

REVANSCH

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

Nr. 3
2019

*Höjdhopparen
Linus Thörnblad:*

»Jag skapade min egen rehabilitering«

TEMA: Vändpunkt / Övriga många återhämtar sig / Så bröt hon ensamheten /
Exklusiv intervju med författaren till Tokfursten / Ny enhet mot självskadebeteende

ÄRGÅNG 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:

Patrik Renmark

Redaktionsråd:

Carin Aissa, Jan-Olof

Forsén, Linda Fändriks,

Åke Nilsson, Paulina

Tarabczynska, Ulrika

Fritz, Fredrik Gothnier

Anna-Karin Ericsson.

Ansvarig utgivare:

Anna Langseth

Medlems- och

prenumerationsärenden:

lena.andersson@rsmh.se

08-120 080 42

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 sän-

der 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 för dig i åldern 15 - 29 år som riskerar eller befinner dig i ett utanförskap.

Viger dig stöd i att finna ett arbete eller börja studera.

Vill du veta mer, ring 08 - 515 161 80

WWW.MISAUNG.SE, UNG@MISA.SE, [@UNGMISA](https://www.instagram.com/ungmisa)

Revansch #3/2019

Vändpunkt: Fler än Elgard blev hjälpta



I detta nummer skriver vi om vad som har fått några personer med psykisk ohälsa att återhämta sig. Bland annat har vi fått en exklusiv intervju med Elgard Jonsson, som blev frisk från sina psykoser tack vare terapi med Barbro Sandin.

Som det går att läsa på sidorna 14-16 blev han misstrodd av många, och även idag går det att hitta artiklar på nätet där det påstås att Elgard Jonsson skulle ha varit den enda patient som Barbro Sandin hjälpt och att avdelningen därför skulle ha lagts ned.

Men det är inte sant. Elgard känner själv till flera personer som mått bättre, och vi har skrivit tidigare i Revansch om Anette Kruse, förbundsstyrelseledamot i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, som vårdades på samma avdelning där Barbro Sandin var chef. Hon hade svåra psykoser, men återhämtade sig mycket tack vare terapin, även om hon inte hade just Barbro Sandin som terapeut.

Terapin var en blandning mellan en rad olika skolor och gick bland annat ut på att terapeuten var personlig, försökte förstå, lyssna och bekräfta patientens historia.

Det är lite talande att den formen av terapi misstros idag, samtidigt som nästan bara kognitiv beteendeterapi, KBT, rekommenderas, trots att den inte hjälper alla och den psykiska ohälsan ökar i samhället.

Jag säger inte att Barbro Sandins psykoterapi skulle vara den rätta för alla. Det finns personer som aldrig blev återhämtade på hennes avdelning, utan fortfarande lever med psykisk funktionsnedsättning. En person har sagt att han till och med mådde sämre där. Men vad hade hänt med Elgard om han inte hade fått möjligheten? Och med Anette som idag kan arbeta, är medicinfri och orkar engagera sig i RSMH?

Samhället borde vara intresserat av att undersöka alla möjligheter för personer med psykisk ohälsa att återhämta sig – förstå att människor är individer som behöver olika former av behandlingar, stöd i arbete och hjälp att bryta ensamheten. Det är märkligt att helhetssynen fortfarande saknas.

Hoppas ni får en trevlig läsning!

/ Anna Langseth, chefredaktör

Insänd dikt:

Psykiatri

De ger inga svar
Lägger allt ansvar på mig
Gör samtal till förhör
Omvandlar förtroende till försvar

Anna Nyström

... som nyligen kom ut med diktsamlingen

»Kan jag få låna någon annans liv –

Kampen mot psykiatrien«.

3

... debattinlägg fick Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, in i media i somras. De handlade om Försäkringskassan, tvångsomhändertagna ungdomar och att ensamhet inte var självvalt, vilket skribenten Hanne Kjoller påstått, utan ofta handlar om dålig ekonomi och bristande möjligheter till psykoterapi. Inläggen publicerades på Expressen, ect.se och dn.se. Se mer på sidan 21.

Ny bok av Beate Grimsrud

Författaren Beate Grimsrud har tidigare i romanen »En däre fri« beskriver kampen för att leva ett kreativt liv trots återkommande psykoser. Nu är hon aktuell med en ny bok om att överleva cancer, vilket också har drabbat henne.



Foto: Lina Nydahl



Skådespelaren och transaktivisten Saga Becker debuterar med den autofiktiva berättelsen »Våra tungor smakar våld«.

Saga Becker skriver om sex som självskadebeteende

Hon ville inte leva, och använde sex som självskadebeteende. I augusti kom Saga Beckers romandebut – »Våra tungor smakar våld« – som är delvis självbiografisk. Där beskriver hon hur svårt det var att leva som ung transsexuell och uppleva att samhället inte hade plats för människor som henne. Det ledde till själv-mordstankar men också till ett destruktivt kicksökande.



– Jag var ganska gränslös och växte upp i en gränslös värld och det är ingen bra kombination. Jag sökte mycket rus genom olika saker och det finns personer som utnyttjar det. (...) Idag mår jag bra och har en respekt för mig själv som jag saknade innan, säger hon i en intervju i Aftonbladet.

Saga Becker är tidigare känd för sitt skådespeleri i filmen »Någonting måste gå sönder«, för vilket hon vann en guldbagge.

**»Dom kallar det habilitering/praktik,
jag kallar det slavarbete!«**

PAULINA TARABZCYNKA PÅ RSMHBLOGGEN.SE, OM ATT ARBETSTRÄNANDE OFTA UTNYTTJAS AV ARBETSGIVAREN MED ARBETSFÖRMEDLINGENS KÄNNEDOM.

Vanligt med fel vid tvångsåtgärder

När myndigheten Inspektionen för vård och omsorg, IVO, granskade den psykiatriska tvångsvården visade det sig att 36 procent av verksamheterna hade brutit mot lagen minst en gång. Det kunde handla om att personalen glömt att avsluta en tvångsåtgärd, att fastspänning pågick längre än fyra timmar utan ny bedömning eller att ingen läkare kontaktats innan tvångsåtgärden genomfördes. På en verksamhet hade personal hållit fast och bältat en patient för att hen önskat det.

IVO granskade 67 verksamheter bland annat i vuxenpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri, BUP, och rättspsykiatri. Vid 24 av dessa hade tvångsåtgärder genomförts utan lagstöd. Det tycks oftast ha skett vid ett eller två tillfällen, men en del verksamheter visste om flera tillfällen under de senaste åren.

– Det är naturligtvis helt oacceptabelt att patienter utsätts för tvångsvård eller tvångsåtgärder utan lagstöd. IVO förutsätter att vårdgivarna fortsatt vidtar åtgärder för att se till att människors rättigheter inte begränsas, säger Gunnar Hägglund, inspektör på IVO.



Fler turister får psykiska kriser

Antalet svenskar med psykisk ohälsa som har blivit nödställda utomlands har ökat under de senaste åren, enligt Utrikesdepartementet, UD. Därför har de sammanställt en lista för vad som är bra att tänka på innan utlandsresan för den med psykisk ohälsa. Listan går att hitta på swedenabroad.se

Nu finns vård för de självskadande

Det är fel att låsa in personer med allvarliga självskadebeteenden bland våldsbrottslingar i rättspsykiatri. Därför har en ny avdelning med högspecialiserad vård startats upp för gruppen i Västra Götaland.

– Vi är jätteglada, säger Jessica Andersson, ordförande i föreningen Shedo som påverkat vårdens utformning.

Hon hoppas att det blir ett startskott för fler landsting, eftersom avdelningen bara är öppen för patienter från vissa landsting (se faktaruta).

Föreningen Shedo har sedan många år drivit frågan om högspecialiserad vård. De hade egentligen velat ha en mer hemlik miljö utanför sjukhuset. Men andra av deras förslag har gått igenom, som hög personaltäthet, att alla patienter har egna rum med tillgång till egen toalett och dusch, schemalagda aktiviteter varje vardag och dialektisk beteendeterapi, DBT, två gånger i veckan. Traumabehandling finns också för patienter med trauma.

– Många har blivit bemötta nonchalant tidigare och upplever skam och skuld kopplat till att de mår som de gör. De kan behöva öva upp att uttrycka sig och be om hjälp. Andra kanske behöver veta hur de reglerar sorg, genom att distrahera sig men också våga vara i känslan och acceptera att den finns, säger Nina Pedersen, enhetschef på avdelningen.

Att träffa andra med självskadebeteende kan trigga en person att skada sig själv

»Många har blivit bemötta nonchalant tidigare och upplever skam och skuld kopplat till att de mår som de gör.«

Högspecialiserad vård mot självskadebeteende

En del personer med allvarligt självskadebeteende har skickats till rättspsykiatri, eftersom psykiatri har ansett att de haft för lite säkerhet. Men dessa patienter har bara mått sämre. Sveriges kommuner och Landsting, SKL, var nära att få till ett avtal där alla landsting och regioner finansierade tre högspecialiserade vårdenheter med 60 platser. Men finansieringen föll.

Istället har Västra Götalandsregionen startat en enhet med tio platser. Andra landsting kan skriva avtal med regionerna för att skicka patienter dit. Idag kan patienter beviljas remiss i Västra Götaland, Halland, Jönköping och Värmland.

På avdelningen är 40 personer anställda, bland annat psykologer, arbetsterapeuter, fysioterapeuter, sjuksköterskor, läkare och peer support.

mer. Men Nina Pedersen menar att de är medvetna om den problematiken och att personalen kommer att vara uppmärksam på vilka beteenden de förstärker.

En del utomstående har undrat om enheten verkligen kan ta sig an gruppen som tidigare skickades till rättspsykiatri, eftersom det är permissioner på helgerna och vården är frivillig. Men Nina Pedersen säger att behandlingen anpassas efter individen. Om en person inte klarar att åka hem på helgen, behöver hen inte göra det. Att ta emot personer som vårdas under tvång anser hon är omöjligt, eftersom behandlingen är så pass krävande att patienten måste vara delaktig.



Jessica Andersson är ordförande i föreningen Shedo, som har varit delaktig i den nya vårdens utformning.

Andra är kritiska till diagnosspecifika avdelningar inom psykiatri, eftersom helhetsperspektivet försvinner och personer med flera samtida diagnoser hamnar mellan stolarna. Men Nina Pedersen anser att avdelningen inte stämmer in på den beskrivningen.

– Självskadebeteende är inte en diagnos egentligen, utan ett beteende. Allvarligt självskadebeteende förekommer ju inom en

mängd diagnoser och många har samsjuklighet. Det är därför vi har så många yrkesgrupper representerade på vår enhet – för att vi vill se och förstå människor utifrån ett helhetsperspektiv. DBT är också väldigt individualiserat och går ut på att ta reda på och förstå personens beteende, historia och sammanhang, säger Nina Pedersen.

Anna Langseth

Bristfällig samordning kring psykisk ohälsa

Vården och socialtjänsten missar att se hela människan och samarbetar sällan med varandra. Det leder till att personer med psykisk ohälsa får dålig hjälp, enligt rapporten »Vad har IVO sett 2018?« från myndigheten Inspektionen för Vård och Omsorg.

Till exempel är det ingen som tar det övergripande ansvaret för barn och unga med psykisk ohälsa. Dessa har ofta behov av insatser från exempelvis elevhälsan, barn- och ungdomspsykiatri och socialtjänsten. Men istället för att samarbeta, löser varje verksamhet sin specifika uppgift. Det gör att barnet och dess närstående ofta får ta allt ansvar för samordningen.

IVO har även sett att barn och unga har placerats eller hållits kvar på SiS ungdomshem utan laglig grund. En del barn har placerats på HVB-hem som inte passar deras behov eftersom socialtjänsten inte varit tydliga i sina utredningar om vilka behov barnet hade.

När det gäller vuxna saknar psykiatri ofta en helhetssyn på patienten, vilket bland annat leder till att vården inte alltid uppmärksammar fysiska sjukdomar.

Samordnad individuell plan, SIP, är viktigt för personer med psykisk funktionsnedsättning eftersom det underlättar samordning mellan bland annat sjukvården och kommunen. Men nästan hälften av Sveriges kommuner – 49 procent – har inga aktuella rutiner kring att informera personer med psykisk funktionsnedsättning om att de har rätt till SIP, enligt rapporten Öppna jämförelser 2019 från Socialstyrelsen.

Fler får personligt ombud – men äldre sällas bort

Allt fler vuxna med psykisk ohälsa får stöd av personligt ombud. Men äldre prioriteras ned. I Halmstad finns en tydlig 65-årsgräns.

– Det är exkluderande, säger Kristina Bergstrand, ordförande i lokalföreningen RSMH Gemenskapen.

Personligt ombud, PO, ska hjälpa vuxna med psykisk funktionsnedsättning att ta tillvara sina rättigheter. Bland annat kan de stötta personer som har nekats ersättning från Försäkringskassan eller riskerar hemlöshet.

Allt fler kommuner inför personligt ombud. Under 2018 startade tio nya kommuner funktionen och fler personer får stöd än tidigare, enligt Socialstyrelsens lägesrapport. Men behovet är stort och därför har flera kommuner infört prioriteringar över vilka

»Det är inte alltid vi platsar i kommunens stöd till andra pensionärer, på grund av våra funktionsnedsättningar.«

klienter som ska stöttas i fall kö uppstår. Flera kommuner väljer att prioritera unga och i Halmstad finns en tydlig 65-årsgräns.

– Flertalet av våra medlemmar är pensionärer och det är inte alltid vi platsar i kommunens stöd till andra pensionärer, på grund av våra funktionsnedsättningar, säger Kristina Bergstrand.

Bland annat vet hon en RSMH-medlem som hade kontakt med PO men blev av med stödet när hen fyllde 65 år, och hen har inte fått motsvarande stöd någon annanstans ifrån.

Jerker Lago, chef över personligt ombud på socialtjänstens vuxenavdelning, känner inte till just det fallet. Han anser generellt att det är knappt några äldre som sökt hjälp av personligt ombud, men säger att de ska titta på frågan.

– Om det nu har uppstått ett behov måste vi lyfta det med hemvårdsförvaltningen som har hand om personer över 65 år i Halmstad. Det kanske behövs anställas personligt ombud även där, annars faller uppenbarligen människor mellan stolarna och så ska vi inte ha det, säger han.

Anna Langseth

Marikas liv blir dokumentär

För snart ett år sedan vräktes Marika Sellgren – för tredje gången. Nu visas hennes liv i en dokumentär, som tar upp all villervalla som många personer med svår psykisk ohälsa utsätts för när stödet brister. Den sändes 4 september i Uppdrag Granskning, SVT.

När Marika Sellgren mädde som sämst år 2016 hade hon behövt mer stöd från socialtjänsten och psykiatri. Men istället fick hon mindre. Socialtjänsten drog in hennes boendestöd och hemtjänst i en och en halv månad och skylld på »arbetsmiljöskäl«, vilket Revansch skrivit om tidigare.

Det ledde till varningar från hyresvärderna. När hon senare mädde sämre igen blev hon till slut vräkt förra året. Och det är inte första gången. Två gånger tidigare har hon inte fått det stöd hon behövt och har då blivit hemlös.

Nu gör Uppdrag Granskning en dokumentär om den cirkus och det bristande

stöd som Marika Sellgren och många andra med långvarig, svår psykisk ohälsa drabbas av.

När Revansch skrev om Marika Sellgren senast, i december 2018, stod hon inför att hamna på gatan. Men så blev det inte. I sista stund hamnade hon på ett akutboende ute på landet, där hon bodde under flera månader i ett möjligt rum. I somras fick hon till slut en liten etta med kokvrå på ett träningsboende på Södermalm, och nu ansöker hon om att få en försökslägenhet för att så småningom kunna få ett nytt förstahandskontrakt.

– Min förhoppning är att dokumentären om mig kan bidra till ökad förståelse för oss med sviktande hälsa, framför allt hos politiker och beslutsfattare inom socialtjänsten och psykiatri i Stockholm, där det har visat sig att psykiatireformen inte fungerar för mig, säger Marika Sellgren.

Anna Langseth

Dokumentären om Marika Sellgren görs av Anna-Klara Bankel som även gjorde avsnittet »Vem ska rädda Sanne« i Uppdrag Granskning.



Den som vill ha en assistanshund för sin psykiska hälsa kan vända sig till Svenska Brukshundsklubben som utbildar assistanshundar och informerar både privatpersoner och myndigheter om assistanshundar som hjälpmedel.

Hunden – en hjälp i vardagen

Att ha en hund kan hjälpa en att få rutiner i vardagen och få kontakt med andra. Vissa hundar är dessutom specialdresserade för att stötta personer med psykisk ohälsa, så kallade psykisk hälsahundar. De borde beviljas som hjälpmedel eller bistånd i framtiden, anser Myndigheten för delaktighet, MFD.

– Hundar har oändliga möjligheter. De har betytt en total livsomställning för dem som har fått chansen, säger Malin Ekman Aldén, generaldirektör vid Myndigheten för delaktighet, MFD.

Idag finns runt tio assistanshundar i Sverige, som är specialdresserade för att stötta personer med olika former av psykisk ohälsa, såsom posttraumatiskt stressyn-

drom, social fobi, ADHD och autism. Hundarna skapar rutiner i vardagen eftersom den behöver rastas och matas, och dessutom underlättar den mötet med andra eftersom den tar bort fokus från ohälsan och skapar samtalsämnen, enligt Emmelie Reinson på Svenska Brukshundsklubben, SBK som intervjuas i tidningen Funktion i Fokus.

En utvärdering från Socialstyrelsen visar också att personer med assistanshundar behövde mindre vård och fick ökad självständighet. Många blev mer sociala och fick högre närvaro på jobbet eller i skolan eftersom de kände sig tryggare med hunden vid sin sida.

Därför jobbar Myndigheten för delaktighet, MFD, för att socialtjänsten eller psykia-

trin ska bevilja utbildningen av assistanshundar i framtiden till personer med psykisk ohälsa, kanske i stället för att bevilja boendestöd eller som ett komplement till det. Men det finns några hinder. Socialtjänsten och psykiatri saknar ofta kunskap och vana kring hur de ska ta in djur i verksamheten. Dessutom kostar en färdigdresserad hund 160 000–200 000 kronor. Men får du en hund som du själv tränar upp tillsammans med en instruktör ungefär en timme om dagen under ett års tid blir det mycket billigare.

– Oavsett är det en kostnad samhället väldigt snabbt hämtar hem när personen mår bättre både fysiskt och psykiskt, även om vinsten hamnar över huvudmannaskapsgränserna, säger Malin Ekman Aldén.

Anna Langseth

Idrottaren Linus Thörnblad:

»Det går att komma vidare och få ett nytt liv«

Linus Thörnblad, tidigare en av landets mest lovande höjdhoppare, rasade ner i en utmattningsdepression och försvann 2010 från all form av tävlande. Vägen tillbaka har varit lång och guppig, men den har lärt honom vikten av att återhämta sig. För ett år sedan vann han SM men har nu lagt ned karriären som idrottare.

Linus Thörnblad tyckte om att träna hårt, enormt hårt – hans smärtröskel var extremt hög. Han var, som alla elitidrottare, van att pressa sig själv både fysiskt och mentalt – men gjorde det för mycket och under för lång tid. Till slut brast det – utmattningsdepressionen var ett faktum.

– Jag sov 20 timmar om dygnet flera veckor i sträck, men jag blev inte piggare av det. Jag trodde att det var något fel i kroppen, att jag fått något virus.

Utmattningen berodde istället på att han tänkt på tävlandet konstant och inte fått någon mental återhämtning.

Hur har mentaliteten att alltid prestera på max påverkat ditt liv?

– Det är ett personlighetsdrag och det avspeglar sig i det vanliga livet också. Jag har till exempel en superfin gräsmatta hemma, säger han, med ett ironiskt skratt ...

– Jag blir lätt perfektionist.

När han väl insjuknade blev han nekad sjukersättning av försäkringskassan, trots att en psykiatriker sjukskrivit honom. Eller rättare sagt, han blev erbjuden några tusenlappar i månaden av arbetsförmedlingen, men för att få det bidraget var han tvungen att lägga

ner sitt företag. Istället valde han att leva på besparingar under två år.

– Från sommaren 2010 till hösten 2012 gjorde jag absolut ingenting. Jag orkade knappt ta mig ur sängen, än mindre dividera med försäkringskassan. Jag körde mitt eget race istället, säger Linus Thörnblad.

Under våren 2012 offentliggjorde han sina upplevelser av psykisk ohälsa.

– Då var det ingen idrottare som hade pratat om det tidigare, medialt diskuterade man inte psykisk ohälsa bland idrottare heller. Men idag är det många som är öppna kring det, säger han.

Så småningom började han arbeta som timanställd på ett ungdomshem, på 30 procent, och ökade sedan arbetsbelastningen successivt.

– Jag har skapat min egen rehabilitering. Det tog mig nio år att få upp min energinivå från noll till där jag befinner mig nu, säger Linus Thörnblad.

Idag yrkesarbetar han 75 procent och tycker sig ha hittat en bra balans mellan arbete och vila.

– Jag är nöjd där jag är nu men det tog lång tid att acceptera att det blir nog inte mer än såhär och börja fokusera på vad jag har, istället för vad jag inte har.

Fakta: Linus Thörnblad

Ålder: **34 år.**

Familj: **Fru**

Nazanin och sonen Frank.

Bor: **I Limhamn, Malmö.**

Gör: **Föreläser om psykisk ohälsa.**

Aktuell med: **Föreläsningar för företag, kommuner och föreningar. Och som nybliven pappa.**

Foto: Patrik Renmark



Linus Thörnblad har fått ompröva sin självbild och sänka sina prestationskrav sedan han råkad ut för en utmattningsdepression. Idag ser han vad han har i tillvaron, istället för vad han saknar.

Vad har du för verktyg för att återhämta dig?

– Att bara lägga mig på soffan och kolla på tv-serier under två, tre timmar. Eller så går jag ut och fixar lite i trädgården, det är terapi för mig.

Han har fått lära sig att varva ned och planerar nummer in tillfällena varje vecka där han tar paus.

– Det kan ta tid att hitta sina egna redskap för återhämtning, men det finns redskap för alla, det gäller bara att finna dem, att inte ge upp.

Sedan hösten 2012 åter Linus Thörnblad antidepressiv medicin.

– Jag får inte samma dippar idag som jag fick tidigare. Jag kan fortfarande bli trött, men blir inte lika låg längre.

Har du fått några biverkningar?

– Nej, jag har bara positiva upplevelser av medicinen. Jag menar, jag lyckades vinna SM efter att ha ätit medicin i sju år, utan att träna, säger han.

Ja, sommaren 2018 vann Linus Thörnblad SM i höjdhopp, efter nio års välbehövlig frånvaro från tävlandet och bara några månaders (skadeförebyggande) träning som förberedelse.

– Jag bestämde mig för att träna på mina egna villkor, för min egen skull. Jag ville bevisa för mig själv att jag

hade kommit så pass långt i min rehabilitering att jag skulle klara att hålla det på en lagom nivå.

Han har dock inga planer på att fortsätta tävla.

– Nej, det var en engångsföreteelse. Jag älskar att träna, det gör jag fortfarande, men idag motionerar jag inte mer än max två gånger i veckan, säger Linus Thörnblad.

Sedan ett par år tillbaka livnär han sig som föreläsare om psykisk ohälsa.

Vilka är dina bästa tips för att ta sig tillbaka?

– Gå till en psykolog. Det är nummer ett. Det gäller att hitta rätt, någon där det finns personkemi. Nummer två är att hitta en helt stressfri miljö, försök att under en period få till en vardag utan massor måsten. Nummer tre är att lära sig slå av och slå på. Hitta din grej där du kan koppla av och få ny energi.

Linus Thörnblad vill bryta de tabun som finns kring psykisk ohälsa, få människor att våga prata om sina problem, våga söka hjälp.

– Mitt budskap är att det faktiskt går att komma vidare, att man kan få ett nytt liv, säger han.

Birgitta Haglund

När livet vänder

Vägen till återhämtning från psykisk ohälsa kan ha fallgropar och tuffa perioder. Men forskning visar att det går att må bättre, och få betydligt färre symtom än vad som är allmänt känt.

Möjligheten att återhämta sig från en psykiatrisk diagnos är mycket större än vad många tror. Forskning visar till exempel att två tredjedelar av alla personer med schizofreni återhämtar sig så pass att eventuella symtom inte stör det sociala livet.

I sin bok »Vad hjälper?« utgår docenten och psykologen Alain Topor från att det är krävande, men fullt möjligt att nå en vändpunkt i sitt liv.

– Återhämtning ser olika ut för alla. En del pekar på en bestämd händelse som en start, medan andra säger att det är flera mindre saker under en period. Det är dock viktigt att inte se vändpunkten som ett

mirakel. Det krävs fortsatt stöd och jobb, säger han.

Återhämtningsprocessen bygger på både konkreta och abstrakta verktyg. En viktig del i behandlingen kan vara medicin, men ofta handlar starten på en vändpunkt om möten, förtroende och hopp.

– Det är värdefullt om man klaffar med en i vårdpersonalen, och att denne gör något extra litet för en. Som till exempel bjuder en cigarett, eller dricker kaffe med en. Men de kan ha svårt att gå utanför sina roller då deras jobb är allt mer planerat av andra som till exempel Socialstyrelsen, säger Alain Topor. →

Fortsättning från föregående sida:

En del av intervjupersonerna i hans bok har upplevt vändpunkten som en bestämd punkt, till exempel att de har träffat någon som lyssnat lite extra. Andra säger att de har insett vändpunkterna i efterhand. Men det är viktigt att se vändpunkten som en process.

– Man ska ha en stor respekt för det enorma arbete som en återhämtningsprocess innebär. Det är inte raka spåret upp, och har man tagit fem steg framåt innebär det inte att man inte kommer backa längre fram. Och när man tar två steg bakåt kan man bli besviken och börja tro att man lurat sig själv och sina kompisar. Att hoppas är viktigt, men det innebär även att man blir sårbar, säger Alain Topor.

Vad som verkar vara en gemensam nämnare för många som mår bättre, är ett högre självförtroende som växer fram i relation till andra.

– Det kan vara en kärleksrelation, en bra behandlare eller att man får ett förtroende för att hantera någonting. Många av oss får förtroende för oss själva genom att få förtroende från andra. Det kan vara att få barn. Eller skaffa hund, många har nämnt hund i mina intervjuer. Det är svårt att omvandla det till receptkunskap, säger Alain Topor och fortsätter:

– När man längtar framåt är det viktigt att våga ta tillvara på de människor som är positiva för en, och att njuta av aktiviteter. Om man älskar naturen ska man gå i naturen, om man tycker om att måla så ska man måla, säger han.

Ett återkommande råd från vård och anhöriga är acceptans. Att acceptera sin situation och nöja sig med ett begränsat liv. Det går att göra det motsatta också, att ha drömmar bortom dagens begränsningar.

– Man kan strunta i det man hör av andra och börja plugga eller att göra något man alltid velat göra. En kvinna som jag intervjuade trodde länge att hon hade bristande förmåga. Men så kom hon till en verksamhet där hon berättade att hon ville jobba i affär. Vilket hon lyckades med, säger Alain Topor.

Enes Mehmedagic

Vännerna i föreningen blev räddningen

Malin, 35, var isolerad hemma och livrädd för människor. Men tack vare föreningen Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, bröt hon ensamheten. Idag vågar hon till och med föreläsa för folk.

– I början var jag tyst som en mus. Nu kan de inte få tyst på mig, säger hon och skrattar.

Under nästan hela grundskolan var Malin mobbad. Olika personer stötte ut henne i olika omgångar ända från tvåan i lågstadiet upp till nian.

– Det satte spår även i vuxen ålder, säger hon och berättar om hur skräckkänslorna för barn och ungdomar höll i sig.

När hon i tjugooårsåldern blev baktalad av en medarbetare på jobbet som undersköterska triggades känslorna även där. Hon ville bevisa att hon var duktig och arbetade ännu hårdare. Som inhopande vikarie kunde hon inte heller säga nej till timmar.

– Jag jobbade jättemycket, som en däre. Undermedvetet tror jag att det hängde ihop med mobbingen. Jag var ung och odödlig, men sedan kraschlandade jag i den berömda väggen, säger Malin.

23 år gammal blev hon sjukskriven. Först någon vecka, sedan någon månad som förlängdes till totalt nio månader med heltidssjukskrivning och arbetsträning. Men när hon testade att arbeta igen kraschade hon ännu en gång. 2010 beviljades hon sjuksättning, så kallad förtids-

pension, på halvtid, men det fungerade inte heller. Trots att hon nu fått enklare arbetsuppgifter på sjukhuset och bara jobbade fyra timmar om dagen, sjönk hon djupare ned i depressionen och ångesten. Hon var helt slut efter jobbet och orkade inget annat än att ligga i soffan och titta på tv. Hon hade inga vänner, vågade inte gå ut och var extremt rädd för människor.

– Jag var rädd för allt och alla. Jag tyckte att de stirrade på mig och trodde de skulle vara elaka. Om någon hälsade på mig i affären ville jag bara krypa ned under golvet, säger Malin, som med hjälp av sin boendestödjare gick och handlade.

Det var också boendestödjaren som föreslog att de skulle gå till öppet hus på Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH i Trelleborg. Malin följde motvilligt med. Väl där satt hon med jackan på, med ryggen mot väggen och tittade ned i golvet. Några sade hej, hon viskade ett svar men ville bara att de skulle gå i väg. Där och då bestämde hon sig ändå för att bli medlem.

– Jag tyckte att det verkade som en bra förening. De hälsade på mig varje gång jag kom dit, och jag blev sedd som en människa, inte som ett sjukdomsfall, säger Malin.

Det var fyra år sedan. Efter det har mycket hänt.

– Nu får de inte tyst på mig, säger Malin och det märks verkligen hur hon bubblar av att berätta sin livshistoria.

I föreningen har hon fått vänner, bra vänner. Inga som vill utnyttja henne, utan som verkligen bryr sig om henne och som hon kan tala med om allt. Då och då hjälper hon till att arrangera filmträffar och skrivart träffar och sedan 2016 sitter hon i lokalföreningens styrelse. Dessutom har hon föreläst tre gånger om sin historia.

– Jag vågade aldrig hålla redovisningar i skolan. Att prata inför folk var min värsta mardröm. Nu älskar jag det. Jag vill gärna göra det igen, säger hon.

En extra utmaning skulle vara att föreläsa om att gå in i väggen för barn och ungdomar.



Malin har gått från att bara ligga i soffan och titta på TV till att nu ha fått många vänner genom RSMH i Trelleborg. »Jag älskar min TV, men jag älskar mina vänner ännu mer«, säger hon.

– Det är både en dröm och en mardröm. Hade jag klarat det hade jag farit upp till stjärnorna efteråt, säger Malin, som berättar att rädslan för gruppen visserligen har minskat sedan hon fick vänner, men fortfarande finns kvar.

Genom RSMH fick hon också nys om olika hjälpmedel som hon har haft stor nytta av, såsom ett kedjetäcke som gör att hon sover bättre om nätterna och en whiteboard-tavla att ha på väggen för att få överblick över veckan.

– Det är en häftig resa jag har gjort och den är jag jättetacksam för. Det har betytt allt för mig idag. RSMH räddade mig, säger Malin.

Anna Langseth

Elgard fick ett nytt liv tack vare psykoterapin

Elgard Jonsson fick schizofreni och trodde att han aldrig skulle må bra igen. Men tack vare psykoterapi med psykologen Barbro Sandin vände det och han har inte haft psykotiska symtom på 40 år.

– Jag mår kanonbra, säger han.

Under 1980-talet uppmärksammades Elgard Jonsson ofta i media. Han hade skrivit boken »Tokfursten«, i vilken han berättade om sin schizofreni och förnedringar han utsattes för på Sätters mentalsjukhus under åren han var inlagd. Där träffade han Barbro Sandin, som genom sin psykoterapi lyckades få honom att komma ur psykoserna – vilket sågs som ganska unikt.

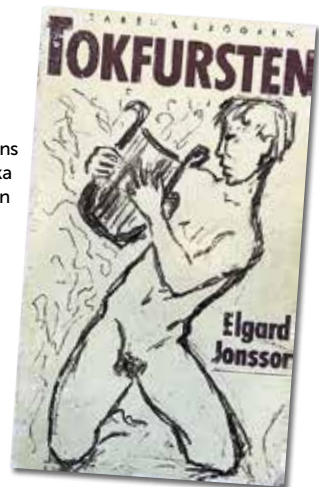
När jag ringer upp honom drygt 30 år senare vill han först inte vara med i Revansch.

– Jag har lagt ned med att ställa upp på intervju, säger han och tycks vara nära på att lägga på luren.

Men hur mår du idag? Jag tänker att folk kanske tror du har blivit psykotisk igen?

– Du kan skriva att jag är en glad pensionär och mår kanonbra. Jag har inte varit psykotisk på 40 år, säger han och vi säger hej då.

Elgard Jonssons självbiografiska bok Tokfursten blev senare en teaterpjäs av Henning Mankell och gjordes även om till opera.



Men dagen efter har jag ett missat samtal i mobilen. Det visar sig vara Elgard Jonsson som har ändrat sig och vill ses. Varför förstår jag först i slutet av intervjun.

Vi möts en varm junidag utanför Örebro slott, och medan vi promenerar i parken börjar han berätta sin historia.

Elgard Jonssons mamma lämnade honom när han var fyra år. Hon tog med sig hans fyra syskon och Elgard blev kvar själv med sin pappa.

– Innan var det mycket stöj och lek. Sedan bara tystnad. När mamman och syskon försvinner måste barn ha en förklaring. Då är det mitt fel. Så var det för mig, säger Elgard Jonsson.

Han kände sig lämnad. Utnyttjad. Pappan hade tidigt en idé om att Elgard skulle bli hans stöd på gamla dagar, och trodde han kunde köpa Elgards kärlek och tillit genom att skänka pengar.

Dessutom trodde pappan på troll och onda väsen i skogen. Han hade inte vett nog att hålla det för sig själv, utan berättade sägner om folk som blivit förtrollade av djävulen och dansade tills dödsfallarna rullade kvar i cirklar.

– Han var nog inte helt frisk, säger Elgard. I skolan blev Elgard hela tiden påmind om att han var annorlunda. När andra ritade mors dags kort sade läraren att han kunde rita ett till pappan i stället. Utanförskapet förstärktes av att de var fattiga, bodde isolerat i skogen med vedspis, utan dusch eller el, medan kompisarna hade det bättre.

Redan som åttaåring fick Elgard en konstig upplevelse av att inte vara närvarande. Han var som avskärmad under flera minuter.

– Rätt otäckt. Det är som en trappa rätt ned, säger han.

När han sedan började i realskolan och var 13–14 år förvärrades symtomen.

– Jag hade haft höga betyg och varit

duktig i matematik innan. Men jag fattade ingenting. Det blev bara fel, fel och fel. En sak som drabbas ganska tidigt av den här åkomman är logiken. Man tappar allt sådant. Det konstiga avstängda tog sedan över steg för steg, tills psyket exploderade i vanmakt. Det var en otäck upplevelse.

Han lades in i barn- och ungdomspsykiatri, BUP, som 17-åring. När han fyllt 18 år flyttades han till vuxenpsykiatri på Sätters sjukhus. Det är där som boken Tokfursten tar sin början.

I den beskriver han sin inre värld bestående av en stenskog, befolkad av dvärgbarn, eldfåglar, vanföreställningar med hänskrattande röster och hörselhallucinationer från vattenkranar och ledningar. Han kände sig äcklig och ful och bristen på mänskligt bemötande i psykiatri gav ännu sämre självkänsla. Bad han inte vänligt om sin tandborste, nekades han att borsta tänderna, och ingen frågade om hans bakgrund, utan symtomen sågs bara som en sjukdom som skulle behandlas med läkemedel och elbehandling, så kallad ECT. Ingenting hjälpte.

Under perioder skrevs Elgard ut och tog tillfälliga arbeten, bland annat som diversearbetare på ett pappersbruk i Borlänge.

– Jag försökte komma ut i livet, men jag visste inte hur man gör. Det var fruktansvärt att åka buss och svårt att köpa biljetten, säger han.

I början hade han förhoppning om att han skulle bli frisk av läkemedlen, men efter ett halvår med medicin och ingen bättring tänkte han att »det här kommer aldrig fungera«. En fredag sopade han i sig alla mediciner han hade.

– Jag ville inte vara med längre. Men sedan vaknade jag upp på söndagen. Och det var väl bra, säger Elgard Jonsson.

Arbetslivet höll inte i längden utan han lades in på Sätters sjukhus igen. På den

Foto: Anna Langseth



Elgard Jonsson arbetade senare som psykolog och psykoterapeut under lång tid och tycker det är viktigt att kombinera terapi med arbete eller utbildning i någon form. »Jag tror man behöver både en inre och en yttre resa, där du är ute i livet för att få erfarenheter. Det behöver så kallade normala människor också – stimulans«.

tiden gavs insulinchocker, en metod som senare visade sig vara verkningslös och kunde leda till döden. Insulinet ledde till stark hunger och Elgard, som hade idrottat mycket i tonåren och var smal till sin natur, gick upp till 90 kilo. Han hasade runt i sjukhuskorridorerna och psykiatrierna sade att sjukdomen var som diabetes – att han måste ta medicin livet ut. Men då dök kuratorspraktikanten Barbro Sandin upp. Hon erbjöd honom att »bygga en ny jord (...) som håller att gå på«, som det står i Tokfursten. Det ingav hopp.

Först hade de psykoterapi på sjukhuset. Men efter knappt ett halvår erbjöd hon Elgard att flytta hem till henne, hennes man och de två döttrar som bodde kvar hemma. Där fick han se hur en normal familj kunde fungera. Han hjälpte Stig, Barbro's man, bland annat med att snickra och sköta trädgården.

En eller två månader senare spolade han ned alla mediciner i toaletten.

– Då tänkte jag: Nu blir jag galen, men det vart inte så. Jag kunde tänka och börja känna. Det var helt underbart, säger Elgard Jonsson

Efter nästan ett år i Barbro's hem bad hon honom att flytta till en egen lägenhet, men psykoterapin fortsatte.

– Hon hjälpte mig att förstå vad som hade orsakat psykoserna och tillrättalägga det som hade gått snett. Vi jobbade igenom alla mina missuppfattningar om mig själv, att jag var värdelös, luktade illa, var ful och så vidare, och hur andra såg på mig. Det var en tålmodig process över tid, ett långt pussel att få bitarna på plats, kognitivt och känslomässigt så att båda delarna integrerades till en insikt, säger Elgard Jonsson.

Han förstod varifrån självföraktet och skammen kom, och jobbade sedan med de känslorna i nya erfarenheter som han fick i livet.

– Det blev många misslyckanden, men till slut fungerade det. Så gör ju barn i soci-

ala sammanhang – lär sig och bygger upp sin inre existens och en upplevelse av ett jag i mötet med människor, säger han.

För att komma loss från gamla mönster och bli stark sade han upp kontakten med sin ursprungsfamilj. Parallellt under terapin jobbade han med att bland annat plantera skog, började läsa på komvux och kom därefter in på psykologprogrammet.

Tio år efter att han träffat Barbro Sandin för första gången avslutade han terapin på egen begäran.

– Jag kände att jag måste tänka själv. Bryta med morsan, säger Elgard Jonsson med ett snett leende.

Men de fortsatte ha kontakt och Elgard gjorde bland annat sin psykologpraktik hos henne. Några år senare träffade han sin fru, som han fortfarande lever med. Då hade han redan börjat arbeta som psykolog, vilket han gjorde i 30 år – 15 år i allmänpsykiatri och 15 år på en psykos-

Fortsättning från föregående sida:

avdelning. För tre år sedan pensionerades han mot sin vilja, eftersom landstinget förbjöd en att arbeta längre än till 67.

I början av sin karriär reste han runt i hela Norden och föreläste om sina erfarenheter av att ha blivit frisk genom psykoterapi. Under samma tid var han ofta med i media.

Men uppmärksamheten retade upp folk. En del menade att psykoterapi inte alls kunde bota schizofreni, utan att den var kronisk och biologisk och endast kunde behandlas med psykofarmaka. Till och med överläkaren som hade gett honom diagnosen på Sätters sjukhus, påstod i efterhand att Elgard bara hade varit neurotisk.

– Folk var så ilskna. De fulaste lögnerna var inte roliga, säger Elgard Jonsson.

Dessutom bröt han mot den svenska jantelagen och kollegor uttryckte missunn-samt att han betedde sig som en rockidol.

– Till slut tänkte jag »aldrig mer«, säger Elgard Jonsson, och han började tacka nej till media.

Fram tills nu.

Under intervjun återkommer han ofta till hur det ser ut idag med genforskning, ökningen av bokstavsdagnoser, att schizofreni fortfarande liknas vid diabetes och alla diagnosutredningar, men där läkarna sällan frågar vad personen har varit med om.

– Människor som är extremt pressade kan hamna i en psykisk kris. Det gäller att börja med att fråga vad personen behöver hjälp med idag. Sedan kan man gå djupare vart efter. Det kanske finns missbruk i familjen eller mobbing. Det värsta är att så många unga får mediciner. Det är förskräckligt, galenskap! Det korkar igen tänkandet och känslorna och blir svårare att behandla i terapi ju längre tiden går. Jag tror inte alls på det där, säger Elgard Jonsson.

Han tycker att hela psykiatri borde göras om till en humanistisk psykiatri, där medicinen får stå tillbaks och bara användas kortsiktigt, till exempel när folk har svårt att sova.

Men vissa anser ju att de behöver medicin för att bli stabila?

– När jag har träffat folk i allmänpsykiatri med de flesta diagnoser har jag frågat mig: »Varför är en människa sådan?«. Inte alltid men i många fall så gick det att komma fram till en bra lösning, säger Elgard Jonsson.

Huvudfokus borde vara samtal i olika former, anser han. Inte nödvändigtvis psykoterapi, utan lika gärna stöd i att ta beslut, eller få hjälp till utbildning eller praktik där du kan få gemenskap. Han tycker trenden i psykiatri, med sökandet efter snabba och enkla lösningar, är farlig.

– Blir du inte bättre föder det en hopplös syn på psykiatri om att det inte finns någon hjälp att få. Så var det för mig. Då när jag svalde alla tabletterna, säger Elgard Jonsson och spänner ögonen i mig.

För några år sedan räknade han ut att samhället hade tjänat 30–40 miljoner kronor på honom, eftersom han inte längre hade vårdkontakter eller sjukersättning, utan arbetade och betalade skatt.

– Satsar man på unga människors psykiska hälsa är det lönsamt, inte bara mänskligt utan också ekonomiskt, säger Elgard Jonsson.

Var det därför du ändrade dig och ville vara med i Revansch ändå?

– Ja, det klart. Har man en liten möjlighet att påverka så är det bra, säger han.

Anna Langseth

Foto: Lotta Modin



Johan och Sussanne är säkra på att de fortfarande hade varit sjukskrivna om de inte hade fått stöd i att återgå i arbete genom MIA-projektet.

Hjälpen till jobb gav livsgnista

De hade bra jobb och vanliga liv när de drabbades av personlig sorg och kraschade. Johan blev till slut hemlös medan Sussanne knappt kunde lämna sitt hem. Efter flera års sjukskrivning fick de äntligen hjälp till arbete via MIA-projektet.

Johan utstrålar trygghet när vi möts i dörren till Re:innovation i gamla Täby Galopps lokaler i Täby norr om Stockholm. Han lotsar oss genom många små rum, fyllda med gamla saker som ska återvinnas i ny skepnad och säljas i butiken Re:unik. Till sist kommer vi till fikarummet där Sussanne lyser som en sol och vinkar glatt.

Sussanne Edström, 40 år, bröt ihop när hennes pappa dog 2012. Strax därefter blev hon gravid och när sonen föddes separerade hon och sambon. Hon hade då dagliga ångest-attacker, bara att gå ut genom dörren kunde framkalla ångest. Så Sussanne var mest hemma. Hon blev inskriven i öppenpsykiatri.

– Där fick jag medicin och ungefär ett samtal per månad, med psykologer som hela tiden byttes ut, suckar Sussanne.

Efter två år ansågs hon färdigbehandlad och blev utskriven. Trots att hon hade dagliga ångestattacker och mådde jättedåligt.

Fram till 2018 var Sussanne sjukskriven utan att några insatser erbjöds eller gjordes. På hösten frågade en handläggare på socialtjänsten om hon hört talas om EU-projektet MIA:s kurs.

– Jag vill bli bra, ville komma ut, så jag tänkte att jag inte hade något att förlora, berättar Sussanne.

Johan Jernstedt, 44 år, har varit missbrukare och hemlös. Det började för tolv år sedan när en skilsmässa medförde att han inte skulle träffa sina döttrar så mycket – depressionen och ångesten kom. Livet gick utför; jobb, släktingar, vänner och bostad försvann.

Till slut var det en moster som hjälpte honom med bostad och han kunde därmed få hjälp att bli nykter 2015, efter många svåra år.

– Men den psykiska ohälsan försvinner ju inte för att du blir nykter, utan du sitter där med depression och ångest – fast nykter, säger Johan med ena benet trummande mot golvet.

Även Johan har varit inskriven i öppenpsykiatri utan att bli hjälpt. Efter två års sjukskrivning tipsade en arbetskonsulent om MIA-projektet. Han tackade genast ja, och har inte ångrat det en sekund.

Sussanne och Johan lovordar både MIA-kursen och kursledaren. De är eniga om att metoden att ta det i små steg är den rätta, det är så lätt att ta ut sig och återfalla i depression och ångest om man anstränger sig för mycket i början. Och att det betyder allt för deras psykiska hälsa att ha ett jobb.

De fick detta stöd

Mobilisering Inför Arbete, MIA, ger människor som aldrig har arbetat, eller inte arbetat på länge, chans att förbereda sig för ett jobb. Ofta i små steg, men alltid i rätt riktning.

Den som avslutat MIA-projektet ska vara redo att börja studera, arbets-träna eller arbeta. Allt det som stärker självkänslan, drivkraften och siktet mot personliga framtidsdrömmar.

MIA-projektets stöd varierar från studier, rehabilitering och ekonomisk planering, till boendestöd, arbets-träning, eller hjälp med vårdkontakter. Allt beror på vad deltagaren behöver för att komma in i, eller närma sig arbetsmarknaden.

Projektet finansieras av Europeiska socialfonden.

Källa: www.miaprojektet.se

– De tio veckorna gick fort. Gnistan tändes igen, säger Sussanne med ett stort leende.

Efter kursen började arbetsträningen på Re:innovation. Man börjar med två timmar, två dagar i veckan och får göra hur lite eller mycket man vill och orkar.

– Det var så skönt att komma till en plats där ingen dömer en. Helt plötsligt blev jag någon – jag var saknad, menar Johan.

Via MIA blev Sussanne erbjuden en praktikplats i Svenska kyrkan och i juni blev hon anställd.

– Jag mår så bra, jag bara sprudlar! Sonen är som ett annat barn, vänner har kommit tillbaka, jag har slutat medicinera och ska gifta mig nästa sommar, utbrister hon.

Johan har idag en projektanställning som arbetsinstruktör på Re:innovation. – Döttrarna har kommit tillbaka i mitt liv, den äldsta har flyttat till mig. Utan dem och MIA vet jag inte var jag hade varit idag, säger Johan och slår ut med armarna.

Sussanne och Johan tittar på varandra och säger unisont:

– Jo, utan MIA hade vi fortfarande varit sjukskrivna.

Lotta Modin

Isländsk show bekämpar fördomar med skratt

Fördomar om psykisk ohälsa är ett problem världen över. På Island har en grupp komiker tagit saken i egna händer med stand up-showen »My Voices Have Tourettes«. Genom att skämta om sina diagnoser vill de öka medvetenheten och sprida kunskap, ett skratt i taget.

– Är ni redo för komedi?

Presentatören får jubel som svar. Till tonerna av Queens »We will rock you« kommer showens värd, Dan Zerín, upp på scenen där han hälsar publiken välkommen.

– För att få det ur vägen: den här showen kallas »My Voices Have Tourettes«, och jag startade den tillsammans med två vänner för att öka medvetenheten om psykisk hälsa och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar på ett roligt sätt.

Så inleder Dan Zerín kvällens show. Redan under de första minuterna river han ner skrattsalvor och det blir uppenbart varför denna stand up-show har blivit så populär här i Reykjavík.

Jag träffar Dan Zerín på komediklubben The Secret Cellar en måndagseftermiddag. Okunskap kring psykisk hälsa är väldigt vanligt på Island, menar han.

– Problemet är att det enda folk vet om saker är antingen de väldigt milda formerna av det eller de väldigt extrema. Det enda folk vet om Tourettes, till exempel, är att man skriker svordomar, säger Dan.

Dan har själv Tourettes syndrom, och varje torsdag står han på den här scenen och gör stand up om vardagen med sin diagnos. Bland de andra komikerna finns diagnoser som schizofreni, bipolär sjukdom, ångest och autism representerade. Förutom att underhålla hoppas Dan att showen ska inspirera till öppenhet kring psykisk hälsa.



Bland komikerna finns diagnoser som schizofreni, bipolär sjukdom, ångest och autism representerade. Dan Zerín, i mitten med skägg, har själv tourettes.

– Ju större vi blir desto fler människor kommer att prata om de här grejerna, och desto mer kommer de prata om det på rätt sätt, säger han.

Responsen har varit mycket positiv, till Dans stora glädje. Människor kommer fram och tackar för vad de gör och berättar hur deras liv har förändrats tack vare showen.

– Min tanke var att jag ville nå ut till

människor med information som de kanske inte visste om eller hade tänkt på, men jag visste inte exakt hur mycket det faktiskt skulle hjälpa andra, säger Dan.

I framtiden hoppas han kunna utveckla konceptet, bland annat genom att starta en podcast. Under augusti och september uppträdde »My Voices Have Tourettes« på Fringe Festival i Göteborg, Stockholm och Lahti i Finland.

Linn Anglerfjord

Oviss framtid för Radio Totalnormal

Radio Totalnormal görs som arbetsrehabilitering för personer med psykisk ohälsa, och genom åren har kanalen haft tusentals medskapare. Men nu är framtiden oviss, eftersom de fick betydligt mindre pengar av Socialstyrelsen i år än tidigare. Tack vare donationer från privatpersoner och att P4 vill sända ett program lyckas de ändå skrapa ihop till redaktionsmöten och någon till sändning i år. Hur det blir nästa år är oklart.

Dissociativa tillstånd beskrivs i ny antologi

Svåra trauman kan leda till dissociativa tillstånd, varav vissa former kan misstas för schizofreni. I en ny bok berättar flera personer om sina egna erfarenheter av dissociation. »Splittade själar« kan vara den första boken i Sverige om dissociativa tillstånd, som utgår från patientens, och inte professionens perspektiv, enligt redaktören Linnéa Regnlund, som sammanställt antologin och även skrivit förordet till boken. I det ges också en bra och utförlig beskrivning av olika former av dissociativa tillstånd.



Hur kan jag få rätt att trappa ned på medicinen?

FRÅGA:

Jag tar neuroleptika men blir impotent och får ont i kroppen. Därför vill jag trappa ned på medicinen till en lägre dos men min psykiater vägrar. Vad kan jag göra?

/Anonym

JURISTEN SVARAR:

Hej! Det är en grundläggande mänsklig rättighet att få bestämma över sitt eget liv och sin egen kropp, vilket regleras i bland annat Europakonventionen. Detta innebär att vården så långt som möjligt ska utformas och utföras i samråd med dig som patient.

Det finns dock vissa undantagsfall då det är tillåtet att ge behandling mot patientens vilja, vilket kan vara fallet om du vårdas under tvång, enligt Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT. Men, trots detta ska vård alltid ges med hänsyn till din integritet och självbestämmande. Vid ditt nästa samtal med din psykiatriker skulle du alltså kunna påpeka för denne att vården bör ta hänsyn till dina önskemål som patient och att ni i samråd bör kunna arbeta fram en plan för att trappa ner på medicinen.

Om du är intresserad av stöd i processen skulle vi rekommendera att ta kontakt med en så kallad stödperson. Enligt lag har du rätt att begära och få en stödperson om du tvångsvårdas inom psykiatri.

En stödperson fungerar kort och gott som ett medmänskligt stöd. Denne ersätter inte vårdpersonal och är inte heller någon form av juridiskt ombud, utan fungerar som en hjälpare hand, som dessutom har tystnadsplikt.

Skulle din psykiatriker inte gå med på en eventuell nedtrappning av din medicin och du känner dig missnöjd med denne, finns det möjlighet i enlighet med patient-

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.

lagen att byta läkare. Notera att detta sker i mån av plats. Skulle det inte finnas någon annan läkare tillgänglig i ditt landsting för tillfället kan du ställa dig i kö.

Det finns även möjlighet att byta vårdinrättning, detta kan dock innebära längre resor och andra merkostnader, något du bör ha i åtanke.

Det finns även möjlighet att få hjälp av vården i form av en ny medicinsk bedömning. Detta berör främst sjukdomar som är särskilt allvarliga, men det är din behandlande läkare som bestämmer om du skall få en ny medicinsk bedömning eller ej. Skulle din behandlande läkare gå med på en sådan ny bedömning skickar denne en remiss till en annan läkare där du kan försöka påvisa att du bör få trappa ned på din medicin.

Foto: Anna Langseth



Stefan Sondell, vice ordförande i RSMH Gävle, ska hålla studiecirkel i digitala grundkunskaper med start i september.

Nu kan du lära dig internet

Många av RSMH:s medlemmar är osäkra på data. Men nu finns studiecirkel där du kan bli bättre på internet, smartphones och paddor. En av cirkelledarna är Stefan Sondell, vice ordförande i RSMH Gävle.

– Det digitala är väldigt viktigt idag, säger han.

Stefan Sondell känner många RSMH-medlemmar som inte har internet, både yngre och äldre personer.

– Det är inte så lätt att köpa dator eller smartphone med ekonomin som folk med sjukpenning eller sjukersättning har idag, säger han.

Samtidigt blir samhället alltmer datoriserat. På vissa ställen går det inte att handla med kontanter längre, bankärenden måste skötas över internet och vissa tv-program går bara att se på nätet. Dessutom finns mycket kunskap på Google.

– Man blir utanför om man inte kan datorer. Jag vill att fler ska få tillgänglighet till internet, säger Stefan Sondell, som hoppas att studiecirkelarna ska leda till ett ökat intresse och större digitala kunskaper hos medlemmarna.

Målet är att deltagarna ska lära sig att hitta och koppla upp sig på trådlösa nät-

verk, så kallade wifi, som finns gratis på många tåg, bussar, caféer och bibliotek. Dessutom får de lära sig att använda smartphone, dator, internet och hjälpenna med mera.

Studiecirkelarna som ska ges i RSMH:s lokalföreningar över hela landet, har blivit till tack vare att RSMH har ett projekt som heter Diplomerat Digital, tillsammans med föreningen Begripsam och ABF. Det går ut på att medlemmar i RSMH, som redan har en del digitala kunskaper, utbildar sig till cirkelledare för att sedan i sin tur lär ut datorer och internet till medlemmarna som saknar kunskapen.

Ledarna ska under projektets två år hålla i minst två studiecirkel per år, som innefattar minst tre träffar vardera.

Stefan Sondell är mycket nöjd med den utbildning han fick av Begripsam och ABF.

– Den var väldigt bra. Jag fick mycket verktyg för att driva cirkeln, säger han.

Anna Langseth

Studiecirkeln Diplomerat digital i Gävle startar i september. Finns ingen kurs på din ort kan du kontakta Isabella Canow på RSMH eller Begripsams Tommy Hagström på 073-591 91 73 för att ta reda på var närmsta utbildning håller hus.

Det händer i RSMH lokalt

Sept. – dec.



1. Tipsrunda

... anordnas varje torsdag klockan 11 hos RSMH Timrå på Köpmangatan 17B, Timrå. Som belöning får deltagare som är med i RSMH gratis lunch efteråt, tack vare samarbete med landstinget. Vill du haka på är det bara att dyka upp, ingen föranmälan krävs.

2. Rösthörargrupper

... anordnas första helgfria måndagen i varje månad kl. 16–17.30 på RSMH:s länsdistrikt i Stockholm, Bellmanskagatan 30, Stockholm. Gruppen är främst till för personer som hör röster, men även anhöriga är välkomna. För mer info: kontakta Anders Thorngren på 073-966 05 03 eller distriktet på 08-644 62 20.

3. Filmvisning

... av två filmer, bland annat »Där satt ju därarna – Sankt Lars Sjukhus« anordnar RSMH Österlen den 29 september kl 15 på Basgruppen Ystad, Apgränden 3C, Ystad. Dessutom blir det samtal med regissören Mattias Wellander Löfgren om filmerna. Pris: 20 kr för RSMH-medlemmar, 40 kr för icke-medlemmar.

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

RSMH:s förbundsordförande:

Överklaga om du har nekats ersättning



Många med psykisk ohälsa nekats ersättning från Försäkringskassan. Men en ny dom kan göra det lättare att få rätt. Jag vill uppmana alla som nekats stöd att överklaga.

En av dem som kämpat är vår medlem 56-åriga Birgitta. Hon har sjukersättning, tidigare kallat förtidspension, på halvtid sedan flera år på grund av psykisk och somatisk sjukdom. Varje läkare som hon har träffat när hon sökt vård har bedömt hennes arbetsförmåga som helt nedsatt. Hon »har ingen förmåga att arbeta vare sig i arbete på den öppna eller den anpassade arbetsmarknaden« skriver en av läkarna. Arbetsterapeuten skriver att »Hon har arbetsprövat med maximalt stöd vilket i längden försämrade hennes hälsa och funktion markant«. Alla intygar samma sak: Birgitta är för sjuk för att kunna arbeta, det spelar ingen roll hur stora anpassningar som görs.

Ändå avslås både hennes ansökan om sjukpenning och om sjukersättning. Från Försäkringskassans egna försäkringsmedicinska rådgivare kommer ibland rena nonsenssvar som för tankarna till Kafka.

Ofta är det personer med psykisk ohälsa som får avslag på detta sätt. Kommunernas personliga ombud beskriver att allt mer av deras tid går åt till att hjälpa psykiskt sjuka att överklaga beslut om avslag på sjuk- eller aktivitetsersättning. Bristen på läkare i psykiatri gör dessutom att väntetiderna är långa och många klienter lever med en ständig oro för att inte hinna få en läkartid i tid för att kunna få sin sjukskrivning förlängd. Detta framgår av Socialstyrelsens lägesrapport för personligt ombud 2018.

Psykiatriska diagnoser låter sig sällan fastställas objektivt. Det brukar inte finnas konkreta under-

»Från Försäkringskassans egna rådgivare kommer ibland rena nonsenssvar som för tankarna till Kafka.«

sökningsfynd på det sätt som är vanligt vid många kroppsliga sjukdomar. Diagnos måste därför ställas utifrån en bedömning av hela symtombilden och där patientens egen berättelse väger tungt. Detta konstaterar nu även Kammarrätten i Stockholm i en dom från den 4 juni i år (Målnummer 9520-18). Rätten upphäver i den domen Försäkringskassans avslag på ansökan om sjukpenning från en person med svår depression. Motiveringen är att det är orimligt att kräva objektiva undersökningsfynd när inga sådana kan finnas. Domen kan leda till att det blir lättare för personer med psykisk ohälsa som saknar arbetsförmåga att få rätt till ersättning.

Jag vill nu uppmana alla som fått avslag av Försäkringskassan på liknande sätt som Birgitta att söka igen. Den som är sjuk och inte kan arbeta ska ha rätt till ekonomiskt stöd från Försäkringskassan. Detta är och förblir grundtanken i det välfärdssystem vi byggt upp.

/ Barbro Ronsten,
förbundsordförande RSMH

Artikeln är skriven tillsammans med Håkan Jarmar, styrelseledamot i RSMH:s distrikt Stockholm-Gotlands län, och har tidigare publicerats i Expressen.

FÖRBUNDSKANSLI

Instrumentvägen 10
126 53 Hågersten
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
www.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@tele2.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

RSMH Jönköpings län
c/o Conny Ström
Hermansvägen 42
554 53 Jönköping
070-633 52 45
rsmh.jkplan@telia.com

Kalmar län
c/o John De Bie
Glasbruksvägen 3
361 94 Eriksmåla
Tel: 076-250 71 30
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
Niemisestation 115
955 95 Niemi
Tel: 0920-22 19 98
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
rsmhstr@telia.com

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: 076-891 65 00
distriktskontakt@yahoo.com

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 67 00 / 070-602 68 92
rsmh@rsmhvasternorrland.se
www.rsmhvasternorrland.se

Västmanlands län
Surbrunnsv. 4D
734 32 Hallstahammar
Tel: 072-007 36 87
rsmh@rsmhvastmanland.se
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



Lär dig IT med RSMH!

Nu finns studiecirkel i IT för medlemmar i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa.

Utbildningen går ut på att lära sig mer om den digitala världen och målet är att lära sig hitta och koppla upp sig på ett gratis WiFi, kunna använda smartphone, dator, internet, hjälpenna med mera. Efter utbildningen får du ett bättre självförtroende när det gäller IT och ett diplom där det står att du är Digitalt diplomerad.

Vi erbjuder även kontinuerligt utbildningar till de medlemmar som vill hålla studiecirkel i IT.

Intresserad?

Kontakta Tommy Hagström, projektledare:
tommy.hagstrom@begripsam.com
eller Isabella Canow, samordnare:
isabella.canow@rsmh.se eller **08-120 080 62**

Projektet »Diplomerat digital – från it osäker till säker på it« finansieras av Post- och Telestyrelsen, PTS och pågår till den 31/1 2021.



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

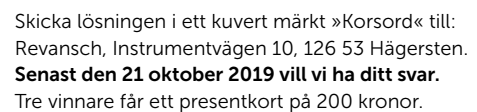
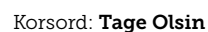
MÅ BRA HOS RSMH-FJÄLLSJÖ

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

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten



Vinnare i nummer 2/2019 var:
Margareta Nord (Avesta), Arne Wigren (Sandviken)
och Anne Marie Andersson (Enhörna). *Grattis!*

NAMN:

GATA:

POSTADDRESS: