

REVANSCH

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

Nr.1
2019

Skådespelaren
Tina Leijonberg:

»**Jag är öppen
med min
depression**«



TEMA: Ensamhet / 4 steg mot att skaffa vänner / Så bröt Henrik sin isolering / Vad kan samhället göra för ensamma personer? / **Ny rapport:** Gör om psykiatrin!

ÅRGÅNG 39

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

Pris: 60 SEK

Adress:

Revansch, RSMH
Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

Telefon:

08-12 00 80 40

E-post:

revansch@rsmh.se

Hemsida:

www.rsmh.se

Chefredaktör:

Anna Langseth,
08-12 00 80 44

Korrektur:

Claes Rundqvist

Layout:

Malin Ringsby

Omslagsfoto:

Nicklas Thegerström

Redaktionsråd:

Carin Aïssa, Bo Ardstrom,
Jan-Olof Forsén, Linda
Fändriks, Åke Nilsson,
Paulina Tarabczynska,
Ulrika Fritz.

Ansvarig utgivare:

Jimmi 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.

ANNONSER:



#MisaUng 🦊👍

Misa Ung är en heltäckande insats som riktar sig till dig i åldern 15-29 år som riskerar eller befinner dig i ett utanförskap.

Misa Ung ger dig stöd i att finna ett arbete eller börja studera.

Vill du veta mer, ring 08 - 515 161 80

WWW.UNGMISA.SE, UNG@MISA.SE, @UNGMISA

Revansch #1/2019

Ensamhet: Dags att sluta skämmas



En läsare hörde av sig och ville att vi skulle skriva om ensamhet. Hon hade själv suttit isolerad hemma, utan möjlighet att ta sig ut, ringt till hjälplinjer och gråtit och lidit extremt mycket av ensamheten. »Jag tycker inte att det är humant att ha det på det här viset«, sade hon.

Det är därför vi gör det här temanumret. För vi vet att många med psykisk ohälsa befinner sig i samma sits som hon. Och många tycker att det är mer pinsamt att vara ofrivilligt ensam än att berätta om sin psykiska ohälsa. Tabut kring ensamhet behöver brytas, och jag hoppas detta nummer kan ge lite matnyttiga tips på sätt att minska isoleringen och hitta nya vänner.

Själv tycker jag att det är hoppingivande att forskarna kommit fram till att ytliga kontakter, som att småprata med någon i mataffären eller säga hej till en granne, påverkar ens hälsa nästan lika mycket som att ha familj och vänner. Ett första steg mot att känna mer gemenskap kan alltså vara att bara våga ta sig ut genom dörren och möta första bästa människas blick.

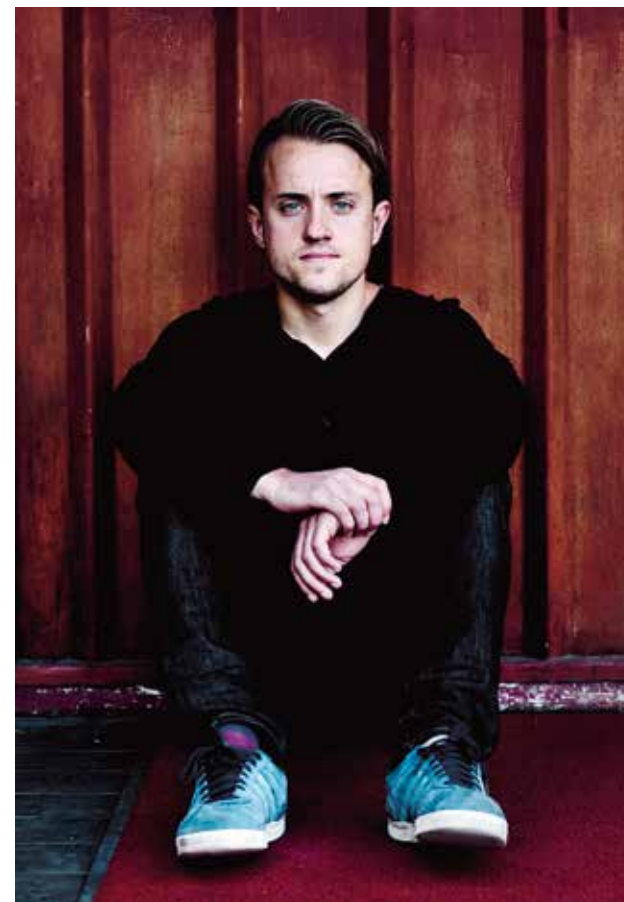
Nu ska också Linköpings universitet undersöka i en studie om självhjälpsmetoder som bygger på

Kognitiv beteendeterapi, KBT och dialektisk beteendeterapi, DBT, kan minska känslan av ensamhet.

Nu något helt annat. Från och med 2019 kommer Revansch ut med bara fyra nummer om året, detta på grund av försämrade ekonomi hos Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, på riksnivå. Men sidantalet i varje nummer är detsamma och vi siktar på att hålla minst lika god kvalitet som tidigare.

Vill du kanske hjälpa oss att öka intresset för RSMH och Revansch? Just nu söker vi Revansch-ombud! Din roll blir att ta med Revansch till exempelvis vårdcentraler, psykiatrimottagningar, träfflokaler, stödboenden, socialtjänst, och bibliotek för att fråga om de är intresserade av att börja prenumerera på tidningen eller om de vill annonsera i tidningen som stöd. En liten provision ges varje gång du lyckas få igenom en ny prenumeration eller annons. Låter det intressant? I så fall får du gärna kontakta mig på anna.langseth@rsmh.se eller 08-120 080 44 för mer information!

/ Anna Langseth, chefredaktör



Christian Dahlström.

Foto: Sara MacKey

Ny handbok om rättigheter inom tvångsvården

Är du intagen för tvångsvård, eller känner du någon som är det? Då kan du ha användning för boken »Inlåst

– men inte utan rättigheter« som RSMH har gett ut tillsammans med organisationen Civil Rights Defenders. Det är en handbok om vilka rättigheter du som tvångsvårdas i Sverige har. Handboken är gratis för medlemmar i RSMH. För övriga kostar boken 50 kronor + porto.



Poddare granskar uppmärksammas hälsobok

I ett nytt avsnitt av podden

»Sinnessjukt« granskar författaren och skribenten Christian Dahlström en bok som hävdar att syrad mat stärker hjärnan och kan bota olika former av psykisk ohälsa.

Varför ville du göra den här granskningen?

– Det var en lyssnare som hörde av sig, som själv har ADHD och återkommande depressioner och som är allergisk mot psuedovetenskap. Hon tyckte att författaren bagatelliserade hennes svårigheter i en intervju på TV.

Vad kommer du fram till?

– Att det vetenskapliga underlaget är väldigt bristfälligt. Boken handlar om tarmflora och näringsfysiologi, och det finns spår av sanning, men den innehåller så mycket fel att grundtesen faller platt. En av faktagranskarna visste inte att hon stod som faktagranskare i boken och har hoppat av som det. Fem olika svenska forskare anser att det inte går att påstå mycket av det som hävdas i boken, för det finns för lite forskning om det.

Podden släpps på www.sinnessjukt.se under våren.

Anna Langseth

3

... per 1000 invånare tar livet av sig i Grums i Värmland. Det är högst i Sverige och kan bero på socioekonomiska faktorer, enligt Folkhälsomyndigheten rapporterar SVT text tv. Lägst antal har Norsjö i Västerbotten med 0,24 självmord per 1000 invånare.



Kolla in RSMH:s nya hemsida!

I nästan två år har RSMH:s förbundskansli jobbat med en ny hemsida, och idag, den 18 februari lanseras den. Gå gärna in på rsmh.se och mejla oss vad du tycker!

» Jag bröt min isolering, fick meningsfulla uppgifter och blev respekterad som jag var.«

FREDRIK GOTHNIER PÅ RSMHBLOGGEN.SE, OM VAD RSMH HAR BETYTT FÖR HONOM OCH VARFÖR HAN ÄR MEDLEM.



Foto: Pixabay

En större del av vård och läkemedel måste nu bekostas ur patientens egna fickor.

Höjt högkostnads-skydd gäller i år

Nivån för högkostnadsskyddet i öppenvården höjdes i år med 50 kronor. Det innebär att du måste betala 1 150 kronor innan vården blir avgiftsfri för resten av året. Även nivån för läkemedel höjs med 50 kronor, vilket innebär ytterligare 2 300 kronor ur egen ficka, enligt 1177 Vårdguiden.

Bra med vårdplan för återhämtningen

Det är viktigt med en vårdplan för att undvika vårdskador i psykiatri, skriver Dagens Medicin. Det visar psykiatri i Motala som har färre vårdskador än rikssnittet, alltså till exempel läkemedelsskador eller att ens psykiska mående förvärras av bemötandet i psykiatri. I Motala får många som skrivs ut från heldygnsvården behålla samma psykiater i öppenvården, och kan träffa dem direkt efter utskrivningen. Dessutom finns två mobila team dit patienter eller närstående kan vända sig när det krisar. De ger extra stöd vid försämringsperioder och minskar risken för att patienten läggs in igen.

På andra håll är det dock vanligt att psykiatri saknar vårdplaner. När Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, granskade 2 700 slumpvis utvalda journaler inom psykiatri visade det sig att 78 procent av journalerna hade kvalitetsbrister. Ofta saknades vårdplan, enligt Dagens Medicin.

Psykisk ojämlikhet blir större i Sverige

Psykisk ohälsa orsakas ofta av arbetslöshet, utsatthet och dålig ekonomi. Och under senare år mår fattiga grupper allt sämre psykiskt, medan de rikare mår bättre. Det konstaterar Folkhälsomyndigheten i en ny rapport.

Den ekonomiska ojämlikheten ökar i Sverige och har inte varit så stor sedan den började mätas år 1991, enligt Svenska Dagbladet Näringsliv.

Samtidigt mår de fattiga allt sämre psykiskt, medan de rikare mår lite bättre. Det visar Folkhälsomyndigheten i en ny rapport.

– Vi har inte tittat på om det kan finnas ett samband med att inkomstskillnaderna

»Det som har störst betydelse för ojämlikheten i psykisk ohälsa är att inte ha arbete och att ha svårt att betala mat och räkningar.«

har ökat, men arbete och inkomst är de viktigaste förklaringarna till ojämlikhet i psykisk ohälsa, säger Sara Fritzell, utredare på Folkhälsomyndigheten.

Myndigheten har undersökt hur olika

grupper mår psykiskt och vad som kan påverka den psykiska hälsan, allt ifrån sexualitet, diskriminering och om du är född utomlands. Det som har störst betydelse för ojämlikheten i psykisk ohälsa är att inte ha arbete och att ha svårt att betala mat och räkningar.

Ju större socioekonomisk utsatthet desto större risk för mildare psykiska besvär och även psykiatriska diagnoser. Att ha psykos är till exempel mycket vanligare i grupper med låg utbildning.

Barn som mår psykiskt dåligt mår ofta ännu sämre som vuxna. Och barns psykiska mående påverkas ofta av ekonomisk utsatthet, psykisk sjukdom hos föräldrarna,

självmod hos föräldrarna och erfarenheter av att flytta ofta. Ju mer sådant ett barn är med om, desto större risk att få psykisk sjukdom som vuxen.

Därför efterfrågas i rapporten satsningar på skolan, familjepolitik, bättre arbetsmarknadspolitik för personer med psykisk ohälsa och bättre socialt skyddsnät för de som inte har arbete. »Åtstramningspaket såsom sparprogram och nedskärningar i välfärden verkar försämra den psykiska hälsan i befolkningen och öka ojämlikheten i psykisk hälsa«, står det i rapporten. Läs gärna RSMH:s kommentar om rapporten i »Förbundsordförande har ordet« på sidan 21 i detta nummer.

Anna Langseth

Författare djupdyker i de ökade klyftornas konsekvenser

Den psykiska ohälsan ökar när den ekonomiska ojämlikheten växer. Inte bara hos dem som redan lever i utsatthet utan hos hela befolkningen. Det hävdar forskarna Richard Wilkinson och Kate Pickett i sin nya bok »Den inre ojämlikheten«.

Den största salen i ABF-huset i Stockholm är helt fullsatt. Sorlet är förväntansfullt.

– Våra tankar och känslor och vårt egen värde påverkas av ojämlikhet i samhället. Och det gäller alla, säger engelsmannen Richard Wilkinson, som är i Sverige för att tala om den nya boken.

Statusångesten är större på alla inkomstnivåer i mer ojämlika länder, enligt Wilkinson. Vi oroar oss för vad andra tänker om oss och våra sociala kontakter försvåras.

Med större ekonomiska skillnader blir status och klass mer betydelsefullt. Det materiella visar vilken plats vi har.

– En snyggare bil är viktigare om du bor i ett ojämlikt samhälle, säger Wilkinson.

Stresshormoner påverkas av hot mot självkänslan och sociala hot är det som ger oss allra mest stress. Ångest och depression

kan relateras till känslor av underlägsenhet. Men också schizofreni är vanligare i ojämlika samhällen, menar Wilkinson, som är professor i social epidemiologi.

I boken »Jämlikhetsanden« från 2009, framförde Wilkinson och Kate Pickett att ojämlikhet är den variabel som har störst genomslag på allt från tonårsgraviditeter, hur många som sitter i fängelse och resultat i skolan till psykisk ohälsa. Författarna fick viss kritik för sitt urval av länder men kompletterade snabbt och kritiken tystnade. En del har också undrat över om orsakssambanden var tillräckligt vetenskapligt bevisade. Mycket psykisk ohälsa i en befolkning kan ju också öka inkomstskillnaderna i fall denna grupp har svårt att försörja sig.

Boken blev hur som helst mycket populär och har använts flitigt i debatten om ökade inkomstskillnader.

– Visst behöver vi mer psykvård, men det är viktigare att förstå vad ojämlikhet gör med oss och vad som förvärrar problemen, säger Wilkinson.

Anna Fredriksson



Foto: Alex Holland

Richard Wilkinson och Kate Pickett anser att det är viktigare att diskutera den psykiska ohälsan som ett folkhälsoproblem, än att diskutera individuella skillnader i genetik, barndomsupplevelser eller bemötande i skolan.

Ny rapport sågar statens styrning av psykiatri

De senaste tio åren har olika regeringar satsat över 10 miljarder kronor för att mota den psykiska ohälsan i grind. Men har dessa skattepengar fått effekt? Vi vet inte, skriver Kerstin Evelius, avgående nationell samordnare inom området psykisk ohälsa i en ny utredning.

Effekten av statens satsningar går inte att mäta. Dessutom har regeringarna gjort för mycket punktinsatser, anser Kerstin Evelius. Dessa har saknat helhetsperspektiv. I sämsta fall har en åtgärd på ett ställe orsakat ett nytt problem på ett annat håll.

Den psykiska ohälsan måste få ökad uppmärksamhet, står det i utredningen. Istället för punktsatser efterfrågar Kerstin Evelius en långsiktig tioårsstrategi, där målet ska vara att samhället skapar förutsättningar för en jämlik psykisk hälsa och ökat psykiskt välbefinnande. Ett exempel där det behövs ett helhetsperspektiv är sjukförsäkringen, skriver hon i en debattartikel i SvD.

Hon vill att psykisk hälsa ska bli ett eget politikområde, att runt tjugo myndigheter börjar samarbeta, och att Folkhälsomyndigheten ska styra det arbetet och verkställa regeringens politik.

Staten ska ägna sig åt sådant som den är bra på, till exempel lagstiftning, tillsyn och bidra med analys och kunskap.

Hon efterfrågar också ett mycket större patient- och brukarperspektiv. För att detta ska gå att mäta vill hon att Myndigheten för vård- och omsorgsanalys, tar fram tydliga kvalitetsmått tillsammans med brukarorganisationer med flera.

Anna Langseth

Skådespelaren Tina Leijonberg:

»Ibland får jag tvinga mig ut på promenader«

Tina Leijonberg slog igenom som skådespelare i TV-serien Tre Kronor och som programledare för Söndagsöppet. Men på senare år har hon dragit sig undan från strålkastarljuset. Orsaken: En nära anhörig började missbruka och Tina har fått återkommande depressioner.

Gränsen mellan nedstämdhet och depression kan vara flytande, men för Tina var det ingen tvekan om att hon hade drabbats av det sistnämnda när hon för några vintrar sedan brakade ihop fullständigt.

– Jag klarade inte av att jobba. Det var jobbigt hemma. Jag kom inte ihåg saker. Ingenting var roligt. Allt var skitjobbigt. Typiskt för en depression, konstaterar Tina, som under en längre tid hade sett en nära anhörig – här i Revansch kallad Erik – gå ner sig i ett blandmissbruk.

Till följd av depressionen har Tina fått kroppsliga symtom. Hon är orkeslös och mager. Så sent som ett par dagar innan den här intervjun gjordes blev hon uppringd av en läkare som hade provsvar att berätta om. Provsvaren visade varken tecken på MS eller diabetes. Domningarna som Tina den senaste tiden haft i händer och fötter var i stället ett symtom på den svåra oro som plågat henne, sa läkaren.

Tina berättar att Erik i perioder hållit sig borta från alkoholen och drogerna. Då har Tina mått förhållandevis bra. Andra perioder – när Erik varit i dåligt skick – har hon knappt orkat gå utanför dörren. Följakt-

ligen har hon de senaste åren bara gjort enstaka framträdanden i strålkastarljuset. Vissa månader har hon stämplat, andra månader har hon varit sjukskriven.

– I dåliga perioder har jag social panik. Då får jag jättesvårt att vara bland folk. Jag får tvinga mig ut på promenader. Saker som att gå i ett varuhus och att äta mat på krogen blir jättejobbiga, säger hon.

Tina tystnar några sekunder.

– Och så får jag derealisation, ett slags förändrat medvetandetillstånd. Det är otäckt. I vanliga fall känner jag att jag är jag, men när det här slår till upplever jag att jag är utanför mig själv. Jag blir en betraktare.

Pågår det korta stunder?

– Det kan pågå en hel dag. Och så blir jag oerhört ljus- och ljudkänslig. Jag får säga till folk att de måste dämpa sig, säger Tina Leijonberg.

Eftersom depressionen så tydligt hänger samman med Eriks problematik har Tina valt att avstå mediciner. Däremot gör hon regelbundna besök på Al-Anon – en grupp för anhöriga till alkoholister.

Fakta: Tina Leijonberg

Ålder: 56 år.

Familj: **Fästmannen Jonny, 43, sonen Theo, 21, boormen Bella och spindeln Åke.**

Bor: **Lägenhet i Hägersten, Stockholm.**

Gör: **Skådespelar och sjunger.**

»Allt jag har gått igenom har gjort mig väldigt rak och okonfliktradd. Jag säger som det är«, säger Tina, här bland sina hemmagjorda dockor som hon arbetar med när hon mår dåligt. Även hennes husdjur, ormen Bella, får henne att slappna av.

– Inget hjälper mig så bra som detta! Al-Anon är fantastiskt, finns över hela landet och kostar ingenting, förklarar Tina.

Hon har ett digert skådespelar-cv men berättar att kombinationen depression och teater inte är den bästa.

– I den här branschen ska man jämt vara så jävla glad – om du inte är man. Då får du må hur som helst och hur länge som helst. Det finns inte samma förståelse för kvinnor. Vi sorteras bort. Kvinnor är inte så jävla kaxiga i den här branschen. Vi lever i ett patriarkat, en mansvärld.

Tina är öppen med sin depression och tycker att vänner och bekanta bemöter henne väl. Visserligen får hon emellanåt höra opassande kommentarer såsom »ryck upp dig« och »du som är så stark«, men Tina väljer att fokusera på människor som gör henne gott.

– Är det någon som inte accepterar mig så är det den personens val. Jag säger som vi gör på Al-Anon: »Du har alltid ett eget val«. Alla har ju det. Ett val. Även den som missbrukar! Jag kan inte välja åt någon

annan. Det får den göra själv, säger Tina Leijonberg.

Insikten har fått henne att ändra förhållnings-sätt till Erik. Många gånger har hon stadat upp efter hans destruktivitet, men det tänker hon inte fortsätta med.

– För sju veckor sedan hittade jag honom med svåra kramper efter en överdos tabletter. En vidrig syn. Sedan dess har han fått bo på annan ort.

Tina spricker upp i ett försiktigt leende. Även om det inte finns några garantier för en problemfri framtid, ser hon ljusglimtar.

– Vi tog en fika igår, han och jag. Då hade vi alltså inte setts på sju veckor och han hade hållit sig ren. Han såg frisk ut. Stark. Jag blev så glad! Det verkar som han förstår att han måste göra sitt val nu. Jag accepterar inte att han tar ett till återfall. Då kan vi inte ses mer. Det är mitt val, säger Tina Leijonberg.

Ola Lagerström

Foto: Nicklas Thegerström



Ensam är inte stark

Ensamhet är farligare för hälsan än rökning och stillasittande, visar ny forskning. Men det finns sätt att få gemenskap, även för personer med psykisk ohälsa som ofta är ensammare än andra grupper.

Många personer med långvarig psykisk ohälsa är ensamma. Det kan handla om att inte orka umgås med andra personer under perioder, att man saknar energi eller har fullt upp med att bara hålla ihop sig själv som individ. Andra beskriver att de säger upp kontakten med familj och vänner, eftersom dessa har försämrat ens psykiska hälsa. Vänner kan också försvinna för att de inte förstår vad som händer med en när man mår dåligt. Dessutom är det inte ovanligt att personer med långvarig psykisk ohälsa saknar de självklara sammanhang som lönearbete innebär. Det kommer fram när 19 personer med svår psykisk ohälsa inter-

vjuas i studien »Aloneness and loneliness – persons with severe mental illness and experience of being alone«.

Ytterligare en person i samma studie beskriver hur hon känner sig bortvald, och tycker det är jobbigt att hela tiden vara den som tar kontakt. En annan att den knappa ekonomin gör att hon känner sig inlåst i lägenheten eftersom hon inte kan gå ut på pubar och restauranger.

Att vara ofrivilligt ensam under lång tid kan förvärra den psykiska ohälsan. Dessutom ökar ensamhet risken för att dö i förtid. Det har forskarna misstänkt under flera år, →

Fortsättning från föregående sida:

»Att vara ofrivilligt ensam under lång tid kan förvärpa den psykiska ohälsan.«

men nya studier visar att risken till och med är större än för den som röker eller är stillasittande. Orsaken tros vara att människan sedan lång tid tillbaks överlevt faror tack vare att gruppen har samarbetat med varandra när man mött rovdjur eller andra hot. Den som då hamnar utanför drabbas av stark stress – en stress som ska fungera som en varningssignal.

– Känslan ska motivera oss att ta kontakt med andra, säger Julianne Holt-Lunstad, psykologiprofessor vid Brigham Young University i Utah, USA, till Svenska Dagbladet i en artikel från november förra året.

Det som händer vid stresspåslag är att hjärnan tror att vi är utsatta för fysiskt hot och hormonerna ger samma blodkärls-sammandragning som då, vilket ökar risken för hjärtinfarkt och stroke, enligt Peter Strang, professor i Palliativ medicin vid Stockholms Sjukhem, i samma artikel.

Men det gäller att skilja mellan olika typer av ensamhet. All ensamhet behöver inte vara dålig. Avskildheten kan också ge en vila, vara ett sätt att samla tankarna och hitta kraft. En del människor har större behov av att vara själva än andra.

Den existentiella ensamheten å andra sidan känner de flesta enbart när de föds och dör. Det handlar om insikten om att människan på sätt och vis lever sitt liv helt själv här på jorden.

I sin forskning om ensamhet mäter Julianne Holt-Lunstad tre aspekter av människors relationer – huruvida sociala nätverk existerar (struktur), i vilken grad de ger stöd och tillhörighet (funktion) och hur bra vi mår i dem (kvalitet). Alla har visat sig ha en stark påverkan på hälsan.

Anna Langseth



Henrik Lindquist vill söka kontakt med dataspelsföretag för att tillsammans utforma dataspel som skulle kunna locka ut hemmasittare.

Så kan du bryta ensamheten – fyra steg mot ett mer socialt liv

Att vara ofrivilligt ensam under lång tid kan leda till ett nästan kroniskt tillstånd av dåligt självförtroende och att känna sig kritisk mot andra. Men det finns sätt att komma ur ensamheten.

1. Sträck ut en hand

Ta första steget till kontakt genom att hälsa, småprata och ha ögonkontakt med andra människor, till exempel

grannar eller personal i matbutiken. Dessa till synes ytliga kontakter betyder mycket mer för den fysiska hälsan än vad man tidigare trott, nästan lika mycket som att ha familj och vänner, enligt Julianne Holt-Lunstads meta-analys som nämns i den längre artikeln ovan.

2. Gör en handlingsplan

Fundera ut sammanhang där du kan göra

»Onlinekontakter gjorde att jag vågade ta mig ut«

Henrik Lindquist var så ensam att han googlade på »själv mord«. Men istället hittade han en grupp för deprimerade och lärde känna nya människor. Nu vill han hjälpa andra att bryta sin isolering.

– Kontakter online genom dataspel kan vara första steget, säger han.

Henrik Lindquist är ofta på Mötesplats 25 i Haninge, en träfflokal som riktar sig till hemmasittare. Här finns den grupp som han hoppas kunna hjälpa, för han vet själv hur det är att vara helt isolerad.

– Jag har egentligen alltid känt mig ensam, säger Henrik Lindquist.

Hemma var hans mamma deprimerad och bröderna splittrades. I skolan blev han utfrys och psykiskt mobbad. Som vuxen jobbade han med telemarketing. Men runt år 2000 höll han på att förlora all trygghet. Hans pappa gick bort, tjejen gjorde slut, en av bröderna missbrukade och blev hemlös. Samtidigt skedde omorganisation på jobbet och arbetsbördan ökade. Tre år senare var utbrändheten ett faktum.

På jobbet hade Henrik haft en kollega som han kunde prata med. Men nu blev han helt isolerad. Han kunde sitta hemma i månader utan kontakt med någon. Till

»Jag tog myrsteg. Ibland behövdes det babymrsteg.«

slut mätte han så dåligt att han funderade på att ta sitt liv.

Men det blev vändpunkten. För när han googlade på »själv mord« hittade han istället en grupp på nätet för andra deprimerade. Han började chatta med en tjej där, och efter några månader vågade han försöka ses i verkligheten.

– Jag var väldigt isolerad, rädd och paranoid. Men jag utformade min egna Kognitiva beteendeterapi för att ta mig ut. Jag tog myrsteg. Ibland behövdes det babymrsteg, säger Henrik Lindquist.

Ofta var det så jobbigt att träffa folk att han avbokade mötena i sista stund, men bland de andra deprimerade fanns förståelse.

Sakta men säkert lyckades han bryta sin

isolering och vågade ta kontakt med fler människor på andra sajter. Han tackade även ja till en skaparkurs som kommunen erbjöd som sysselsättning, vilket ledde till att han vågade hålla i skulpturworkshops – just för att han ville ha människor runt omkring sig.

Nu hoppas Henrik Lindquist kunna hjälpa andra ensamma att bryta sin isolering. Han vet av egen erfarenhet att många spelar dataspel online – alltså spel där man sitter uppkopplade mot varandra i realtid. Skolan och föräldrar tror ofta att det är själva spelandet som gör att hemmasittare inte tar sig ut. Men Henrik vill istället vända på det och fånga upp det intresse och de kontakter som folk redan har när de spelar med varandra över nätet. Hans dröm är att få till ett samarbete mellan dataspelsföretag och mötesplatser för personer med psykisk ohälsa, så att befintliga spel skulle kunna vidareutvecklas och kopplas till aktiviteter i verkligheten, som att gå på promenader eller att fika.

– Onlinekontakter gjorde att jag själv vågade ta mig ut, så jag vet att det skulle fungera, säger Henrik Lindquist.

Anna Langseth

något som du tycker om och samtidigt träffa nya människor. Det kan vara en bokcirkel, en kör eller att jobba som volontär med något du brinner för, till exempel i en ideell organisation eller med djur.

3. Urval

Välj vilka du vill bli vän med och försök känna av ifall de också verkar intresserade av att umgås. Tricket är att försöka vara

någorlunda lugn och närvarande för att kunna tolka signalerna rätt. Det viktiga är inte att ha många vänner utan relationer där ni båda får utbyte av varandra.

4. Förvänta dig det bästa

Utgå från att människor omkring dig vill dig väl. Tänk inte »Mina släktingar bjöd bara in mig för att vara snälla. De vill nog egentligen inte, därför tackar jag nej.«

Utgå från att de bjuder in dig för att de faktiskt vill träffa dig. Och om några du känner träffar varandra utan att fråga dig – ta det inte personligt. Det kan hända att de brukar göra något särskilt tillsammans just de två, men vill ses en annan gång.

Källa: Handlingsplanen EASE som utformats av den amerikanske socialpsykologen John T. Cacioppo.

Så kan insatser från samhället bryta ensamheten

Gemenskap på recept och en ensamhetsminister. Det skulle minska isoleringen enligt Kristdemokraterna och Liberalerna. Men de glömmar att ensamheten för personer med psykisk ohälsa ofta orsakas av fattigdom, säger forskaren Gunnel Andersson.

Inspirerade av Storbritannien har både Kristdemokraterna och Liberalerna kommit med förslag som de menar skulle mota ensamheten i grind. Men deras åtgärder tar sikte på äldre människors isolering. För vi har gärna bilden av att det är äldre som känner sig mest ensamma. Men känslan av ensamhet är vanligast hos unga*. Annan forskning pekar på att ensamhet också är stor för personer över 75 år liksom nyanlända.

Det här är ganska komplexa frågor, menar Gunnel Andersson som är forskningsledare vid FoU Södertörn och studerat psykiskt funktionsnedsattas vardagsliv och boendestöd.

– Det finns en stereotyp bild av människor med psykisk ohälsa, att de är socialt oförmögna på grund av sina psykiska problem. Mycket samhällsvetenskaplig forskning har slagit hål på det. Det finns en rad vägar in i ensamhet, som stigmatisering och brist på sociala sammanhang. En del har också ett rikt socialt liv även om man i perioder själv behöver dra sig undan för att orka, säger hon.

Gunnel har svårt att se att förslagen från L och KD om fler kollektivboenden, att satsa mer på civilsamhället, införa sociala lotsar och särskilda vårdkontakter, skulle komma tillrätta med de grundläggande, strukturella problemen.

– Forskning visar att fattigdom är en viktig orsak bakom bristen på sociala sammanhang. Och många med psykisk ohälsa är fattiga hela livet. Det är i princip bara på

»Forskning visar att fattigdom är en viktig orsak bakom bristen på sociala sammanhang.«

biblioteket och i kyrkan du är välkommen utan att det kostar, säger hon.

Socialtjänsten och särskilt boendestödet ser Gunnel Andersson som väldigt viktigt. Med boendestödjaren kan det bli en betydelsefull relation som lindrar ensamhet och skapar vägar till ett socialt liv.

– Vissa kommuner försöker renodla till något mera praktiskt och tillsätter en kontaktperson. Det är inget fel, men man missar boendestödets sociala betydelse, säger hon.

Anna Rosenhall som är medlem i RSMH håller med om att det ibland kan fungera bra med avlönade stödpersoner, men anser att de aldrig kan ersätta ömsesidiga relationer.

– Och sådana är helt livsviktiga för att vi ska må bra. Vi har byggt ett samhälle där det är lite fult att vara beroende av andra medmänniskor. Alternativet att vara beroende bara av myndigheter är inte alltid bättre, i synnerhet inte i en tid då de successivt monteras ned. Det behövs nytänkande, säger hon.

Till exempel tycker Anna Rosenhall att socialtjänsten oftare borde titta på vilka kontakter en person redan har och som skulle kunna gå att blåsa liv i.

– Kanske med hjälp av extra pengar till en biobiljett eller en kurs. För det kostar även att umgås frivilligt, säger hon.

Anna Fredriksson & Anna Langseth

* Bland annat en studie av Lars Tornstam från Sociologiska Institutionen vid Uppsala Universitet.

Här är förslagen från olika håll:

Kristdemokraterna:

- Rusta elevhälsan långsiktigt
- Sociala lotsar – finns i Storbritannien. Personer ute i samhället som är volontärer för att uppmärksamma andra som verkar ensamma för att sedan lotsa dem vidare så att de kan få en vårdkontakt som fått särskild utbildning i att ge stöd.
- Gemenskap på recept.
- Bygg kollektivboenden.
- Satsa mer på civilsamhället och stötta föreningslivet.
- Återinför gåvoskatteavdraget.
- Gemenskap som mervärde vid offentliga upphandlingar.
- Inträdesjobb för nyanlända.
- Mer forskning och ensamhetsfrågor som en ministerfråga.

Liberalerna:

- Bygg kollektivboenden.
- Satsa mer på civilsamhället och stötta föreningslivet.
- Metodutveckling för att upptäcka och hjälpa dem som är isolerade.
- Satsa mer på forskning om ensamhet och skapa en nationell strategi för att minska ensamheten.
- Tillsätt en ensamhetsminister.
- Djur i vård och omsorg.

Gunnel Andersson, forskningsledare FoU Södertörn:

- Minska fattigdomen.
- Boendestöd för både praktiskt och socialt stöd.
- Kommunens sysselsättningsverksamheter kan vara den avgörande skillnaden för någons sociala liv.

Mental Health Foundation, engelsk välgörenhetsstiftelse för psykisk hälsa:

- Psykologer/psykiatriker behöver fråga om ensamhet. Kan vara pinsammare att prata om än om den psykiska ohälsan.
- Politik som uppmuntrar grannar att lära känna varandra.
- Bostäder som inte isolerar människor och som låter barn leka.
- Införa lektioner i skolan som bygger upp barnens motståndskraft.
- Fler förslag som finns att läsa i rapporten »The lonely society?«

Hemmasittaren som hittade rätt

Sam Darvish var hemmasittande under långa perioder. Först efter att ha bytt skola flera gånger fick han rätt stöd och läser nu till jurist.

– Skolorna måste veta vad de ska göra och agera snabbt så fort en elev har frånvaro, säger han.

Redan i mellan- och högstadiet kunde Sam Darvish vara hemma flera veckor i rad. – Det var tufft i skolan, en del mobbning och jag hamnade efter i skolarbetet.

Men skolan reagerade inte. Idag tänker han att ingen visste vad de skulle göra, vilka metoder de skulle använda. Så alla bara undvek att följa upp. Ansvaret hamnade på Sam och hans föräldrar.

Betygen blev ändå okej och det var dags för gymnasiet. Sam började på en skola, bytte till en annan. Efter en månad tog det stopp. Han isolerade sig hemma hela läsåret.

– Jag sov, åt, spelade tv-spel. En gång i veckan gick jag till en kyrka och träffade en pastor. Ibland blev det för jobbigt att vara utanför huset, då kom pastorn hem till mig.

Han sökte in igen, tänkte att det gick att tacka nej. Efter två försök hittade Sam Darvish rätt. Han kom in på en helt vanlig gymnasieskola, fast väldigt liten.

– Den hade också sina brister men just att ta hand om hemmasittande var de duktiga på. Att jag fick extra tid med mentorn blev väldigt viktigt.

Stöd som kan underlätta ensamheten:

Personer med psykisk funktionsnedsättning som vill få hjälp i vardagen och minska ensamheten kan beviljas stöd av kommunen:

Ledsagare kan hjälpa en att till exempel besöka vänner, gå en kurs, komma ut på promenad och göra andra fritidsaktiviteter. I praktiken tycks det vara få med psykisk funktionsnedsättning som får ledsagare, trots att den finns med i Socialtjänstlagen och LSS.



Sam Darvish vill använda sina erfarenheter för att hjälpa andra hemmasittare: »Det kan bli som för mig, att det blir en vändning.«

Sam fick hjälp med planering men också med motivationen.

– Mentorn fick mig att förstå varför jag skulle komma till skolan.

Vid den här tiden hade Sam svårt att tala inför andra och fick göra muntliga prov bara inför läraren. Han gjorde skriftliga prov i en lugnare miljö.

– Jag hade glömt bort mycket och kommit ur studierutinerna. Jag fick verkligen utnyttja lektionerna och ta hjälp av lärarna, men det gick bättre och bättre.

Kontaktperson är till för den som ibland vill träffa en vanlig medmänniska för att till exempel fika eller gå på bio tillsammans. Kontakta din kommun för att ansöka. Inom psykiatri finns också kontaktpersoner, men de ska främst vara ens kontakt där. Kontaktperson är kostnadsfri.

Boendestödjare stödjer en i att planera, genomföra och att vara delaktig i vardagsysslor. En boendestödjare kan också hjälpa till vid kontakter med myndigheter,

Idag läser Sam juridik på universitet, drömer om framtiden och vill använda sina erfarenheter för att hjälpa andra. 5 500 barn är enligt SCB hemma från skolan helt i perioder, 18 000 barn beräknas ha en frånvaro på minst 20 procent.

– Skolan måste förändras, barn och föräldrar får inte ge upp. För mig var det viktigt att skolan gav stöd. Men min glöd att kämpa vidare hade jag inte haft utan min tro. Den fick jag under min tid som hemmasittande.

Anna Fredriksson

vård- och omsorg och följa med till aktiviteter.

Stödperson har du rätt till om du vårdas enligt lagen om psykiatrisk tvångsvård, och ges via landstinget/regionen. Denna kan hjälpa dig att ta tillvara dina rättigheter. En stödperson kan efter vårdtiden övergå till att bli kontaktperson.

Källa: »Kvalitet på dina villkor«, som ges ut av RSMH samt Kunskapsguiden.



Foto: Claes Olsson

I lokalföreningen RSMH Skogsstjärnan i Karlstad stöttar de varandra att tänka på vad de själva kan göra för att må bra, såsom att äta, sova, vara ute och promenera i skogen. Här Marlén, Millan Gullfeldt och Johan Larsson.

»Vi ger varandra endorfin kramar«

I princip alla medlemmar i RSMH:s lokalförening Skogsstjärnan har egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Det är grunden till gemenskapen.

– Att bryta ensamheten är det vi jobbar mest med, säger Millan Gullfeldt, ordförande.

Många medlemmar i föreningen har vuxit som människor under åren. Från att ha varit helt isolerade hemma har en del senare vågat föreläsa om sin psykiska ohälsa.

Marlén var väldigt inåtvänd tidigare. – Jag kände mig ganska ensam, för jag visste inte att det fanns andra som också

hade haft djupa depressioner. Det betyder jättemycket att träffa folk som vet hur det är. Att gå med i föreningen är det bästa jag har gjort, säger hon.

Numera vågar hon prata om sin psykiska ohälsa och har blivit utåtriktad.

– Det är som natt och dag. Och hon är en stjärna på att ge förståelse, säger Millan Gullfeldt som har känt Marlén sedan hon kom till föreningen och själv fått stöd av henne.

Även Johan Larsson har gjort en resa. I början var han väldigt osäker på andra. Om en bekant inte hälsade när de gick förbi varandra trodde han genast att personen

var arg på honom eller att han hade gjort något fel. Men genom att bolla sådana grubblerier kunde han se situationerna ur nya synvinklar. Var han fortfarande osäker frågade han den det berörde, och fick då ofta veta att hen bara hade gått i sina egna tankar.

– Självförtroendet har blivit bättre. Jag har blivit stärkt av att umgås med andra i föreningen, säger han.

När någon av de 20 medlemmarna i Skogsstjärnan inte hörs av på ett tag eller verkar må dåligt, ringer de upp för att kolla hur hen mår. I perioder blir det telefonsamtal på fem, tio minuter varje dag. De

Så behåller du vänner

En lyckad vänskapsrelation kräver att du är delaktig. Här är några förslag på hur du kan gynna dina kontakter:

- **Håll kontakten.** Svara i telefonen, på e-post och på inbjudningar till saker, så att folk förstår att du bryr dig om dem.
- **Tävla inte.** Var glad istället för avundsjuk om en vän lyckas med något.
- **Var en god lyssnare.** Lyssna på dina vänner när de pratar. Försök förstå vad som är viktigt för dem.
- **Ligg inte på för mycket.** Var för-siktig och överös inte dina vänner och familj med telefonsamtal och e-post. Spara de tillfällena till när du verkligen behöver dem.
- **Uppskatta dina vänner och din familj.** Ta dig tid att tacka dem och förklara hur mycket de betyder för dig.
- **Ge tillbaka.** Var tillgänglig när vänner eller familj behöver stöd.

Källa: Mayo Clinic, USA

På Verkstan samlas goda vänner och nya bekantskaper

Sacariaz Jägermeister har fått många nya vänner genom Verkstan, RSMH:s lokalförening i Uppsala. Det gäller även Greger Eriksson, som saknade kompisar nästan helt tidigare.

– Det är ett helt nytt liv, säger han.

Alldeles intill järnvägen i centrala Uppsala ligger en gammal vacker bygdegård från 1800-talet. Inomhus brinner en eld i den öppna spisen och det luktar som i en stuga på landet.

Här sitter Greger Eriksson i en av sofforna och spelar gitarr. Han är anställd på lokalföreningen och har varit aktiv sedan 12 år tillbaka på olika sätt.

– Så gott som alla mina vänner och bekanta har koppling till Verkstan, säger han.

Men innan dess var livet helt annorlunda. Greger Eriksson hade pluggat fysik på

universitetet under flera år och jobbade med elektronspetroskopi. Men han kände att han inte dög eller kunde leva upp till sina egna och andras krav.

– Jag försökte leva Svenssonliv, passa in och prestera, men det gick inte så bra, säger han.

De enda människor han träffade var kollegorna på jobbet. Annars bestod livet av att arbeta, äta och sova. Mer orkade han inte. Till slut gick han in i väggen och tog kontakt med psykiatri. Av en slump lärde han känna ett original, som bodde på husbåt och levde lite alternativt. Kompisen bjöd med Greger till en musikfestival ute i trädgården på Verkstan, och här hittade han sitt sammanhang.

– Det blev som ett nytt liv. Här får jag träffa mycket folk och många av de vänner jag umgås med på fritiden är medlemmar. Flera nära vänner har jag träffat genom Verkstan, säger han.

Alldeles intill honom sitter Sacariaz som kallar sig Jägermeister i efternamn. Sedan elva år tillbaks kommer han hit flera gånger i veckan och har också fått många nya vänner.

– Det är svårt att säga hur många, det är väl en 20–30 stycken, personer från olika nationer och åldrar, säger han.

Tidigare hängde han med punkare, men i den gruppen blev det mycket alkohol och droger. Här är det lugnare och drogfritt. Dessutom har många, liksom han själv, erfarenhet av psykisk ohälsa. Det leder till intressanta samtal.

– Vi bygger på en bättre värld här, även om vi ibland har konflikter, säger han.

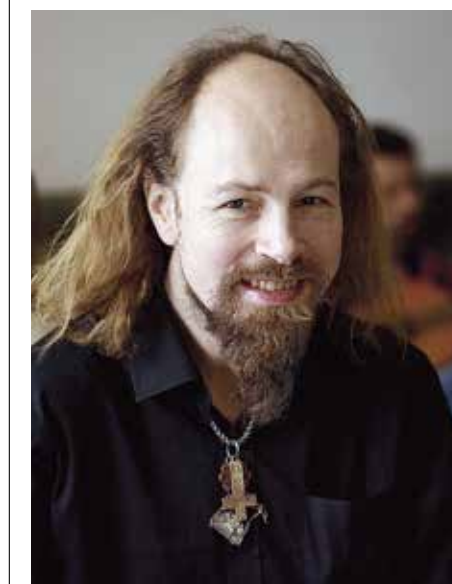


Foto: Anna Langseth

Sacariaz brukar bland annat gå till »Öppen scen« som anordnas på Verkstan och där uppträda genom att spela piano eller snacka.

Anna Langseth

Få som lever isolerat i Geel

I den belgiska staden Geel kan personer med psykisk ohälsa ansöka om att få bo hos en familj. Boendet räknas inte som terapi, men har hylats av psykiatrer världen över för att människorna mår bättre av att leva i en kärleksfull miljö, slipper separeras från resten av samhället och inte behandlas som patienter, enligt en artikel i den brittiska tidningen Independent.

Otrygg anknytning – ensam som vuxen

Personer med otrygg barndom känner sig ofta ensamma som vuxna. Otryggheten kan bero på trauman, att man som barn har fått otillräckligt stöd eller haft föräldrar som har varit hårda och kritiska i sin barnuppfostran, enligt rapporten »The lonely society« av Mental Health Foundation, en engelsk välgörenhetsstiftelse. En liknande slutsats dras i en studie av forskaren Lars Tornstam med flera från Uppsala universitet. Där framkommer att deltagarna i studien som hade haft svårt att få vänner som barn, eller svårt att etablera kontakt med det motsatta könet, rapporterade mer och intensivare ensamhetskänslor i vuxen ålder. Även om dessa vuxna var sammanboende kände de en större »inre ensamhet« än andra.

Stöttecenter ger akut stöd

Känner du dig akut ensam? Då kan du vända sig till »Stöttecenter«, i varje fall om du bor i Hässleholm i Skåne. Det har öppet dygnet runt, alla dagar i veckan och är till för personer med psykisk ohälsa som känner behov av mänskligt stöd. De har även så kallat Sviktboende.

Återhämtad – tack vare nätverk och strategier

Ensamheten går som en röd tråd genom Malin Mentzers liv. Som barn hände det att hon vaknade hemma utan att veta var mamman hade tagit vägen. Och som vuxen hamnade hon i en psykisk kris och blev hemlös. Men tack vare strategiskt tänk och nätverk reste hon sig och har idag man, barn och barnbarn.

– Men jag saknar fortfarande att ha en kvinnlig vän. Där har jag inte knäckt koden, säger Malin.

Malin växte upp med en ensamstående mamma som mådde psykiskt dåligt, och dessutom skaffade sig pojkvänner som drack och begick övergrepp på Malin. Hon förstod tidigt att det inte gick att berätta om hur det var hemma, ingen skulle förstå. Och skammen var för stor.

– Oavsett om du har egen psykisk ohälsa eller är anhängig blir hela familjen ensam. Dels för att du har saker att dölja, dels för att du inte blir förstådd och inte kan relatera till andra, säger Malin Mentzer, före detta Widerlöv.

Flera gånger var hennes mamma borta när hon vaknade på morgonen. Då hade mamman under natten lagts in i heldygnsvården, och kunde vara borta i månader.

Trots den svåra uppväxten lyckades Malin skaffa sig ett »normalt« liv. Hon träffade en man, bildade familj, startade ett bokförlag och höll föreläsningar. Allt såg ljus ut – fram tills mannen träffade en annan.

Malin flyttade till en ny stad för att komma närmre sin mamma. Men samma dag som flytten var över blev hon neddrogad på en restaurang i den nya staden, frihetsberövad och våldtagen.

Det var starten på resan till avgrundsövergivetheten, som Malin kallar den. Våldtäkten väckte minnen från övergreppen som barn, och Malin började skära sig. Hon tvångsomhändertogs av psykiatrin och barnen placerades på familjehem. Väl utskriven var hon så tungt medicinerad att hon inte hade något liv, satt bara ensam i sin nedgångna etta och rökte 60 cigaretter om dagen.

»Att få fokusera på någon annan är också viktigt för återhämtningen.«

– Fattigdom, ensamhet och sjukdom hänger ihop. Blir man sjuk så blir man ensam, och blir man ensam så blir man sjuk, säger Malin Mentzer.

När hennes son kom och hälsade på drabbades hon av insikten att detta måste få ett slut.

Men psykiatrin hjälpte henne inte att trappa ned på läkemedlen och inte heller att få ADHD-medicin, som Malin själv trodde att hon behövde. Så hon gjorde slag i saken på egen hand. Hon visste var det fanns amfetamin-missbrukare på orten, och började injicera, först för att självmedicinera men det gick snabbt överstyr. Hon vräktes och blev hemlös. Gick runt med kassar på gatorna och letade efter någonstans att sova.

– Jag var fruktansvärt ensam, hade inte en enda människa på hela jorden och var helt egendomslös. Om jag hade försvunnit hade ingen märkt det på många månader, säger Malin Mentzer.

En dag blev hon kontaktad av en gammal kompis i Skåne som förstod att Malin var i akut behov av hjälp. Malin fick bo i en husvagn som stod på hennes tomt under premisserna att bli narkotikafri. Samtal och långa promenader gjorde att Malin sakta kom tillbaka till livet. Efter en tid lyckades hon skaffa en lägenhet, tack vare en borgenär. De tre barnen fick flytta hem till henne, men Malin hade stora skulder hos kronofogden, så de levde i fattigdom.

Redan som liten hade hon förstått vikten av nätverk för att förebygga psykisk ohälsa och utanförskap. Nu fick hon bevis för det rent konkret. Medlemmar från föreningen Attention som Malin hade börjat engagera

Foto: Anna Langseth



sig i, samlade ihop möbler och husgeråd, som gjorde att det gick att bo i lägenheten.

– Rent krasst är det viktigt med nätverk för att få hjälp med praktiska saker. Det kan vara bra att sätta sig ned och skriva ned vad du behöver, kanske skjuts med en bil om du saknar det. Men sen handlar det

också om att hjälpa andra, att ge och ta. Att få fokusera på någon annan är också viktigt för återhämtningen, säger Malin Mentzer.

Idag hoppar hon på mindre arbeten, förningsuppdrag och går ofta på kurser, även i sådant som hon inte är intresserad

Malin Mentzer är tacksam för att hon beviljades sjukersättning, tidigare kallad förtidspension, innan 2008 och därför kan aktivera sig så mycket hon orkar under perioder, utan att bli jagad av Försäkringskassan. Det har lett till att ensamheten har minskat. »Hade jag inte haft så kallad steglös avräkning hade jag inte suttit här idag«, säger hon.

av, bara för att få nya intryck och möta människor.

– Det är så viktigt för mig för självbilden. Jag får inga vänner i sådana sammanhang, men jag har i varje fall något annat att prata om i efterhand än min psykiska ohälsa, säger Malin Mentzer.

Men hon har fått öva på det. Under en period använde hon sig av nätdejting. Inte för att träffa någon, men för att träna på att prata under en eller två timmar utan att nämna ord som hemlös, missbruk eller psykiatrisk tvångsvård.

Även när hon var som ensamast har Malin haft sina strategier för att förebygga att ohälsan förvärrades. Ett tag ritade hon upp en näringscirkel för sig själv, ungefär som livsmedelsverkets tallriksmodell. Men Malins cirkel innehöll fyra andra bitar som behövde tillfredsställas varje dag: 1) Fysiska behoven – det vill säga äta tre gånger om dagen och sova om nätterna. 2) Andlig näring – till exempel gå till kyrkan. 3) Social näring – kunde vara att gå ut och försöka prata med någon. 4) Psykologisk näring.

Sedan några år tillbaka har hon blivit ihop med sin ungdomskärlek och lever nu medelklassliv. Så med man, barn och barnbarn är hon inte längre ensam, även om hon alltid är den som ringer upp, och nästan alltid blir nekad när hon försöker bli kompis med andra jämnåriga.

– Jag kan sakna att ha en väninna som man kan ringa och prata kärleksproblem med. Det har jag aldrig haft, och min man är också ensam så vi umgås inte heller med andra par. Jag är bra på att bygga nätverk, men jag vet fortfarande inte hur man skaffar vänner, säger Malin Mentzer.

Anna Langseth

Ny musik som riktar fokus mot psykisk ohälsa

Hemsidan Popnörd samlar musik om psykisk ohälsa. Dessutom har flera nya svenska artister släppt musik på samma tema nu under vintern.

– Min förhoppning är att mina låtar ska ge lite hopp och styrka till dem som mår dåligt, säger Jacob Gennerud, en av artisterna.

Hans låtar »300« och **»Solen ligger på«** kom till under en period när han »mådde fruktansvärt dåligt och behövde ventileras det«. Han skrev om sin egen psykiska ohälsa och önskar nu på det sättet kunna hjälpa andra.

– Man kan känna sig väldigt ensam när man mår dåligt. Det är viktigt att förstå att man inte är det, säger Jacob Gennerud.

Han ingår i rapduon Aldo & Jacke, men debuterar nu som soloartist. Hans låtar har fått ett varmare och kärleksfullare bemötande än han hade räknat med.

– Det känns som att lyssnarna verkligen har tagit till sig ämnet. De tycker det är modigt och starkt av mig att släppa ifrån mig så pass personliga och kraftfulla texter, säger Jacob Gennerud.

Efter ett oerhört intensivt år, där han bland annat tog sig igenom en svår separation, blev han deprimerad. Han beskriver det som att han tappade allt under ett halvår. **»Solen ligger på«** skrev han i Australien, när han började känna sig mer i balans igen. I dag tar han fortfarande medicin mot depression och känner sig ljusare inombords.

Anders Tengdahl har startat hemsidan och musikprojektet Popnörd. Där länkar han till musik som betyder mycket för honom själv, främst låtar som handlar om psykisk ohälsa eftersom han själv har varit sjukskriven för utmattningssyndrom. Han samarbetar även med andra för att sprida information om psykisk ohälsa. Bland an-



Foto: Pasha Mirdzhan

Jacob Gennerud är en av flera artister som har släppt musik om psykisk ohälsa under den senaste tiden.

dra har han knutit konstnären och prästen Kent Wisti till sig.

Under pseudonymen Popnörd skriver Anders Tengdahl självutlämnande låtar om psykisk ohälsa.

– Män har ofta problem med att samtala om sin sårbarhet och lider av det. Jag vill som man visa att det är okej att inte må bra och att man inte är svag om man berättar om det, säger han.

Popnörd släpper sitt första album **»Spår«** i januari, 2019.

Birgitta Haglund

Tips! 3 nya låtar på temat

Svart Jojk av Mandy Rich. Handlar om en väns självmord, ställt mot en fond av ett samhälle som sviker de svaga. Hiphop med inslag av jojk.

300 av Jacob Gennerud. Handlar om Jacob Genneruds egen depression. Mjuk och tillbakalutad hiphop.

Hur tystnad låter av Sune. Handlar om Sune Hallstens egen depression och om längtan efter att slippa skavande samhällsnormer. Hiphop med piano och sång i refrängen.

Gör film om schizofreni

Simon Settergren har gjort filmen **»Kungen av Atlantis«**, som bygger på hans personliga erfarenheter av att leva med en förälder som har schizofreni. Han spelar också huvudrollen och har varit med och producerat filmen. 1 mars är det premiär.

Filmen handlar om Samuel, som sedan barndomen har varit ensam förälder åt sin egen pappa. När flickvännen Cleo kommer in i hans liv väcks ett hopp om frigörelse och att få leva ett eget liv. Men detta blir problematiskt då pappan tror att han är *Kungen av Atlantis* och den som regerar. Kärleken och medberoendet till den excentriske pappan håller honom fast.

Genom att berätta denna historia försöker Simon Settergren bidra till en förändring kring de fördomar och den skam som är förknippade med schizofreni, står det i ett pressmeddelande.

Filmen distribueras av Folkets Bio, men kommer också att gå på ett antal Filmstaden-biografer runt om i landet. Skådespelaren Philip Zandén tolkar pappan i filmen. Happy Jankell och Katarina Ewerlöf är två av de övriga skådespelarna.

Anna Langseth



Foto: Ellinor Koda

Simon Settergrens film *Kungen av Atlantis* har premiär den 1 mars.

Är det rätt att ställa god man mot personligt ombud?

FRÅGA:

Jag har långvarig psykisk ohälsa och har fått hjälp av funktionen personligt ombud under en period. Men efter att jag fick god man nekar kommunen mig personligt ombud med motiveringen att jag redan får annat stöd. Har de rätt att göra så?

/Anonym

JURISTEN SVARAR:

Hej och tack för din fråga! Det är möjligt att ha både en god man och ett personligt ombud samtidigt, eftersom en god man kan ha i uppdrag att exempelvis sköta ens ekonomi, medan personligt ombud hjälper till på andra sätt. Men om din gode man gör i princip samma uppgifter som ett personligt ombud skulle ha gjort för dig, kanske kommunen anser att du inte behöver ett personligt ombud också.

Många kommuner har personligt ombud, som har i uppdrag att stötta personer med psykiska funktionsnedsättningar. Ett personligt ombud är dock ingen rättighet så det är möjligt för kommunen att neka den stödfunktionen utan att behöva rättfärdiga sitt beslut. Om du anser att ett personligt ombud skulle vara lämpligare än en god man så kan du alltid försöka förmå kommunen att ersätta den gode mannen med ett personligt ombud som du har haft tidigare.

För pedagogikens skull kan vi förtydliga vad de olika uppdragen innebär.

Ett personligt ombud jobbar för att personer med psykisk funktionsnedsättning ska få möjlighet att leva ett mer självständigt liv, med möjlighet att ta del av samhällets utbud av vård, stöd, service, rehabilitering och sysselsättning på jämlika villkor.

En god man kan ha tre olika uppdrag: **Sörjande för huvudmannens person,**

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.

Bevakande av huvudmannens rätt och Förvaltande av huvudmannens egendom. Sörjande för huvudmannens person innebär bland annat att den gode mannen håller sig uppdaterad om den enskildes personliga förhållanden, håller kontakt med personen, ser till att den enskilde har en hög levnadskvalitet och mycket annat. Med bevakande av huvudmannens rätt menas exempelvis att gode mannen ansöker om den enskildes olika bidrag, bevakar dennes olika rättigheter, företräder den enskilde gentemot andra och överklagar beslut. Slutligen; förvaltning av huvudmannens egendom, vilket inte verkar vara aktuellt i ditt fall, innebär att gode mannen sköter den enskildes ekonomi, betalar räkningar och förvaltar all egendom i övrigt.



Foto: Anna Langseth

RSMH Vilja har runt 15 medlemmar, bland andra Linnea, Jennifer Melin, Alva Göransson, och Tess Larsson, som också är vice ordförande.

Här är RSMH:s nya förening

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, vill gärna nå fler unga. Och i Sundsvall har det lyckats. Ett projekt på en gymnasieskola ledde till att en helt ny förening bildades med medlemmar i åldern 15–25 år.

– Det gäller att gräva där man står, säger Malin Bostedt, som jobbar ideellt med föreningen.

Hon och Annika Bostedt, som jobbar på RSMH:s förbundskansli, drev tidigare RSMH:s projekt »En gymnasieskola för alla« i Sundsvall. Det gick ut på att eleverna skulle slutföra gymnasiet trots psykisk ohälsa eller sociala besvär. När projektet lades ned ville de unga fortsätta ses och Annika och Malin hjälpte dem att starta upp föreningen.

– Vi ville fortsätta att få den hjälpen och stötta varandra, säger Alva Göransson, medlem.

Det var starten till Vilja, RSMH:s yngsta förening. Medlemmarna består av ungdomar i åldern 15–25 år och tillsammans har de aktiviteter för att bygga upp gemenskapen, till exempel går på bio, på spa och är på sommarläger tillsammans.

– Det är viktigt att kunna prata med

andra som känner och tycker samma sak, säger Tess Larsson, som är vice ordförande i föreningen.

De föreläser också på andra gymnasieskolor om hur de har lyckats vända skoltröttheten till att klara studierna.

– Vi vill gärna förklara för andra hur vi haft det och sprida det vidare. För det är många som inte tar tag i hur de mår utan tror att de måste ha jättestora problem för att be om hjälp, säger Jennifer Melin, medlem.

På flera håll inom RSMH har försök gjorts för att locka unga till lokalföreningarna, bland annat i Kronoberg, Jönköping och i Stockholms läns distrikt.

Malin Bosteds tips till andra föreningar är att gräva där man står. Själva skickade de först ut en allmän inbjudan om öppet hus för unga med psykisk ohälsa i Sundsvall. Men väldigt få kom. Istället fungerade det bättre att fråga runt bland folk som de kände och på så vis nå unga som kunde tänka sig gå med.

– Har ni några unga redan i föreningen, eller barn till folk i föreningen? Fråga dem så kan det bli ringar på vattnet, säger Malin Bostedt.

Anna Langseth

Det händer i RSMH lokalt

Feb. – maj



1. Skapa hiphop

... i en digital musikstudio hos RSMH-Ljungby som samarbetar med ABF. Keyboard och akustisk gitarr finns, plus dator där man lägger in musik i block. Passar bäst för hiphop och house. För ungdomar upp till 30 år. Plats: Bergagatan 1 Ljungby. Vid intresse kontakta hannah.wahlman@abf.se

2. Res till Ullared

... med RSMH:s lokalförening Gemenskapen i Jönköping den 25 maj, kl 8–16. Pris: 100 kronor. För mer info ring 036-18 72 89, eller mejla rsmh.gemenskapen@telia.com. Jönköping har även en »tjejlig« och »manslig« som fikar, går på loppis och museum med mera.

3. Få energi av kurs

... som handlar om att använda kroppen och rösten för att få kraft. Denna anordnas 11/4 och 2/5 av distriktet i RSMH Dalarna. Kursen är öppen för alla som är med i någon av RSMH:s lokalföreningar i Dalarna. För mer info, ring 0225-515 01 eller mejla info@rsmhdalarna.se

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

RSMH:s förbundsordförande:

Vi kräver förbättrade livsvillkor



Psykisk ohälsa finns i alla samhällsgrupper, oavsett inkomst. Samtidigt är det vanligare att människor som saknar arbete och har ekonomiska besvär mår psykiskt dåligt. Dessutom ökar risken ifall du är icke-heterosexuell, har flyttat från ett annat land, är lågutbildad och upplever otrygghet och kränkningar.

Men allra störst betydelse har alltså sysselsättning och ekonomi, konstaterar Folkhälsomyndigheten när den för första gången någonsin kartlägger den psykiska ohälsan i befolkningen, vilket det står om på sidorna 4–5 i detta nummer.

Det är egentligen föga förvånande. Att ha något meningsfullt att göra om dagarna och slippa oroa sig för om du har råd med mat och räkningar påverkar självklart den psykiska hälsan. Ekonomi och meningsfull sysselsättning är två av de hjärtefrågor som vi driver sedan flera år tillbaka. Och redan 1972 lade vi till »Social« i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, just för att betona att den psykiska hälsan inte bara handlar om mentala processer i hjärnan utan att ens levnadsvillkor och sociala liv har stor effekt på hur du mår. Ens psykiska ohälsa är inget benbrott där det räcker att gå till sjukvården för att gipsa, utan det behövs ett helhetsperspektiv där just arbete, uppväxtvillkor och ekonomi vägs in.

Av den anledningen är det positivt att Kerstin Evelius, avgående nationell samordnare inom området psykisk hälsa, betonar vikten av ett helhetsperspektiv, vilket går att läsa om på sidan 5. Hon vill att Folkhälsomyndigheten ska leda ett arbete där fler myndigheter samarbetar för att komma till rätta med den ökande psykiska ohälsan och att brukarorganisationer ska få större inflytande. Det välkomnar vi.

»Det är positivt att Kerstin Evelius betonar vikten av ett helhetsperspektiv.«

Faktum är att RSMH redan idag är delaktigt i hög grad. Den nya ovannämnda rapporten från Folkhälsomyndigheten är ett exempel på det, för utan oss är det inte säkert att den hade blivit av. Det kanske låter som att vi slår oss för bröstet, men ända sedan 2016 har vi jobbat för att ojämlikheten i hälsa för vår grupp måste uppmärksammas. Vi gjorde ett nummer av Revansch med temat »Jämlik hälsa«, delade ut flygblad på politikerveckan i Almedalen och skrev debattartiklar i ämnet. Det ledde till att regeringstillsatta Kommissionen för Jämlik Hälsa, från att ha låtit ganska ointresserad av att lyfta psykisk ohälsa, till slut i sin slututredning tog upp den stora överdödligheten som finns bland de som har vårdats inom den psykiatriska heldygnsvården. Därtill gav kommissionen också Folkhälsomyndigheten i uppdrag att ytterligare utreda ojämlikheter i psykisk hälsa, och det är den rapporten vi håller i vår hand i dag.

Det är mycket positivt att detta uppmärksammas. Nu gäller det att kunskapen leder till förbättringar i praktiken. Här har Annika Strandhäll (S), socialförsäkringsminister, och nyttillträdda Lena Hallengren (S), socialminister, ett stort ansvar.

/ Jimmie Trevett,
förbundsordförande 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 kontaktpuppgifter 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/Pärulan
c/o Monika Karlsson
Målerås 3
342 52 Vislanda
Tel: 0472-154 67
rsmh.alvesta@hotmail.com

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

Skånes län
Box 2920
212 09 Malmö
Tel: 040-18 19 36 / 0706-151 936
distriktsstyrelsen@rsmhskane.se
Ordförande Stefan Wallerek
Tel: 040-30 20 80 / 070-57 57 646
ordforande@rsmhskane.se

Södermanlands län
Bryggargatan 11
641 45 Katrineholm
Tel: 0150-780 08
Fax: 0150-780 07

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: 073-948 53 13
rsmhupsala@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: 070-385 92 25
friggo2@hotmail.com

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

Västmanlands län
Surbrunnsv. 4D
734 32 Hallstahammar
ewa.welen@icloud.com
www.rsmhvastmanland.se

Västra Götalands län
c/o Annelie Nielsen Fernström
Hallonstigen 2
543 32 Tibro
Tel: 0735-286 186
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

Värva en
medlem –
få en bok!



Har du en kompis,
familjemedlem eller
kollega som fortfarande
inte är med i RSMH?

Du kan hjälpa oss att bli en
starkare röst för människor
med psykisk ohälsa. När du
värvar en ny medlem får du
just nu vår visionsbok »Utan
dig finns inget jag« som
tack! Du kan också ge bort ett
medlemskap i present – och
få boken helt gratis!

Erbjudandet gäller år 2019, och endast för
personer som redan är medlemmar i RSMH.
Ordinarie pris 80 kr (20% rabatt för medlemmar i
RSMH). Vill du ha boken utan att värva en ny medlem
beställer du den av claes.rundqvist@rsmh.se

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Värva en ny medlem.
2. Be denna att betala
sin medlemsavgift via
www.rsmh.se
3. Anmäl värvningen via
mejil till rsmh@rsmh.se
I mejlet skriver du namn
och postadress till personen
som värvats samt ditt eget
namn och din postadress.
Skriv »Medlemsvärvning« i
ämnesraden.
4. När vi ser att betalningen
har kommit in skickar vi ut
boken!



TIPSA OM DEN BÄSTA PSYKIATRIN!

RSMH vill genom utmärkelsen
»Bästa Psykiatriska verksamhet«
visa på verksamheter i landet som utför
bra vård och omsorg. Det kan vara
olika typer av stöd och service eller när
kommuner och landsting samverkar
på ett lyckat sätt. Vilken verksamhet
vill du se som vinnare?

Nominera ditt förslag senast den 25 mars på
www.rsmhstockholm.se/bastaverksamhet.html
eller scanna QR-koden här intill.



Bli
medlem!

Du får: kamratstöd, aktiviteter i din
lokalförening, tidningen Revansch,
medlemsrabatter, konferenser och
kurser, rösträtt och möjlighet att
påverka RSMH:s arbete!

BLI MEDLEM IDAG
PÅ WWW.RSMH.SE!

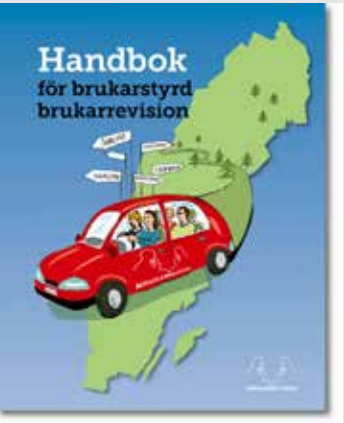


RSMH Brukarrevision
Ta chansen och beställ en
brukarstyrd brukarrevision!

Vill ni driva en psykiatrisk verksamhet med bästa stöd?
Beställ en brukarrevision, som innebär att personer med
egen erfarenhet av psykiatri genomför en utvärdering av
verksamheten. Ni får värdefull kunskap och en unik inblick i
vad som behöver förbättras och vad brukarna anser redan är
bra. Så går Brukarrevisionsprocessen till:

Det är brukare som diskuterar sig fram till vad som ska
undersökas, utformar frågorna och genomför intervjuerna
som ingår i granskningen. De diskuterar fram en analys
utifrån intervjumaterialet och kommer med
förbättringsförslag, som de beskriver i en slutrapport.

Kontakt: email: brukarrevision@rsmh.se



Handboken beskriver
brukarrevisionsprocessen och kan även
användas till studiecirkel. Beställ den från:
www.rsmh.se



ANNONSER:

Ge en
gåva!

Hedra minnet av någon nära och stöd
vårt arbete för psykisk och social hälsa.
Ge en gåva via postgiro 406292-3

LÄS MER PÅ
WWW.RSMH.SE

RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR
SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

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

Revansch

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten



			UTAN KROKAR ↓		MÅLADE WILHELM TELLS GÅTA	↓	FEL BLIR RÄTT ↓	SVÄNGA KRAF- TIGT	RITAS MED	BILHÅLLARE
ÄR VISS UTBILD- NING										HAR STORM
RUM								KOMMER FRÅN ELD LJUDA		
TROR INTE			EPOK		FRÄLSTA					
NORPAR					RUSA			FÖRPLIK- TAR SIG		
					SÄNG		AREA			LÄGGER SKYTT
ALLVE- TANDE							KÄRLEKS- FULLE		MÄTT TAR MAN SIG I	
			PÅ PÅ ROPA			HÖJDARE		LED		
KORT ONSDAG			BOR I VIBY FARA							NEKANDE
	SER UT	↓	DET- SAMMA	HUND- NÄSA	LITUM	ÖVER Å		NIO I TAL	IFALL	SORT
										I ARV- FURST- ENS PALATS
				SPECI- ELLT				GUIL- LIOS AFFÄR	FEM I ROM	VALUTA
LÄGGS IN					SLÄPPS DÅR BAK			ÅKTE TILL- BAKA		
OXID										

Korsord: **Tage Olsin**



ALL GÖDS PÅRÅG FÄRGA	ROCKEN GÖR	TRÄSK- SÄL LÄR	LÖFF	JÖN I GÖTTES MÄRKA	ROCKEN FÖRBA	A
→	T	V	P	R	O	F
→	A	L	L	A	I	N
→	O	L	A	→	C	O
→	L	P	E	L	L	E
→	O	R	O	L	A	W
→	R	I	B	L	E	N
→	T	V	Ä	N	G	S
→	R	R	Y	T	T	A
→	T	O	A	R	E	A
→	S	T	R	O	P	P
→	T	A	S	L	A	R
→	A	R	M	A	D	A

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till:
Revansch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.
Senast den 15 april 2019 vill vi ha ditt svar.
Tre vinnare får ett presentkort på 200 kronor.

Vinnare i nummer 5/2018 var:
Maud Wiklund (Backe), Monika Scott (Stockholm)
och Viveca Bard (Kalmar). *Grattis!*

NAMN:

GATA:

POSTADRESS: