REVANSCH

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

Nr. 4
2018

Musikern Ana Diaz:

»Min hög-känslighet är en gåva«

TEMA: Hobby / Musiken bröt hennes isolering / Så får du råd med hobbyn / Johan hittade gemenskap i föreningen / **Kultur:** 6 dataspel om psykisk ohälsa

ÅRGÅNG 38
Revansch utkommer med fem nummer per år och ges ut av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH.
Pris: 45 SEK

Adress:
Revansch, RSMH
Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten
Telefon:
08-12 00 80 40
E-post:
revansch@rsmh.se
Hemsida:
www.rsmh.se
Chefredaktör:
Anna Langseth,
08-12 00 80 44
Korrektur:
Claes Rundqvist
Layout:
Malin Ringsby
Omslagsfoto:
Nicklas Thegerström
Redaktionsråd:
Carin Aissa, Bo Ardström, Jan-Olof Forsén, Linda Fändriks, Åke Nilsson, Paulina Tarabczynska, Ulrika Fritz.
Ansvarig utgivare:
Jimmie Trevett
Medlems- och prenumerationsärenden:
Marianne Uddenberg
08-12 00 80 47
Prenumerationspris:
205 kr/år. Gratis för medlemmar i RSMH.
Plusgiro: PG 40 62 92 -3
Annonser: Anna Langseth
08-12 00 80 44
Tryck: Trydells, Laholm
ISSN: 0283-7587

För ej beställt material ansvaras inte. Den som sänder icke beställt material till tidningen förutsätts medge publicering i den tryckta tidningen och elektronisk lagring på internet.

Revansch #4/2018

Hobby: En viktig del i att må bra

– Livet kan bli bättre. Hittar du någon positiv grej att intressera dig för kan det vara värt att söka upp det och se vad som händer, säger Anna, 46 år, på sidan 13 i detta nummer.

Själv reagerade hon på hur snälla alla var i en facebook-grupp och skrev det i en kommentar, vilket ledde till att hon fick helt nya vänner och togs upp i »familjen« runt musikgruppen New Model Army. Det är inspirerande att höra hennes och andras berättelser om hur ett intresse lett till återhämtning, riktigt hoppingivande!

Något som däremot är nedslående är den byråkrati som ofta omgärdar personer med psykisk ohälsa. Inte alla, men för många som behöver stöd från både vården och socialtjänsten fungerar det inte som tänkt.

I somras var jag i Almedalen och hamnade på en föreläsning där en viss region presenterade hur duktiga de var på Samordnad Individuell Plan, SIP. Det lät bra, fram tills att en man i publiken räckte upp handen. Han bodde i regionen och hade ett barn som hade psykisk ohälsa bland annat, med stora behov av samordning. Han höll med om mötena. Det var många. Och stora. Vid något tillfälle hade över tio personer från olika myndigheter dykt upp för att diskutera sonens behov.

– Men vad jag önskar är lite mer krut. Varför händer inget? sade han.

Familjen hade egna förslag på förbättringar för sonen, till exempel skaffa en vårdhund. Men alla idéer fick korgen. Det fanns inte pengar. Samtidigt undrade pappan vad det kostade regionen att låta tio personer ha möte samtidigt, allt pappersarbete efter en sådan träff och även kostnaden för sonens fortsatta dåliga mående. Men den frågan ville ingen på podiet svara på.

Det påminner om byråkratin runt Marika Sellgren som vi skriver om på sidan 4–5. Som har varit hemlös två gånger tidigare och nu riskerar en tredje. Där otaliga möten har hållits utan att det leder framåt. Och där hon bett om småsummor för att kunna bryta sin isolering, men nekats. Något är rejält fel.

/ Anna Langseth, chefredaktör

ANNONSER:

Insändare:

»En ny värld har öppnat sig«

Om ni visste hur tacksam jag är för min delaktighet i funktionshinderrörelsen och att jag lever ett värdigt liv. RSMH har visat mig vägen till kamratskap och givit mig uppmuntran att delta i konferenser, läger, kongresser, resor och förbundsråd! Ja, jag är djupt tacksam.

I första mötet med RSMH hade jag inte mycket »kött« på benen, men jag besitter en nyfikenhet få förunnat!

Själv insjuknade jag i rösthörande när jag gick på högskola i 25-årsåldern. Ja, det var en ny värld som öppnade sig i och med att RSMH öppnade famnen för mig, samtidigt som mina två barn kom till världen.

Jag tror mig vara medlem sedan 1986 och fick mig att känna att jag har en uppgift, vilket kan vara orsaken till att jag är mottaglig för behandling! Ha det bra medan kampen går vidare!

/ Ulf Jansson

Ny dokumentärfilm berättar om livet på mentalsjukhus i Lund

»Sankt Lars Sjukhus – Där satt ju dårarna« är en ny dokumentärfilm om mentalsjukhuset i Lund, av filmaren Mattias Wellander Löfgren. I den berättar flera före detta patienter om sin tid där. RSMH i Lund har hjälpt till att hitta personer till dokumentären, som hade smygpremiär i september. Recension kommer i nästa nummer av Revansch.

Foto: Mattias Wellander Löfgren

Jonas Nyberg är en av flera före detta patienter som är med i filmen. Här med Hans Dahlbäck

116

... om dagen är en blogg på nätet med vittnesmål av människor som har utförsäkrats från Försäkringskassan. Namnet kommer från att 116 personer fick avslag eller indrag av sjukpenning varje dag under 2017, enligt bloggen.

Ny visionsbok om psykisk hälsa

RSMH har gett ut en ny bok: »Utan dig finns inget jag – en visionsbok om psykisk hälsa och psykiatri«. Den handlar om hur vården, omsorgen och samhället bör förändras för att fungera bättre och ge livskvalitet åt fler. I boken samlas texter av unga och äldre, personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, professionella och anhöriga, alla med olika bilder av psykisk hälsa och psykiatri.

Boken kan beställas per mail via claes.rundqvist@rsmh.se

»Synen på människor bör förändras. Människor är inte bara kostnader. Vi är individer som bör ha ett (ekonomiskt) värdigt liv.«

FREDRIK GOTHNIER PÅ RSMHBLOGGEN.SE, OM ATT DET BORDE GÅ ATT LEVA PÅ SJUKERSÄTTNING OAVSETT BOSTADSTILLÄGG ELLER INTE.

Foto: Pixabay

Enligt studier ökar värmeböljor psykisk ohälsa.

Värmebölja ger fler psykakutbesök

Väderomslag med värmebölja är dåligt för den psykiska hälsan. Det visar en studie vid psykiatrimottagningen på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, rapporterar Sveriges Radio. När vädret slog om från en genomsnittlig temperatur på 18 till 25 grader ökade besöken vid psykakuten med 25 procent. Studien pågick åren 2012–2017, så sommarens värmebölja är inte inräknad, men forskaren Hanne Crage tror att den också påverkade den psykiska hälsan negativt. Andra studier från Australien och Asien visar också fortsatt ökad psykisk ohälsa vid värmebölja, med självmord och fler akutbesök inom psykiatrin, enligt Sveriges Radio.

Anders Milton anklagas för jäv

Anders Milton, som gjorde den så kallade Miltonutredningen och var regeringens psykiatrisamordnare i mitten på 2000-talet, är idag delägare och styrelseledamot i Wemind, Sveriges andra största privata bolag inom psykiatri. Nu anklagas han för jäv i samband med en granskning han gjorde åt Karolinska universitetssjukhuset gällande förra sommarens cancerköer, som kan ha lett till flera dödsfall, rapporterar Dagens Nyheter. I rapporten ska han ha tonat ned en tidigare konsults ansvar. Konsulten kom från företaget BCG, samma företag som grundat ett annat företag som Wemind har samarbetat med, enligt Dagens Nyheter. Anders Milton nekar till samarbetet.

Fortfarande ingen

Marika Sellgren har stört grannarna och blivit vräkt. Men socialtjänsten nekar henne både träningslägenhet och stödboende, trots att de konstaterar att hon har psykisk funktionsnedsättning.

– Det är maktmissbruk och tolkningsfel av lagen, säger hon.

Marika Sellgren har hamnat i ett moment 22. Socialtjänsten anser att hon »har för stora svårigheter för att klara (...) boende i en träningslägenhet«. Samtidigt anses hon vara för frisk för att bo på ett stödboende med bemanning dagligen.

– Det är fullständigt absurt. Folk som inte passar in i socialtjänstens rutor blir utan bostad, säger PerMartin Pettersson, förvaltare åt Marika.

I beslutet står att Marika Sellgren skulle klara av att bo i en egen lägenhet med hjälp av stöd i hemmet, såsom boendestöd och hemtjänst.

– Men det fungerar ju inte. Jag har ju blivit vräkt! säger Marika Sellgren.

I beslutet konstateras att Marika Sellgren har sagt upp sitt boendestöd. Revansch har tidigare skrivit om att det skar sig med boendestödjaren, och att det sedan länge har funnits långdragna motsättningar mellan socialtjänsten och Marika, där de bland annat muntligen har lovat insatser, löften som sedan inte har hållits. Marika Sellgren har också förlorat kontakten med psykiatrin eftersom hon inte får stanna kvar på Serafens psykiatriska mottagning, då de vill att hon ska byta mottagning.

Mats Fors, enhetschef på sociala enheten på Södermalms stadsdelsförvaltning, svarar via mejl och vill endast uttala sig i generella termer, trots att Revansch har en fullmakt från Marika Sellgren.

Vilken hjälp och vilket typ av boende kan socialtjänsten erbjuda en person med psykisk funktionsnedsättning som har vräkts från sitt hem, om hen varken passar in i att få en träningslägenhet eller stödboende?

REVANSCH
Nr.2 2018
En tidning om psykisk ohälsa från Riksförbundet för Social och Mental Hälsa – RSMH
Nyheter
Skyddsnätet fungerar inte
Nyheter
Hon

Socialtjänsten nekar Marika Sellgren boende. Nu befinner hon sig i ett moment 22.

– Kan hen inte ta emot insatserna beroende på psykisk ohälsa så har landstinget det medicinska ansvaret. Socialtjänsten samverkar alltid med landstinget och om en person inte har psykiatrikontakt kan det vara första steget. (...) För att ett boende ska fungera behöver den sökande själv ta den hjälp som erbjuds av kommun och landsting det vill säga göra det den kan för att förändra sin situation. Gör hen inte det kan socialtjänsten ibland tyvärr hamna i lägen där vi har svårt att hjälpa människor till en boendeinsats, skriver Mats Fors.

lösning för Marika

Marika Sellgren å andra sidan anser att socialtjänsten inte har gett henne de individuellt anpassade stödinsatser hon hade behövt för att kunna bo kvar, vilket bekräftas av hennes förvaltare.

Efter en förlikning i rätten får hon nu bo kvar i sin nuvarande lägenhet med förstahandskontrakt till nyår. Under tiden överklagar hon beslutet om stödboende, med hjälp av bland andra Anders Printz, förra regeringens psykiatrisamordnare.

Anna Langseth

Socialtjänsten kan bevilja dessa boenden åt personer med psykisk ohälsa:

Träningslägenhet
... är en lägenhet för personer med exempelvis psykisk ohälsa, som har behov av stöd, och som har stora svårigheter att få, klara och behålla en egen bostad.

Försökslägenhet
... kan beviljas den som har klarat av att bo i träningslägenhet. Det är möjligt att överta förstahandskontraktet på en försökslägenhet. Reglerna för tränings- och försökslägenheter kan se olika ut i olika kommuner.

Stödboende
... eller Bostad med särskild service, som det egentligen heter, är ett boende för personer med psykiska funktionsnedsättningar, där du erbjuds dygnet runt stöd utifrån behov.

Källa: Stockholms stad och Kunskapsguiden.se

»Det är fullständigt absurt. Folk som inte passar in i socialtjänstens rutor blir utan bostad.«

»Jämför psykofarmaka med alkohol«

Åsa Nilssonne, professor emeritus i medicinsk psykologi, psykiater, psykoterapeut och författare skriver i tidningen Modern Psykologi att hon vill att vården ska jämföra psykofarmaka med alkohol istället för med insulin eller antibiotika. Hon liknar utsättningsreaktioner som kan drabba en person vid nedtrappning av psykofarmaka med alkoholisters alkoholabstinens.

– Det är hög tid att vårdgivare som skriver ut psykofarmaka utbildar sig så att de även kan sätta ut preparaten, alltså avsluta medicineringen på ett säkert sätt, skriver hon.

Brittiskt recept för minskad ensamhet

Många britter är ensamma. Därför har brittiska husläkare börjat skriva recept på sociala aktiviteter och även »link workers« – en person som hjälper patienten att hitta föreningar och verksamheter som kan ge nya vänner. Nu tillför brittiska regeringen pengar för att expandera verksamheten, skriver Sveriges Radio.

Danska patienter slipper köa för vård

I Sverige har vårdköerna vuxit kraftigt de senaste åren. I Danmark sjunker däremot väntetiden stadigt sedan 15 år tack vare löpande band-principer, enligt Sveriges Radio. Om maxtiden överskrids erbjuds patienterna privat vård. Häromåret gick även psykiatrin över till systemet.

– Det har varit en revolution – ett paradigmskifte inom psykiatrin, säger överläkare Anne Marie Råberg Christensen, ordförande för det danska barn- och ungdomspsykiatrisällskapet, till Sveriges Radio. Barn som förr kunde vänta ett år får nu hjälp efter några veckor.

Så mår unga bättre psykiskt

Under de senaste 30 åren har ungdomar fått alltmer psykiska besvär. Orsakerna är inte helt klarlagda, men det kan handla om allt från skolsystemet och ökade klassklyftor till användningen av smartphones. Nyligen släpptes flera förslag för att förbättra den psykiska hälsan hos unga.

Ett förslag som tas upp av tankesmedjan Tiden i rapporten »Hälsa Framtiden« är att ta bort betyget F, som innebär icke godkänt i grundskolan, eftersom det hindrar en stor grupp från att gå i gymnasiet.

– Att underlätta så att fler klarar grundskolan är en av de absolut viktigaste åtgärderna, säger Sven Bremberg, docent i socialmedicin vid Karolinska Institutet, som inte har skrivit rapporten men är en av Sveriges främsta forskare på ungas hälsa.

Att klara skolan dåligt har ett starkt samband med självmord och självmordsförsök.

Enligt en svensk studie var det sex gånger fler självmordsförsök fram till 33 års ålder bland de som hade lägsta betyg i 9:an jämfört med de som hade högst betyg.

> »Att underlätta för att fler klarar grundskolan är en av de absolut viktigaste åtgärderna.«

Andra förslag i rapporten »Hälsa Framtiden« är bland andra att införa nationella mobilförbud i skolan, då unga störs i koncentrationsförmågan när de har mobil i klassrummet.

Därtill föreslås att skapa en tryggare arbetsmarknad för unga, fler billiga bostäder, göra vården mer tillgänglig och fler åtgärder i skolan såsom att senarelägga skoldagen från och mer årskurs 7.

Socialstyrelsen släppte i december förra året en rapport om att ungas psykiska ohälsa har ökat markant de senaste tio åren. Men Sven Bremberg påpekar att rapporten bygger på statistik över vårdbesök, inläggningar i slutenvården och utskrivning av psykofarmaka men inte beskriver förekomst av psykisk sjukdom i befolkningen.

– Under 2000-talet har unga blivit mer benägna att söka vård. Men det innebär inte självfallet att fler i befolkningen har psykiatriska diagnoser än tidigare. Däremot visar studier att ungas psykiska besvär, alltså egenrapporterad ångest och ont i magen, har ökat sedan mitten av 1980-talet. Efter år 2000 är det dock oklart om förekomsten av psykiska besvär har ökat eftersom olika undersökningar motsäger varandra, säger Sven Bremberg.

Förutom rapporten »Hälsa Framtiden« har Kerstin Evelius, nationell samordnare för psykisk hälsa, sammanställt barn och ungas röster i en utredning som har lämnats över till regeringen. Där föreslås bland annat att införa psykisk och psykosocial hälsa i läroplanen.

Anna Langseth

Sömproblem ökar risk för tidig död

Naturlig sömn är det bästa sättet att stärka immunförsvaret. Att istället sova med hjälp av sömntabletter kan öka risken att dö i förtid, bland annat av cancer. Men en annan orsak kan också vara sömnlösheten som var anledningen till att personen ens började med sömntabletter.

En stor studie visar att personer som tar sömntabletter riskerar att dö i förtid, oavsett vilka andra riskfaktorer som finns. Ju fler sömntabletter desto högre risk att dö i förtid, skriver Svenska Dagbladet i en artikelserie om sömnen.

Orsaken till den ökade risken tros vara att medicinskt framkallad sömn inte är lika bra på att stärka immunförsvaret som naturlig sömn. Så om exempelvis äldre med dåligt immunförsvar tar sömntabletter

Foto: Pixabay

Det är fem gånger högre risk att dö i förtid för de som ofta tar sömntabletter.

riskerar de att bli mer infektionskänsliga. En annan orsak tros vara ökad risk för dödliga bilolyckor, hjärtproblem och stroke. Därtill kan det finnas ett samband mellan sömntabletter och cancer.

Det skulle visserligen också kunna vara så att den ökade infektionskänsligheten och risken att dö i förtid orsakas av att personen sedan tidigare haft sömnsvårigheter, vilket ju försämrar immunförsvaret. Men skribenten Matthew Walker, professor i neurovetenskap och psykologi vid Berkeley University i USA, anser att det är lika sannolikt att det faktiskt är sömntabletten som orsakar död och cancer, och antyder att läkemedelsbolagen borde bevisa motsatsen. Dessa tjänar, enligt honom, mycket pengar på just sömnmedel, som ökat explosionsartat sedan början på 2000-talet. Artikelserien är hämtad från boken »Sömngåtan – den nya forskningen om sömn och drömmar«.

Anna Langseth

En bra app kan bidra till att lindra depressionen

Det finns många hälsoappar för bättre psykiskt mående. Men hur effektiva de är har sällan granskats ordentligt. Fram tills nu. En ny studie visar att två appar har bra effekt mot depression, men ingen effekt mot ångest.

De tre apparna som granskades finns bara på engelska och heter MoodKit, MoodPrism och MoodMission. Alla bygger på kognitiv beteende terapi, KBT, och går bland annat ut på att motivera användaren att aktivera sig på ett sätt som hen får energi av. I studien delades deltagarna in i grupper som använde en av apparna i 30 dagar. De 226 personer som fullföljde studien mådde generellt bättre än vad de hade gjort innan de började med appen. Depressions-symtomen minskade hos de som använde MoodKit och MoodMission, men ingen av apparna hade effekt mot ångest. Hos en kontrollgrupp som inte använde apparna märktes inga positiva effekter på måendet.

> »... men ingen av apparna hade effekt mot ångest.«

Foto: Pixabay

Vissa appar till smartphones kan få deppade att må bättre, visar ny studie.

Forskarna kom fram till att den positiva effekten från apparna berodde på att deltagarna blev bättre på att hantera och lindra sina depressionssymtom snarare än att de fick ökad självkännedom när det gällde känslor eller blev mer kunniga om psykisk ohälsa. Det framgår inte av sammanfattningen hur allvarliga depressioner personerna som deltog i studien hade från början.

Studien är publicerad i den vetenskapliga databasen PubMed.

Anna Langseth

ANNONSER:

MÅ BRA HOS RSMH-FJÄLLSJÖ
Vi har arrangerat uppskattade Må bra-veckor sedan 2009. Och detta fortsätter vi med. Se vår hemsida.
Även andra kurser finns i vårt program.
Vi hjälper lokalföreningar med kurser, upptakt m.m. till förmånliga villkor.
Välkommen till Backe!
0624-10555
rsmhfjallsjo@telia.com
www.rsmhfjallsjo.se

Foto: Nicklas Thegerström

Musikern Ana Diaz:

»Jag skulle aldrig vilja vara någon annan«

Artisten och kompositören Ana Diaz är högkänslig, har haft depressioner och ångest. Men idag är hon tacksam för det positiva som hennes psykiska ohälsa har fört med sig.

– Jag är otroligt kreativ, jag har en stark intuition, jag är jättebra på att skriva musik och på att trösta andra genom den, säger hon.

Under många år slapp Ana Diaz sin ångest enbart när hon skrev just musik.

– När jag är i det där skaparflowet tänker jag inte på mina egna problem, säger hon.

Flowet har burit långt – hon har bland annat skrivit låtar till världskända artister som Britney Spears, Wyclef Jean och Jennifer Lopez. 2016 kom hennes första egna album, Lyssna (del 1 och 2), som fick både Grammis- och P3-guldnomineringar. Förra hösten medverkade hon i SVT:s musikprogram Jills veranda, där hon bland annat berättade om sin psykiska ohälsa. Under inspelningen var hon sjukskriven för utmattningssyndrom, för andra gången.

Ett metalliskt, enerverande ljud skär gång på gång genom kafélokalen där vi har slagit oss ner. Några hantverkare lagar ett trasigt fönster. Ana Diaz tycks oberörd av oväsendet.

– Jag vill inte att min ro och min kontroll ska vara outsourcad. Jag vill kunna hitta ro också nu. Men för tio år sedan hade jag nog inte klarat det här, säger hon.

Första gången Ana Diaz upplevde riktig ångest var i sexårsåldern, den förstärktes med tiden. När hon som 22-åring flyttade till USA fick hon sin första depression. Hon kände att något obehagligt var på gång och återvände hem tidigare än hon tänkt sig. Det tog bara en vecka innan tvångstankar började dyka upp. SSRI-medicin hjälpte henne att bli av med dessa, men hon ser inte medicinering som någon långvarig lösning.

– För mig blev medicinen som en krycka, men den gjorde att jag inte riktigt nådde roten till mina problem. Och att trappa ut medicinen var något bland det värsta som jag varit med om, säger hon.

De olika diagnoser hon har fått genom åren är många. Oftast depression. Någon läkare var inne på bipolär typ två, men det håller hon inte med om.

För att ta sig ur depressioner har hon lärt sig att ta en dag i taget. Ha rutiner. Se till att få sömn. Ibland behöver hon sova i 15 timmar under flera dagar. Hon mår bra av att yoga, göra andningsövningar, ta promenader, springa … Och hon får stöd av lapparna med affirmationer som hon satt upp hemma: »jag mår bättre för varje dag« eller »jag har en inre ro«. Hon har även fått hjälp genom

Fakta:
Ana Diaz

Ålder: **40 år.**
Bor: **Stockholm.**
Gör: **Artist, låtskrivare och exekutiv producent.**
Aktuell: **Spelar just nu in ny skiva.**

Anna Diaz har flera strategier för att få bukt med sitt mående, såsom ha rutiner, se till att få sömn, yoga, springa, affirmera och äta icke-inflammatorisk mat.

de stödgrupper för medberoendeproblematik som hon deltagit i på internet, genom tolvstegsmöten och genom gruppterapi för sin sociala fobi. Rent yrkesmässigt har hennes introverta, blyga sida främst inneburit att hon debuterade ganska sent som liveartist, på grund av sin scenskräck. När det gäller privatlivet har hennes depressioner gjort att hon inte velat träffa några människor eller har orkat prata med sina närstående under långa perioder. Avståndet har också förstärkts av att hon bodde utomlands under närmare 15 år, i bland annat London, Detroit och Los Angeles.

Kosten är Ana Diaz noga med, då hon märkt hur starkt den påverkar hennes kropp och psyke. Vissa perioder har hon svårt att vara stilla, rent fysiskt, även när hon ska äta. Men hon har hittat en lösning:

– Jag brukar ha två hårdkokta ägg och en banan i varje ficka som jag äter medan jag är ute och går. Det blir min frukost.

Den mat som anses vara inflammatorisk undviker hon, som exempelvis vete och socker, mejeriprodukter, fläsk- och nötkött.

– Depressioner har delvis med inflammationer att göra. De senaste fem åren har jag ändrat min kost och jag har inte haft några depressioner alls under den perioden. Det betyder inte att mitt liv är fritt från sorger, men det är ju inte livet, säger Ana Diaz.

En strategi som inte fungerar för henne är att ignorera sina problem. Hon säger att hon behöver lyssna inåt.

– Så som samhället ser ut nu handlar det väldigt mycket om att vår uppmärksamhet ska riktas utåt. Hela tiden.

För egen del undviker hon sociala medier, eftersom bilderna av människors fantastiska liv påverkar henne negativt, även om hon vet att hela sanningen inte visas där. Hon utsätter sig inte heller för miljöer som får henne att må dåligt, exempelvis nattklubbar. Hon har numer accepterat sin introverta personlighet.

– Jag har äntligen börjat känna en genuin kärlek till mig själv och jag älskar att tillbringa tid på egen hand. Jag har fått världens gåva, säger Ana Diaz.

Birgitta Haglund

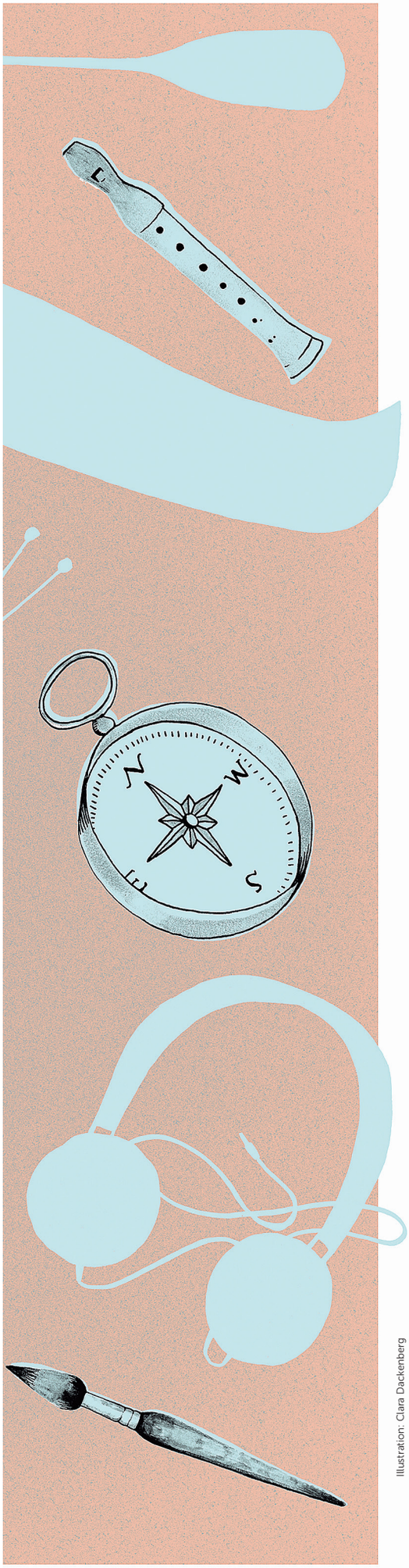


Illustration: Clara Dackenberg

Hobby ger hälsa

Det är lätt att snöa in på sina psykiska besvär. Men med fritidsintressen kan tankarna skingras och nya identiteter skapas.

– Att ha en hobby kan vara återhämtande, säger Ulla-Karin Schön, universitetslektor.

Många hon har intervjuat berättar att de har hamnat i en sjukroll. Det dåliga måendet påverkar så mycket i livet att det är svårt att tänka på något annat än medicinering, kontakter med myndigheter och hur man ska försöka må bättre.

– Ett fritidsintresse kan då bli ett sätt att vila sig från sin ohälsa, att ta ett avbrott från funderingarna på varför det har gått så här för mig. Hobbyn blir som en fristad, säger Ulla-Karin Schön, universitetslektor på Socialhögskolan i Stockholm, och som bland annat har skrivit avhandlingen »Kvinnors och mäns återhämtning från psykisk ohälsa«.

Många fann en ro i att läsa böcker. Självcentreringen kunde brytas genom att bli uppslukad av andra människors liv och historier. Andra fann svar på existentiella frågor och kunskap om sina symtom genom att läsa om personers filosoferande eller erfarenheter av psykisk ohälsa. Dessutom kunde alla läsa, oavsett ekonomi, eftersom böcker alltid går att låna, och på många bibliotek anordnas gratis bokcirklar.

En annan fördel med en hobby är att få ett sammanhang.

– I mötet med andra människor speglar du dig och provar din återhämtning. →

Fortsättning från föregående sida:

Du kanske inte tror på dig själv på grund av din ohälsa, men märker efter ett tag att folk tittar och pratar med dig som vem som helst, och faktiskt vill vara med dig, säger Ulla-Karin Schön, som tror att det är ett djupt mänskligt behov att känna sig behövd och saknad om man skulle vara borta.

Därtill kan fritidsintressen skapa nya identiteter. Från att bara ha känt sig som en person som upplevt psykoser eller bipolaritet, blir du plötsligt kanske värderad som sopran, kunnig i historia eller någon annan av dina förmågor.

– Ju fler såna roller du får, desto mindre plats får den psykiska ohälsan i ditt liv. Det kan även handla om att få rollen som arbetskamrat, granne eller kompis, säger Ulla-Karin Schön.

Många av intervjupersonerna beskriver även ett behov av att ge tillbaks till samhället. Ett sätt kan vara att engagera sig i en förening. Till sin avhandling intervjuade Ulla-Karin Schön personer som var med i lokalföreningar i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH.

– Det var solklart i våra intervjuer att föreningen betydde jättemycket. Det absolut viktigaste var att träffa andra som upplevt samma sak som en själv. Man kanske har gått runt och trott att man var galnast i världen, men när man i föreningen berättade om vad man hade upplevt var det ingen som höjde på ögonbrynen. En del hade inte ens vågat berätta det för sin familj, så det blev en stor lättnad, säger Ulla-Karin Schön.

RSMH-föreningen var också ett sätt att bryta isolering för dem som inte stod till arbetsmarknadens förfogande. När man sedan började må bättre var det många som engagerade sig mer och fick värderade roller, såsom kassör eller sekreterare.

– Att få hopp från andra och sedan ge hopp tillbaka är jättestort, säger Ulla-Karin Schön.

Anna Langseth

Beundran av musikgruppen hjälpte Anna till återhämtning

Allt var nattsvart. Anna kände sig ensam, utanför och hade så mycket ångest att hon inte kunde gå ut själv ens med hunden. Men tack vare bandet New Model Army vände det. Fansen blev till en stor familj och hon fann sitt livs kärlek.

– Livet kan bli bättre. Även om det inte blir tipp-topp behöver det inte vara nattsvart. Hittar du någon positiv grej att intressera dig för kan det vara värt att söka upp det och se vad som händer, säger Anna, 46 år.

Hon vet vad hon pratar om. Anna lever sedan många år tillbaks med ångest och depressioner, så pass allvarliga att hon har beviljats sjukersättning, tidigare kallad sjukpension.

Det var tragiska omständigheter som gjorde att hon hamnade här. En bror som insjuknade 10 år gammal och var nära döden flera gånger. Hennes pappa dog i hjärtattack 1995. Varpå hennes mamma hamnade i djupa depressioner.

– Det var mycket kaos, sjukhus och akuta händelser, så jag skötte hemmet, säger Anna.

Alla hennes vänner visste vad de ville bli när de var små. Men inte Anna. Medan de pluggade på universitetet tog Anna hand om familjen, städade, fixade och hämtade på sjukhus. Det blev hennes kall fram tills att hon var 35 år.

Då avbröts tillvaron abrupt. Först dog hennes mamma. Fem månader senare hennes bror.

> »Andan bland fansen är att vi ska vara snälla, ta hand om varandra och alla får vara med.«

Anna hade haft ångest och depressioner tidigare men aldrig mått så dåligt.

– Då gick jag sönder helt, säger hon.

I fyra år var hon på botten. Hon fick stöd av ett psykiatriskt mellanvårdsteam, lärde sig mindfulness och tvingade sig ut med hunden tillsammans med sitt boendestöd. Sakta började det vända.

Men den stora ljusningen kom tack vare musiken. Hon och hennes bror hade gillat bandet New Model Army sedan tidigare. Nu började hon lyssna på skivorna igen, och reagerade på de snygga omslagen. Anna gick med i Facebook för att söka upp Joolz Denby som designern hette. Via henne fick hon kontakt på nätet med andra hängivna fans.

En bodde i Göteborg och de bestämde sig för att åka på konsert i Amsterdam tillsammans. Där träffade de fler New Model Army-fans, och när Anna väl hemma igen nämnde att hon skulle vilja se bandet också i

Foto: Maria Steén

Intresset för bandet New Model Army ledde till att Anna fick många nya vänner och en pojkvän. Hunden Rabalder har också varit ett stort stöd i hennes återhämtning.

Nottingham, men inte hade råd, började samma personer – som hon bara träffat en enda gång tidigare – att skramla ihop pengar till flygbiljett, spelningen och hotell. De visste att hon inte klarade att ta sig runt själv och kom därför också och hämtade henne på flygplatsen.

– De brydde sig inte om ifall jag hade någon karriär. Ingen frågade vad jag gjorde. Det var okej att bara vara jag. Andan bland fansen är att vi ska vara snälla, ta hand om varandra och alla får vara med. Det är som en stor familj, säger Anna.

I den hängivna beundrarskaran fanns även en person som kom att bli särskilt speciell. Först fick de kontakt på Facebook eftersom han bodde i England, sedan träffades de i verkligheten. Han hade också erfarenhet av ångest och depressioner, de tyckte likadant om allt och kunde prata dagar i sträck.

– Jag trodde inte att jag skulle kunna träffa någon. Jag tyckte inte speciellt mycket om mig själv. Och så träffade jag till och med en pojkvän. Mitt livs kärlek. Helt oväntat. Jag trodde inte att någon kunde tänka så om mig, säger Anna.

Nu har de varit ett par i fem år och han ska flytta till Sverige inom kort. Men allt är inte tipp-topp. Anna är visserligen öppnare och gladare nu. Hon kan gå ut med hunden på egen hand. Hon har slutat med antidepressiva, och lärt sig trick som att le när paniken kommer för att sända signaler till hjärnan att det inte är någon fara. Men fortfarande är hon väldigt stresskänslig, behöver ta lugnande, kan inte handla mat i affären själv eller resa utan färdtjänst eller hjälp.

– Jag kanske aldrig blir helt frisk, det vet jag inte. Men jag tänker göra allt jag kan för att må bättre. Min familj finns inte mer. Den går inte att återskapa, men jag har nya familjemedlemmar och de är väldigt bra. Mitt liv före och efter the family är två helt skilda världar, säger hon.

Anna Langseth

Flera av citaten är hämtade från dokumentären »Familjen« av Ika Johannesson, som handlar om Anna och hennes intresse för New Model Army.

Foto: Evelina Utterdahl, @earthwanderess

Evelina Utterdahl reste till Iran med tåg, eftersom hon nyligen har slutat flyga på grund av klimatförändringarna.

Resandet var det som fick Evelina att må bättre

Det är inte ovanligt att personer med psykisk ohälsa drömmer om att fly landet i hopp om en bättre tillvaro. Evelina Utterdahl gjorde slag i saken. Nu reser hon ensam på heltid, vilket bidragit till att hon läkt från en åtta år lång depression.

Evelina Utterdahl missade nästan halva gymnasiet på grund av en svår depression som ledde till långvarig sjukskrivning. När hon mådde som sämst kunde hon knappt gå upp ur sängen.

– Endast när jag skulle gå på toa eller hämta mat tog jag mig upp. Jag gjorde inte mycket de åren och förlorade det mesta av mitt sociala liv, säger hon.

När Evelina var 21 år skulle hon resa med sin dåvarande pojkvän men de gjorde slut strax innan och hon bestämde sig för att åka ensam. Resan gjorde att hon lärde känna sig själv och upptäckte vad hon tyckte om att göra utan att påverkas av andra. Det som slutligen fick depressionen att släppa var terapi i två år.

– Även om jag mådde dåligt gjorde resandet att jag hade något spännande att se fram mot, säger hon.

För två år sedan brände Evelina ut sig. Hon arbetade och pluggade heltid. Samtidigt tog hennes Instagramkonto fart. Enda sättet att klara av studierna var att börja med antidepressiva. Det funkade bra och hon har fortsatt med medicinen.

– Men i och med att jag inte har någon struktur när jag reser är det svårt att ta medicinen samma tid varje dag och bi-effekter är bland annat stark ångest, säger hon.

Hennes blogginlägg om att resa med depression är ett av hennes mest lästa inlägg. Fortfarande får hon mejl ett par gånger i veckan från läsare som skriver »det här hjälpte mig« eller »jag känner igen mig«.

Evelina finansierar resorna genom att arbeta när hon är i Sverige och samarbeta med företag som har ett tydligt miljötänk. Hon tror att hon aldrig kommer sluta resa, det har blivit en livsstil.

Soledad Cartagena

Han återhämtades tack vare föreningslivets gemenskap

Att spela altfiol blev en ventil för känslor han inte förstod. Men musiken räckte inte. Johan Lagerbäck drabbades av en psykos. Det ledde senare till engagemang i föreningslivet inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, där han fick gemenskap och tillhörighet.

– Det har varit livräddande för mig, säger han.

Johan Lagerbäck växte upp i en musikalisk familj där båda föräldrarna var utbildade violinister.

– Det fanns musik omkring mig varje dag och vi spelade mycket stråkkvartett och trio tillsammans på kvällarna, säger han.

När han började må psykiskt dåligt i tonåren blev musiken en tillflyktsort och en ventil för att få ut känslor som han inte förstod. Samtidigt som musiken var nödvändig för att överleva utvecklades han snabbt musikaliskt och efter musikgymnasiet kom han in på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm, för att senare studera vidare på musikkonservatorier ute i Europa. Efter det försörjde han sig som frilansande musiker och musikpedagog i München.

Den psykiska ohälsan fanns hela tiden närvarande och 2005 började Johan med psykoterapi efter att ha gått in i en svår depression. Ett par år senare, på en resa mellan Sverige och München, blommade psykosen ut.

– Jag kände mig förföljd, hörde röster, trodde jag skulle bli dödad och splittrades totalt inombords, säger Johan Lagerbäck.

Han fick hjälp av vänner att komma till universitetskliniken i München där han blev inlagd. Efter tre månader flyttade han hem till Norrköping, och togs in på observationsplats inom den psykiatriska slutenvården men med frigång. På sjukhuset hittade Johan en broschyr om Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH,

> »Det är viktigt att inte överge sin nyfikenhet på livet.«

och det blev vändningen. I RSMH:s lokalförening Bläckfisken fann han mänsklig värme, omtanke och förståelse.

– Jag var ensam innan jag gick med i föreningen. Hade jag suttit hemma och mått dåligt vet jag inte hur det hade slutat. I föreningen har jag fått kompisar som jag kan prata med som förstår vad det innebär att ha en psykisk sjukdom, säger Johan Lagerbäck.

Det viktigaste för Johan med RSMH är kamratskapen och att ha hittat ett sammanhang där han kan engagera sig och ta ansvar för verksamheten. Idag är han ordförande i Bläckfisken och sitter även i Region Östergötlands brukarråd, där RSMH och andra intresseorganisationer tillsammans med vårdenhetschefer inom psykiatrin diskuterar vården för att den ska bli bättre.

– En drivkraft i mitt engagemang i RSMH är att hjälpa andra att få det jag själv behövde när jag blev medlem.

För att komma vidare i sitt tillfrisknande försöker Johan att också hitta sociala sammanhang utanför RSMH. Han har gått en kurs för människor som är intresserade av att jobba inom kyrkan och så är han på jakt efter en pianist att samarbeta med.

– Jag håller igång med violan varje dag, och i och med att jag mognat som människa har jag även mognat musikaliskt. Det vore roligt att spela in klassiska pärlor tillsammans med en pianist. Det är inte alltid så lätt, men det gäller att söka sig till det man är intresserad av. Det är viktigt att inte överge sin nyfikenhet på livet, säger Johan Lagerbäck.

Niclas Sandberg

Foto: Niclas Sandberg

»Hade jag suttit hemma och mått dåligt vet jag inte hur det hade slutat. I föreningen har jag fått kompisar som jag kan prata med som förstår vad det innebär att ha en psykisk sjukdom«, säger Johan Lagerbäck.

Bowling ger Khai stöd och mening

Khai Chau har haft flera psykoser. Men under de senaste 25 åren har han sluppit läggas in i den psykiatriska heldygnsvården, trots flera livskriser. Orsaken: bowlingen och föreningslivet i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, ger honom stabilitet.

– Uppbackningen gör att jag inte faller igenom, säger han.

Foto: Kristin Sipilä

Tack vare sammanhanget i bowlinghallen håller sig Khai Chau på banan.

Under de senaste 25 åren har Khai Chau varit med om flera omvälvande händelser i livet, som hade kunnat få honom att börja må riktigt dåligt igen. Han har blivit av med jobb och förlorat sin mamma. Men ändå har han inte »fallit igenom«. Strategin har varit att gå dit han känner sig trygg: till bowlingen eller RSMH:s föreningslokal. Där säger han några ord, blir lyssnad till och sedan återgår livet till vardagen och han kan glömma smärtan för en stund.

– Min diagnos är inte bara inom mig, utan har med min omgivning att göra. Får jag uppbackning samtidigt som jag tar medicinen så klarar jag mig bättre, säger han.

Khai Chau bor i Eskilstuna och sedan RSMH:s lokalförening lades ned där har bowlingen fått allt större betydelse för honom.

Idag går han till bowlinghallen i princip varje dag, även på helger. Vissa dagar sitter han bara och tittar och dricker kaffe. Andra dagar hjälper han till med att köpa mjölk om det fattas eller sköter protokoll på tävlingar.

– Jag har blivit en allt i allo. Det gör att jag känner mig behövd, säger Khai Chau.

Det var en medlem i RSMH som tog med Khai Chau första gången till bowlinghallen för 21 år sedan. Mannen var själv bowlingveteran och introducerade Khai för alla där. Khai Chau kom lätt in i gänget och alla känner idag till hans erfarenheter av psykisk ohälsa.

Vad hade du gjort om du inte hade hittat till bowlingen och RSMH?

– Det är en så stor fråga att det känns helt ogreppbart. Jag vet inte hur jag hade klarat mig, hade antagligen hamnat på en annan planet. De är helt dominerande i mitt liv i dag, säger Khai Chau, som är aktiv i RSMH på riksnivå.

Anna Langseth

Så mycket får du engagera dig ideellt:

Personer som är sjukskrivna eller har sjukersättning, tidigare kallad sjukpension, kan vara aktiva på fritiden i till exempel en förening. Men hur mycket skiljer sig åt.

Sjukskriven med sjukpenning:
Det går att få sjukpenning även om du har fritidsaktiviteter eller ideella uppdrag i en förening. Men Försäkringskassan väger in sådana aktiviteter när de bedömer arbetsförmågan, så om de anses kunna användas i lönearbete så kan det påverka rätten till sjukpenning.

Beviljad sjukersättning före 2008:
Ideellt arbete i en förening eller dylikt påverkar inte rätten till, eller utbetalningen av sjukersättningen, så länge det inte ger

Stipendier kan möjliggöra hobbyn

Fritidsintressen kan vara dyra. Ett sätt att få råd är att söka stipendium eller fonder. Men innan du bränner pengarna är det viktigt att kolla med din handläggare i fall det påverkar ditt ekonomiska bistånd från socialtjänsten eller bostadstillägg från Försäkringskassan.

Utgångspunkten när du får försörjningsstöd eller annat ekonomiskt bistånd från socialtjänsten är att det saknas andra pengar som kan täcka det du behöver. Får du då ett stipendium finns risk att det dras av från det ekonomiska biståndet.

Men det finns undantag. Stipendier eller fonder som är avsedda för ett visst ändamål, till exempel resor, bör socialnämnden inte räkna som en inkomst, utan dessa pengar bör du ha rätt att behålla, enligt Socialstyrelsens Allmänna råd, som ger riktlinjer för hur socialtjänsten bör fatta beslut.

– Det står stipendier eller fonder till uttryckligen en resa, men det kan gälla andra saker också, säger Unni Björklund, jurist på enheten för socialjuridik, Socialstyrelsen.

Får du exempelvis stipendium specifikt till glasögon, vinterkläder, specialisttandvård eller en dator du behöver borde dessa inte dras av från försörjningsstödet, men du kan då inte söka ytterligare ekonomiskt bistånd för att bekosta just de sakerna.

Stipendium till fritidsintressen eller träningskort är mer oklart, och tas från fall till fall. Olika kommuner kan dessutom ha olika riktlinjer för vad som beviljas och inte.

Det är bra att ta upp stipendiet med sin handläggare och lyfta Socialstyrelsens Allmänna råd.

Får du ändå avslag kan du överklaga till Förvaltningsrätten. Det går också att skriva till den kommunala nämnden som har hand om sociala frågor i fall du anser att kommunens riktlinjer är för hårda, och be dem att ändra dem.

Bostadstillägg eller bostadsbidrag påverkas bara om du får ett stort stipendium eller flera skattefria stipendier som tillsammans överstiger 3 000 kronor i månaden under en längre period. Summan utöver de 3 000 kronorna i månaden kan ge en minskning av bostadstillägget. Skulle du få stipendiet som en klumpsumma får du dela den på 12 för att se om det blir mer än 3 000 kronor i månaden.

Anna Langseth

Så kan du få råd med din hobby:

Gör gratis aktiviteter. Till exempel bokcirklar på biblioteket och att gå i naturen, plocka bär och svamp är gratis.

Bevis från Försäkringskassan. Förmånsintyget, ett kort som finns på sidan 7 i beslutet om sjuk- eller aktivitetsersättning, ger pensionärsrabatt på många resor, museum samt kultur- och sportevenemang. Ring 0771-524 524 och be om ett nytt om du tappat det.

Pluskort. En del kommuner ger rabatt på fritidsaktiviteter för personer med psykiska funktionsnedsättningar. Pluskort kallas det ibland. Kolla med din kommun.

Fixa gratis inträde. I Eskilstuna får besökare till mötesplatser för funktionsnedsatta gratis inträde till elitfotbollsklubben AFC:s matcher under hösten, och kan även ta med sig en vän eller stödperson gratis. Detta efter tips från RSMH-medlemmen Khai Chau, om att de borde börja samarbeta.

Sök stipendium. I RSMH:s häfte »Att skaffa pengar – förteckning över vissa fonder« finns tips på fonder att söka pengar från, till exempel Stiftelsen Professor Bror Gadelius minnesfond, som lämnar bidrag till behövande psykiatripatienter inom den offentliga öppna eller halvöppna vården. Kommunerna, regionerna/landstingen och länsstyrelserna där du bor har också ofta egna sociala fonder som det går att ansöka pengar ifrån.

Illustration: Clara Dackenberg

inkomster. Du behöver inte heller anmäla detta ideella engagemang till Försäkringskassan så länge det inte ger inkomster.

Beviljad sjukersättning efter 2008: Ideellt arbete i till exempel en förening kan påverka rätten till sjukersättning om aktiviteterna är att jämställa med lönearbete eller att ha en egen firma.

Men har du hel sjukersättning har du möjlighet att lönearbeta eller arbeta ideellt i en åttondel, det vill säga maximalt fem timmar i veckan, utan att sjukersättningen ska påverkas, men du måste alltid kontakta Försäkringskassan innan du börjar arbeta, även om det är ideellt. Det är Försäkringskassan som bedömer om ersättningen påverkas eller om sysslan eller uppdraget ryms inom åttondelen. Åttondelsregeln gäller dock inte för personer med sjukersättning på deltid. Att delta i föreningsliv eller kursverksamhet i den omfattning som en yrkesverksam person vanligen gör på sin fritid påverkar inte rätten till sjukersättning.

Källa: Försäkringskassan

Foto: Natalia Martinsson

Natalia Martinsson hade tidigare gjort animerade kortfilmer innan hon började göra dataspel tillsammans med sin make.

Hon gör dataspel om sin psykiska ohälsa

Flera nya videospel vill förmedla förståelse för att leva med psykisk ohälsa. Ett av dessa är gjort av svenska Natalia Martinsson, som själv har varit inlagd i den psykiatriska heldygnsvården efter traumatiska upplevelser av bland annat sexuella övergrepp.

Dataspelet Fran Bow finns till mobil (Android och iPhone) såväl som till dator. Det kan vara riktigt otäckt, med en ung tjej i huvudrollen som får blodisande hallucinationer. Samtidigt visar det sig ofta att de otäcka synerna i själva verket inte är farliga för Fran Bow, och det finns även många goda krafter runtomkring henne.

Hjärnan bakom spelet, som redan laddats ned över 200 000 gånger i hela världen, heter Natalia Martinsson och bor i Hedemora. Tillsammans med maken Isak har hon fått in uppskattningsvis sex-sju miljoner kronor i intäkter från Fran Bow-serien.

– Jag har alltid varit intresserad av att skapa berättelser, och har gjort animerade kortfilmer tidigare. Sedan kom jag och min man på att vi skulle vilja blanda allt vi gör tillsammans till något mer interaktivt, så vi gjorde ett spel, säger Natalia Martinsson, född Figueroa.

Natalia och Isak fick lära sig spelproduktion från grunden helt själva. Ett centralt element i skaparprocessen var för Natalia att bearbeta traumatiska upplevelser från förr. Bland annat hade hon utsatts för en våldtäkt i 14-årsåldern.

– Under tonårstiden tog jag mycket medicin. Jag skar också mig själv, och när jag var mellan 14 och 15 år låg jag inlagd. Jag har också haft hörselhallucinationer, säger hon.

Att göra spelet Fran Bow blev därför som en sorts »KBT«, enligt Natalia Martinsson, fast helt på egen hand.

Tips! 6 andra spel om psykisk ohälsa

Det finns numera många videospel på marknaden som ger insikt i mental ohälsa. Några av dessa är:

1. »Spec Ops: The Line«, som tar upp posttraumatiskt stressyndrom hos soldater som varit i krig.
2. »Hellblade«, som tar upp psykoser, i detta fall hos hjältinnan, krigarkvinnan Senua.
3. »Sym«, ett plattformsspel som tar upp social fobi.
4 & 5. »Actual Sunlight« samt »The Cat Lady« hanterar depression på tunga men viktiga sätt.
6. »PlayMancer«, ett av flera andra dataspel som används inom vården i uttalat terapeutiskt syfte.

– Tanken när man har klarat hela spelet är att man ska förstå att livet kan vara väldigt tragiskt ibland, men att det finns stunder som kan göra en starkare emotionellt.

Fran Bow är drömlikt, ibland mardrömslikt, och även när man har klarat spelet infinner sig inte någon klassisk »lösning«. Men på vägen har man förhoppningsvis fått en större förståelse för huvudpersonens trauman och svåra situationer. Natalia Martinsson förklarar:

– Vi har försökt göra något där de flesta kan känna igen sig i vissa delar. Men jag har aldrig rekommenderat spelet som någon terapi, eftersom jag inte är någon läkare. Men många fans har skrivit till oss för att de har upplevt en hoppfull känsla efter att ha spelat spelet, säger hon.

Ett stort fan av Fran Bow som led av schizofreni började se världarna från spelet i verkliga livet, men började enligt Natalia Martinsson genom dessa syner få en större sjukdomsinsikt.

– Det var till och med några som skrev till oss som var på mentalsjukhus just då, och kunde känna sig mycket bättre efteråt. En sorts lättnad över att de inte var ensamma om att lida, säger hon.

Joakim Rådström

Kan psykiatrin neka mig att läsa min journal?

FRÅGA:
Jag skulle vilja läsa min journal. Under vilka omständigheter kan psykiatrin neka mig att läsa den i efterhand? Om jag inte får ut den, är det möjligt för mina anhöriga att begära ut den i stället, i fall de har min fullmakt?

/ Anonym

JURISTEN SVARAR:
Hej, det finns två fall där sekretess kan gälla mot dig som patient. Det ena rör information om din hälsa som hålls hemlig för att vården ska vara effektiv, enligt Offentlighets och sekretesslagen kap 25 §6. Det kan handla om information som skulle leda till ett nytt skov eller förvärra ett aktuellt hälsotillstånd på ett markant sätt. Vården kan inte använda sig av denna paragraf lättvindigt, utan det måste vara av »synnerlig vikt«. Men du har fortfarande rätt att få ut din journal. Det är bara just denna del av journalen som hålls hemlig. När du har tillfrisknat har du rätt att få ut även den sekretessbelagda informationen. Det tycks dock finnas få fall där denna sekretessregel har prövats i rätten eller av Justitieombudsmannen, JO, så exakt hur denna paragraf används i praktiken är inte helt klarlagt.

Det andra fallet då vården kan använda sig av sekretess mot dig som patient är om det finns någon annan som kan komma i fara på grund av informationen. Till exempel om det finns någon som har gjort en anmälan eller liknande. Då har du fortfarande rätt att få ut din journal, det är bara informationen om den andra personen som inte får ges ut. Detta är det vanligaste skälet till sekretess i journalen.

Om du är missnöjd med att en viss uppgift i din journal är belagd med sekretess kan du vända dig till din vårdgivare, som ska berätta hur du kan gå vidare. Det är också bra att få en skriftlig motivering till varför du inte får ta del av de sekretessbelagda uppgifterna.

Den andra delen av din fråga handlar om ifall anhöriga kan begära ut journalen med hjälp av fullmakt. Men om det finns sekretess, kan jag inte se någon situation där det skulle vara mindre sekretess mot en anhörig än mot dig som patient.

Sammanfattningsvis har du alltid rätt till din journal, men viss information i den kan vara hemlig. Om journalen inte innehåller sekretess så kan en anhörig oftast hämta ut den åt dig med hjälp av en fullmakt.

Jag hoppas att du har fått svar på din fråga!

Fråga juristen

...är en vinjett där du kan få svar på juridiska frågor från Projure – en studentdriven förening i Uppsala där ett femtontal juriststudenter arbetar ideellt som rådgivare, www.projure.se

Vill du ha svar på en juridisk fråga? Hör av dig till oss!
Skriv till: Revansch
Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten
Eller mejla: revansch@rsmh.se
Märk kuvertet/mejlet med »Fråga Juristen«.

Vid brist på frågor från läsare fångar vi upp frågor från medlemmar som har ställts till RSMH:s förbundskansli.

Foto: RSMH Umeå

Eldsjälarna Bertil Jonsson och Anneli Bergdahl i RSMH har kämpat för att få tillbaks Aspgården.

RSMH Umeå tillbaka i villan

De snuvades på sin träfflokal och förlorade 200 medlemmar. Men efter fyra års kamp har RSMH:s lokalförening i Umeå nu fått tillbaka huset från kommunen.

– Det känns otroligt skönt, säger Bertil Jonsson, ordförande.

På grund av meningsskiljaktigheter förlorade RSMH sin möteslokal Aspgården som de hade haft under många år. Bertil Jonsson känner inte till detaljerna eftersom han inte var ordförande då. Men han vet att resultatet blev en katastrof. Istället för att ha ett helt hus fick RSMH låna ett rum på nio kvadratmeter hos Funktionsrätt, tidigare kallad HSO, inne i centrala Umeå. Öppettiderna drogs ned till att bara kunna ses på torsdagseftermiddagar, vilket ledde till att de tappade runt 200 medlemmar, enligt Bertil Jonsson.

Men till sist, efter fyra år av förhandlingar med kommunen, har de nu fått tillbaks huset.

– Det är helt annorlunda. Inga som går förbi i korridorerna och pratar i mobiltelefonen, utan lugnt och skönt, säger Bertil Jonsson.

Villan har sju rum och ligger i Umedalen, i ett grönområde flera kilometer från centrum. Här kan de odla på tomten, ska få låna symaskiner och stafflier av ABF, anordna studiecirklar i olika rum och fler brukarföreningar kan hyra in sig för att ha föreläsningar eller dylikt. Yoga, scrapbooking, filmvisningar för ungdomar, släktforskning, bok- och filmcirklar, luffarslöjd med ståltråd och musikunderhållning, är några av de många idéer som sprudlar från Bertil Jonsson och Anneli Bergdahl, RSMH-medlem och aktiv inom Hjärnkoll.

Därtill serveras lunch varje vardag och den som vill kan gosa med Annelis hund Buster.

– Det är en tradition att vi har hushund. Vi märker att besökarna blir lugna av djur i huset. Det är väldigt viktigt, säger Bertil Jonsson.

Trots att de i skrivande stund inte har gått ut med reklam har de ändå hunnit få besök av runt tio personer varje vardag. Ryktet om att de har öppnat har spridit sig bland stödboendena i området. Och i september efter att RSMH Umeå har skrivit ett långtidskontrakt med kommunen, ska de nå ännu fler genom att gå ut i media och även fira med en stor inflyttningsfest.

Anna Langseth

Det händer i RSMH lokalt

Okt. – dec.

1. Räkfrossa

... bjuder RSMH Sesam, Regementsgatan 5 i Skövde, in till den 9 oktober klockan 18. Föreningens ordförande Anneli informerar om återhämtning. Under hösten blir det också en konsert med musikern Paul Sahlin samt föreläsningar om psykisk ohälsa, varav några hålls på stödboendet Rosenhaga.

2. 10 oktober

... alltså Världsdagen för psykisk hälsa uppmärksammas på många håll i landet. Bland annat anordnar RSMH Trelleborg hela två veckor med föreläsningar, konst och teater om allt från terapihundar till att anställa personer med psykisk ohälsa. Läs mer om arrangemanget på rsmhtrelleborg.se

3. Mindfulness

... samtidigt som du promenerar erbjuder RSMH Rosen i Vinterviken, Stockholm, under hösten. Rosen är en nystartad RSMH-förening där alla är välkomna att bli medlemmar. Intresserad? Skicka ett mejl till: jessicaklindholm@aol.com

Vad har din förening på gång?
Skriv till anna.langseth@rsmh.se

RSMH:s förbundsordförande:

Vi bör ha rätt till fritid utan att jagas

Att ha en rolig fritidssysselsättning, en hobby, kan betyda mycket för återhämtningen i samband med psykisk ohälsa. Den är också betydelsefull för att människor ska kunna identifiera sig med något annat än sin psykiska ohälsa. Det finns mängder av fritidssysselsättningar som kan bidra till friskare liv – allt från trädgårds- och biodling till musik och konst.

Reglerna för hur mycket den som är sjukskriven eller har sjukersättning får engagera sig i en hobby gör dock att människor ibland tvingas sluta med sin fritidssysselsättning, annars riskerar de att förlora ersättningen från Försäkringskassan.

För personer som beviljades sjukersättning efter 2008, tidigare kallad förtidspension, brukar det talas om en åttondelsregel, där fem timmar i veckan räknas som okej att utföra en hobby. Att engagera sig på fritiden i samma utsträckning som en person som förvärvsarbetar på heltid kan vara okej. Men om du är förtidspensionerad på deltid finns risk att fritidsintresset likställs med arbete.

Försäkringskassan väger in fritidsaktiviteter och ideella engagemang när de bedömer arbetsförmågan hos personer som är deltidssjukskrivna och samtidigt har sjukersättning på deltid. Det är tillåtet att ha en hobby, men om engagemanget kan liknas vid ett vanligt arbete kan det komma att påverka rätten till sjukersättning.

Försäkringskassan slår därmed in en kil i människors utveckling, när den säger »du engagerar dig för mycket« och sedan drar in ersättningen. Den inställningen borde ingen kunna ha.

Att engagera sig ideellt i exempelvis en patient- eller brukarorganisation, som RSMH, kan vara en viktig del i att må bra. Det är en väsentlig skillnad mellan en sådan fritidssysselsättning och att kunna ta ett vanligt arbete. Fritidssysselsättningen kan du i hög grad själv påverka när du vill utföra och i vilken omfattning, medan ett arbete ofta har sina fasta tider, en arbetsplats dit du förväntas komma och arbetsuppgifter som du inte själv har så stor möjlighet att styra över. Detta är en ganska stor fråga för många av våra medlemmar.

> »Att ha en hobby borde alltid bejakas, det bidrar också till att människor blir friska fortare.«

Här tycker jag att Försäkringskassans resonemang haltar. Att kunna ha en hobby och till exempel bidra i en ideell förening borde alltid bejakas, det bidrar också till att människor blir friska fortare.

Det borde aldrig kunna utgöra ett hot när människor engagerar sig på fritiden, de ska inte behöva vara rädda att bli avslöjade för att de gör något som är berikande och som kan påverka hälsan positivt. Det kan möjligen också vara så att meningsfulla aktiviteter på fritiden ökar förutsättningarna för en person att så småningom lättare komma in på den ordinarie arbetsmarknaden. Detta borde naturligtvis människor få uppmuntran till, inte jagas för.

/ Jimmie Trevett,
förbundsordförande RSMH

Här finns RSMH

FÖRBUNDSKANSLI

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten
Tel: 08-12 00 80 40
Fax: 08-772 33 61
rsmh@rsmh.se

RSMH-DISTRIKT

Varje distrikt har en eller flera lokalföreningar. Adresser till lokalföreningarna hittar du på www.rsmh.se. Du kan också kontakta distriktet där du bor för mer information.

Blekinge län
c/o Träffpunkten
Ostermansgatan 18
371 00 Karlskrona
Tel: 0455-30 52 20

Dalarnas län
Kungsvägen 1
783 35 Säter,
Tel: 0225-515 01
info@rsmhdalarna.se

Gotlands län
Se kontaktuppgifter vid Stockholms län. Gotland ingår numera i RSMH:s Stockholmsdistrikt.

Gävleborgs län
N Köpmang. 11, 2 tr
803 11 Gävle
Tel: 026-12 26 88
rsmh_gavleborg@swipnet.se

Hallands län
c/o Nicke Nilsson
Renvägen 13
311 41 Falkenberg
Tel: 070-57 65 809
rsmh.halland@gmail.com
www.rsmhhalland.se

Jämtland/Härjedalens län
Lasarettsv. 21
880 50 Backe
Tel: 0624-105 55
rsmhfjallsjo@telia.com

Jönköpings län
Korallvägen 10 A
554 54 Jönköping
Tel: 070-633 52 45
conny_strom@hotmail.com

Kalmar län
c/o John De Bie
Glasbruksvägen 3
361 94 Eriksmåla
Tel: 0471-332 72
john.debie@tele2.se
www.rsmhkalmarlan.se

Kronobergs län
RSMH-Alvesta/Pärlan
c/o Monika Karlsson
Målerås 3
342 52 Vislanda
Tel: 0472-154 67
rsmh.alvesta@hotmail.com

Norrbottens län
Niemiselstation 115
955 95 Niemisel
mabjorn@hotmail.com

Skånes län
Box 2920
212 09 Malmö
Tel: 040-18 19 36 / 0706-151 936
maths.jesperson1@comhem.se

Södermanlands län
Bryggargatan 11
541 45 Katrineholm
Tel: 0150-780 08

Stockholm- och Gotlands län
Bellmansgatan 30, 3 tr
118 47 Stockholm
Tel: 08-644 62 20
info@rsmhstockholm.se
www.rsmhstockholm.se

Uppsala län
c/o HSO
Kungsgatan 64, nb
753 18 Uppsala
Tel: 018-56 09 18
rsmhuppsala@yahoo.se

Värmlands län
c/o RSMH Säffle
Sjukhuset, plan 6
661 81 Säffle
Tel: 073-672 34 93
rsmh.distriktvarmland@gmail.com

Västerbottens län
c/o HSO, Storgatan 76
903 33 Umeå
Tel: 076-11 601 73
friggo2@hotmail.com

ANNONSER:

Gemenskap ger Kamratstöd

Gemenskap ger Kamratstöd är ett projekt mellan Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, och Sveriges Ensamkommandes Förening Riksförbund, SEF.

Syftet är att överföra kunskap mellan RSMH och SEF. Projektet ska utveckla kamratstödsmodellen och anpassa den till ensamkommandes behov och förutsättningar. Dessutom ska projektet öka förståelsen för psykisk hälsa och sprida kunskap om hur andra kulturer förhåller sig till psykisk hälsa. Detta görs genom studiecirklar, föreläsningar och olika aktiviteter. 2019 sprids resultatet på nationell nivå till lokalföreningarna inom RSMH och SEF.

Följ och gilla oss på Facebook: Gemenskap ger kamratstöd

RSMH

SEF Sveriges Ensamkommandes Förening Riksförbund

Arvsfonden

Kontakt:
Darko Culibrk
Projektledare
E-post: darko.culibrk@rsmh.se
Mobilnummer: 070-420 82 57
Direktnummer: 08-120 080 57

Jonas Andersson
Organisations- och studieansvarig, kontaktperson för RSMH
E-post: j.andersson@rsmh.se
Mobilnummer: 070-420 82 43
Direktnummer: 08-120 080 43

Asif Yassir
Teamledare i Stockholm för SEF
E-post: asif.yassir@rsmh.se
Mobilnummer: 070-677 67 47

Mujtaba Attai
Teamledare i Skåne för SEF
E-post: mujtaba.attai@rsmh.se
Mobilnummer: 072-326 81 51

Marie Sjögren
Teamledare i Skåne för RSMH
E-post: marie.sjogren@rsmh.se
Mobilnummer: 070-694 23 11

Västernorrlands län
Skönsbergsvägen 19F
856 45 Sundsvall
Tel: 070-690 6700 / 070-690 6691
rsmh@rsmhvasternorrland.se
www.rsmhvasternorrland.se

Västmanlands län
Surbrunnsv. 4D
Hallstahammar
ewa.welen@icloud.com
www.rsmhvastmanland.se

Västra Götalands län
c/o RSMH-Göteborg/Livet
Gårdshuset
Tredje Långgatan 19
413 28 Göteborg,
Tel: 031-42 37 35
Fax: 031-42 51 51
rsmh.livet@comhem.se
aln@telia.com

Örebro län
Vice ordförande
Monica Winnberg-Buhr
Tel: 0760-26 44 72
rsmh-orebro@tele2.se

Östergötlands län
C/o Anita Rinman
Nyckelvägen 3
599 31 Ödeshög
Tel: 073-379 56 15
anita@rinmans.se

Vi vill göra arbetslivet bättre för oss med psykisk ohälsa. **Vill du hjälpa till?**

RSMH-projektet »Arbete trots psykisk ohälsa« handlar om att skapa en utbildning för arbetsgivare, baserad på våra och andras erfarenheter av psykisk ohälsa.

Är du en person med psykisk ohälsa som jobbar eller har jobbat under tuffa perioder? Då vill vi gärna veta mer om hur du har upplevt det! Vilken hjälp fick du, och vilken saknade du? Kort sagt: vi vill ta del av din erfarenhet och kunskap.

Låter det som något för dig?
Hör av dig till vår projektledare Beatrice på e-post **bea.ikonen@rsmh.se** eller telefon **070-662 27 58**.

RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

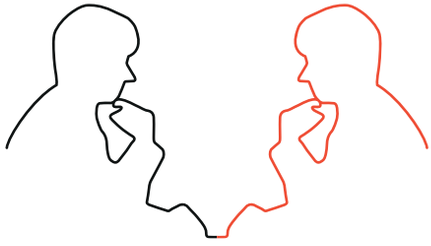
Ta chansen
– beställ en brukarrevision

Vill ni driva en psykiatrisk verksamhet med bästa möjliga stöd? Anlita en brukarrevision: ett unikt sätt att få fram värdefull kunskap!

I en brukarrevision är det brukare som granskar, tar fram frågor om verksamheten, intervjuar de som nyttjar verksamheten och analyserar svaren i en rapport. Arbetet görs uteslutande i kvalitetsförbättrande syfte. ”Man frågar inte kocken hur maten smakar, utan de som äter den.”

Fördelar med brukarrevision:

- Ni får en effektiv revision, eftersom brukare som talar med brukare får andra svar än personalen
- Ger ett inifrånperspektiv om hur det är att leva med psykiska funktionshinder; en tillgång både när frågor tas fram och när svaren analyseras
- Arbetet är stärkande både för brukare och personal
- Inger hopp till brukare. Att en brukarrevisor har återhämtat sig gör att brukare kan tänka: ”kanske även jag kan återhämta mig”
- Unik inblick. Verksamheten får inblick i både vad de behöver förbättra och vad brukarna uppskattar. Positiv feedback är viktig!



BRUKARREVISION

Kontakta projektledare Isabella Canow:
isabella.canow@rsmh.se 08-12 00 80 62

Eller någon av projektets teamledare:
Fredrik Gothnier i Stockholm:
fredrik.gothnier@rsmh.se 08-12 00 80 59
Anna Broström i Värmland
anna.brostrom@rsmh.se 08-12 00 80 63
Conny Allaskog i Skåne
conny.allaskog@rsmh.se 08-12 00 80 54

Brukarrevisionsprojektet är ett treårigt projekt som genomförs av RSMH och NSPH med medel från Arvsfonden.

NSPH
ARVSFONDEN
RSMH

Posttidning B

Sverige
Porto betalt

Revansch
Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

						INTE HELT FOKUSERADE		REGN-SKOGS-DJUR		FINNS I NEGA-TION	ENGELSK HAN	VAR ANDREAS OCH JAKOB		SLANG-SYSKON	MAJ PÅ MALÖ	NERTILL PÅ SPARK	SLOTTS-STAD
										FRUSET VATTEN					NORPA		
						SÄLJS PÅ BÖRSEN											
											HADE KRAFTER TILL						
						ELFSBERG VIKTOR PERSSON			GÖR STRAND-SKATA	LÅS-BOLAG					KORK-LJUD	SPELDEL	
						SLÄNGA					FÖRLO-RAR RINGDE HEM						
								VILD-KATT		STRÖM BELÅNA			BOLAGET I FINLAND				
						KORT INTE							UNDER STAM				GLOBEN
						MEST TILL ÅREN GÅNGEN					SPÅR		LIBERA-LERNA FÖRR			SYNS MED BRÖD OCH DÖD	
	SKRÄCK KING COLE		HAR BORD	PRONO-MEN	UNDER-HÄLLIT		SKRED DJUR-PARK					LIEDEL					
								JUM-JUMS KOMPIS					BERG PÅ KONTI-NENTEN		NEON MÅNE		
SALOMON-SEN					GÖR MAN I GRYTAN TILL JUL								ROMAN-TISK STAD				
FRAM-FÖR VERB				LINDRAR				ROLIG OPSAHL						RYKA			

Korsord: **Tage Olsin**

						AMMAS	DE BRÅKAR	FÅGEL	K	TRÅKIG	SÅGADE	MYNT	T	TRIST	PÅVE-NAMN	L	EFTER MÖRK-RETS INBROTT
						DEN SKÖTER INTE IKEA	M	O	N	T	E	R	I	N	G	E	N
						PAKET-BESKED	A	V	I	FEJS	N	I	A	UNDER-HÅLLA INTE MÅNGA	R	O	A
							T	Ä	P	P	A	S		F	Ä	HOCKEY-SPEL-LANDE DANSK	T
						TRO	Å	N	A	RING	H	A	L	O	HEM-RINGARE	E	T
							C	S	N	KÖ	R	A	D	HÖG VINKADE I TV	G	Ä	L	L
						SKÖTER STUDIE-MEDEL	TENN	E	KRYSS-KRYP	DEPPIG	N	E	R	E	LITIUM	L	I
						GER GREPP	B	R	O	D	D	KÄRE HYLLAT	I	L	FÖRE EU TIDIG SKANDI-NAV	E	G
						HÅLLER METRONOM	VEN	R	HAR EGEN HALVÖ TÄR SPELARE	A	R	A	B	E	R	SPRINGER FÖRE
	SJÖNG GAGNAM STYLE	Ö	HÖRS MED TOPP-DOMÄN	HADE TALK SHOW MAMMA	L	FRAM PÅ FOT	T	Ä	LILLA HOS MUMIN	R	HOVDAM	O	PRONO-MEN	E	R	ÄN-VÄNDS FÖR ATT MÄTA ÅLDER	H
	P	R	O	M	E	N	A	D	M	I	S	S	B	R	U	K	A
ISRA-ELISK SLÄTT FÄRSK	S	A	R	O	N	PRESSA	K	R	Y	S	T	A	BLÄNGER	G	L	O	R
	N	Y	BERG-RUM	G	R	O	T	T	A	MÅNGEN I RYGG	K	O	T	A	DRA PÅ BANDEN	L	E

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till:
Revansch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.
Senast den 22 oktober 2018 vill vi ha ditt svar.
Tre vinnare får ett presentkort på 200 kronor.

Vinnare i nummer 3/2018 var:
Göta Antonsen (Backe), Tommy Svensson (Sollefteå),
Peter Strandberg (Jönköping). *Grattis!*

NAMN:

GATA:

POSTADRESS: