och långsiktigt, har sett olika ut i olika perioder. Adhd-symptom å ena sidan och hypomana eller depressiva skov å andra.

Vad ger dig återhämtning?

– Jag skriver, ritar och går promenader med min hund. Och att få en god natts sömn!

Att skriva är en viktig del i återhämtningen för mig. Jag skrev ett manus om min dåvarande bipolära historia under en författarutbildning. Processen i det var att lämna det som hänt, alla känslor och ångest i text. Och därmed ta ett steg ifrån hur det hade varit och fortsätta framåt. Det var återhämtning i sig.

Att skaffa en valp var också läkande. Den kärlek jag får av min hund, som är sju år nu, är obetalbar. Och jag måste gå ut på promenader. Det ger mig andningspauser och återhämtning, dag för dag.

Vem har varit viktig i din återhämtning?

– Min mamma, när hon levde. Hon ville hjälpa och gjorde det på alla sätt hon kunde. På min affektiva mottagning hade jag en psykolog under nästan tio års tid, sex av de åren var skovfria. Han var oerhört viktig för mig.

Har vården eller föreningslivet bidragit med något?

– Vården, definitivt, i omgångar. När det varit trygga, kontinuerliga vårdkontakter och täta uppföljningar. När det har varit bra har det varit bäst.

Föreningslivet, att träffa andra som har liknande erfarenheter, har varit oslagbart. Det ger, och tar, så mycket att få lyssna på och prata med andra eggenfarna.

Vad betyder återhämtning för dig?

– Min adhd-hjärna vill ofta göra flera saker på en gång. Det behövs strategier för återhämtning.

Jag ritar för att få kortsiktig återhämtning. Långsiktigt försöker jag prioritera och organisera jobb och andra åtaganden hemma så att jag har möjlighet att göra en sak i taget. Planera in återhämtningsdagar.



Anna Broström med sin hund.

Onsdagar är till exempel min »mental health day«. Jag tillåter mig också att inte göra någonting alls vissa dagar. Det går sådär.

Återhämtningen jag befinner mig i just nu är att jag för bara ett år sedan var långtidsinlagd på sjukhus, med lång sjukskrivning och ekonomiskt haveri.

Nu har jag ett jobb och ett sammanhang. Jag får känna mig behövd och chansen att göra någonting meningsfullt, varje dag. Jag kan betala elräkningarna, köpa mat, till och med ha råd med ett SL-kort. Världen har vidgats, det är återhämtning för mig.



Utställningen ingår i ett regeringsuppdrag för att öka kunskapen om den svenska perioden med institutioner.



FOTO: ANNA MORIN

ENKELT OCH MEDRYCKKANDE OM INSTITUTIONERNAS TID

Beslagtagna brev, uppmaningen att glömma sina barn, förbud mot att tala teckenspråk. Sommarens utställning på Östergötlands museum om institutionsvård innehåller härresande vittnesmål från personer som bott eller varit inlåsta på 1900-talets institutioner samt från deras anhöriga och vårdpersonal. Det var en offentligt producerad historieskildring som var väl värd ett besök.

»I utställningen finns en trave brev som aldrig kom fram. Beslagtagna av institutionsledningen. Det ansågs bäst att bryta kontakten mellan familj och intagen.«

När jag och Jennie besöker utställningen »Inlåst och utanför« får jag ett samtal. Vi är ett tiotal personer i lokalen men det är i princip knäpptyst så jag går ut och sätter mig på bänken utanför. Mottagningen är sådär, men jag och personen som ringer hör tillräckligt för att bestämma att vi ses imorgon på min arbetsplats, på RSMH:s förbundskansli.

Jag är anställd på tidningen Revansch och hon som ringer är förtroendevald och aktiv i RSMH. När vi lagt på känner jag glädje över vår frihet. Att säga vad vi vill, resa till Linköping för att gå på museum, bestämma träff nästa dag. Med tanke på innehållet i utställningen »Inlåst och utanför« så är det ingen slumpmässig reflektion. Det fanns en tid när många av oss skulle leva, eller riskera att leva, hela sitt liv på institution.

ARBETSHEM OCH HOSPITAL

Med enkla medel presenterar museet, i samarbete med Myndigheten för delaktighet, röster och fakta, bilder och ett par föremål från 1900-talets alla institutioner. Mentalsjukhus, arbetshem, vårdinrättning, anstalt och hospital.

– För mig är det förbryllande att det inte var på stenåldern, att det inte var så längesen som man behandlade människor såhär, säger Jennie Åhlén.

Hon jobbar på RSMH och är mitt sällskap på »Inlåst och utanför«. Jennie är född i slutet av 1980-talet, då det fortfarande fanns mentalsjukhus med låsta avdelningar. Det var också innan staten bett om ursäkt till de 20 000 personer som tvångssteriliserades under sin tid på svenska institutioner.

– Det mest känslomässiga på utställningen var kläderna som visades, och de intagnas och anhörigas berättelser. Och

jag blev mest arg på läkarnas synsätt, säger hon.

»MISSRIKTAD MODERSKÄRLEK«

I utställningen finns en trave brev som aldrig kom fram. Beslagtagna av institutionsledningen. Det ansågs bäst att bryta kontakten mellan familj och intagen, mellan föräldrar och barn.

Vi faller båda tårar när vi lyfter på en gammaldags telefonlur och hör ett tänkt samtal mellan en mamma och läkaren. »Att ni vill träffa barnet är ett exempel på missriktad moderskärlek«. Mottot var att glömma sina barn.

IDÉER OM SVAGA GENER

På utställningen presenteras alla de idéer som låg till grund för att avskilja personer med funktionsnedsättning från resten av samhället. På 1900-talet samspelade staten med läkarna och hävdade bestämt ►

»Besökaren får pusta ut en smula när insatserna som ledde till frihet radas upp. Studiecirklar för de boende, arbete ute i samhället och personalutbildning.«

► att det var för individens och samhällets bästa. Rasbiologi, idéer om svaga gener och ett upplevt hot från folk som var annorlunda än majoriteten.

Även idén om det omhuldade folkhemmet. Som det står på utställningsmontern: »Det goda samhället ... men inte för alla«. Personer som inte kunde arbeta i samma utsträckning eller på samma sätt som andra sågs som en belastning. Att fysiskt flytta människor blev ett sätt att rensa och kunna visa upp en idealbild av samhället.

VITNESMÅL OCH PROTESTER

Det var ganska många som inte fick plats i det där idealsamhället. Lösningen var att placera folk i utanförskap, ibland på ställen som ansågs vara »en stad i staden«. På många platser var överläkarens ord lag, och utan insyn härjade sadism och tillhörande psykisk och fysisk misshandel. Utställningen har med citat från tidningen Arbetarens avslöjande från 1953 om fruktansvärda förhållanden på Vipeholmsanstalten i Skåne.

Fortsatta vittnesmål och protester ledde bland annat till att RSMH bildades och att synen på människor och institutionerna skiftade i slutet av 1900-talet.



Utställningen visades till och med augusti 2024.

FOTO: JENNIE ÅHLÉN

FRÅN SPECIALVÅRDHEM TILL RESURSCENTER

I ett bildspel finns lokalhistoria om Mo gård i Östergötland. Det kallades för specialvårdhem för döva personer med intellektuell funktionsnedsättning, uppdelat i ett skolhem och ett arbetshem. Det är svårt att förstå hur livet var när det till exempel var förbjudet att använda teckenspråk på Mo. Torrt konstateras att de flesta på Mo gård hade en begävnning inom normalvariationen i början av 1970-talet. »Man trodde nämligen att om en person inte kunde uttrycka sig i tal hade denne också en intellektuell funktionsnedsättning«. Ridå.

Besökaren får pusta ut en smula när insatserna som ledde till frihet radas upp. Studiecirklar för de boende, arbete ute i samhället och personalutbildning – bland annat i teckenspråk. Mo gård bytte funktion till ett resurscenter.

»HUR ÄR LÄGET IDAG?«

Alla som följer dagens debatt om sis-hem

eller tvångsvård inom psykiatri vet att slaget för mänskliga rättigheter för alla inte är vunnet. Frågan ställs också i utställningen: Hur är läget idag? Jag tänker att dagens arbetslinjes förakt för skillnader i funktionsätt påverkar många människors levnadsvillkor.

Något som dröjer kvar hos mig är suget efter att veta mer om motståndet. Visst har det funnits en idé om att vissa är sämre än andra »sedan Platon« som det står i citatet av Margareta Persson, men det har också i alla tider funnits idéer om att uppskatta varje människa, och om jämlikhet. Kanske kan det vara föremål för ytterligare en historia om personer med psykiska problem eller funktionsvariationer? Om vilka kamper och alternativ som funnits?

På vägen hem fortsätter samtalet hos oss besökare, vilket är ett kvitto på att historien har satt sina avtryck.

ANNA MORIN

Lyckat när RSMH tog över Kompassen i Vällingby

RSMH:s pop-up-förening i lokalen Kompassen i Vällingby under de två sommarveckorna i juli 2024 blev en succé.

Under namnet RSMH Takeover fick den tillfälliga föreningen fler än 80 unika besökare, i alla åldrar. Det var öppet hus med aktiviteter och mat varje dag, bland annat baka och smaka, bärplockning, föreläsningar, pyssel, disco och pizzaparty.

En av deltagarna var Marjo Harju. Hon hjälpte till att servera mat, diska och hålla snyggt i lokalen.

– För mig har Kompassen alltid varit en trygghet, speciellt när jag hade problem med isolering under min sjukskrivning. Och jag tycker om att hjälpa till där det behövs. När RSMH tog över lokalerna blev det en helt annan atmosfär, det var en positiv, glad stämning. Friare på något sätt.

Vad var det bästa med RSMH:s takeover?

– Baka och smaka var underbart, och när det bjöds på efterrätter. Flera deltagare frågade om de var i himlen. Och maten var ju gratis så många kom för att kunna äta.

– Pizzapartyt var en riktig succé, och han som var dj spelade så bra musik! Det var bra för den lite yngre publiken också.



Takeover med glad stämning på Kompassen, Marjo Harju längst till höger i bild.

FOTO: MINICA KRAFT

Vilka var där?

– Det var väldigt blandat, jag och min kompis Charlotte hade med oss våra barn. De satt och pysslade, ritade och gjorde pärlarmband. Ofta är det lite äldre personer på Kompassen men de här två veckorna kom det även yngre personer.

Tror du att det blir en fortsättning?

– Det önskar jag, verkligen. Jag tror att

det skulle dra mycket folk och att deltagarna stannar längre och inte går hem efter lunch, som de brukar när det är vanlig verksamhet. När RSMH var där stannade folk längre, de fick säga till att »vi stänger nu«. Om RSMH håller i aktiviteterna tror jag att publiken kommer bli mer blandad, både äldre och yngre.

ANNA BROSTRÖM

HEJ FÖRENING – RSMH VÄRMEKÄLLAN MED NY LOKAL!

Ort: Sollentuna, Stockholm.

Antal medlemmar: 73.

Aktiviteter: Museum, bowling, gå på Skansen, bio, studiecirklar, sällskapsspel, pyssel och föreläsningar.

Vad vi gillar med det vi gör: Vi trivs så bra ihop, alla är så trevliga och delaktiga i alla frågor.

Öppettider: Vi inviger en ny lokal nu i augusti och kommer till en början ha öppet två dagar i veckan. Öppettiderna kommer att utökas framöver.

Kontakt: Linda Schmitterlöw Wiman, wimanlinda10@gmail.com, 073-745 28 33.

Mina
förenings-
vänner



REVANSCH
Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

KOMMANDE KVARTAL

25-27 SEPTEMBER:

Läger för unga

RSMH välkomnar till ungdomsläger i Uppsala.

28 SEPTEMBER-17 NOVEMBER:

Utställningen Hem, Hav, Hopp

En reflektion över klimatförändringar och ekonomiska ojämlikheters påverkan på mänskligt liv. Av Haky Jasim på Konsthallen Trollhättan.

28 SEPTEMBER:

Fritidsmässa i Täby med tema hälsa

RSMH Danderyd – I samma båt, finns på plats tillsammans med ett gäng andra aktörer.

10 OKTOBER:

Världsdagen för psykisk hälsa

Många aktiviteter runt om i landet.

10 OKTOBER:

Den ekonomiska situationen för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga

Ny rapport från NSPH.

NOVEMBER:

Morgonkaffe och prat

Lansering av RSMH Utbildnings digitala frukostseminarier.

13 NOVEMBER:

Konferens om forskning

Hur skapas förändring genom egnerfaren kunskap? Digital konferens med forskningsprogrammet User Involve.

16 DECEMBER:

NYTT NUMMER AV REVANSCH!



FOTO: PIXABAY



FOTO: PIXABAY



FOTO: PIXABAY

