

FÖRENINGSNYTT

Nummer 8 – 2020

RSMH:s första digitala förbundsråd

Fredagen den 21 augusti möttes ombud från 13 distrikt, förbundsstyrelse och valberedning på den digitala plattformen Zoom för att ha det första digitala förbundsrådet i RSMH:s historia. För att hinna med alla ämnen har deltagarna kallats till tre separata förbundsrådsmöten, och detta var alltså det första i raden.

Under mötet avhandlades ämnen som i vanliga fall skulle ha diskuterats under en helg på Hagabergs folkhögskola. På grund av Coronapandemin har emellertid RSMH – liksom många andra organisationer och företag – varit tvungna att tänka nytt och ställa om möten och andra aktiviteter.

Vi är mycket glada och stolta över att kunna säga att mötet avlöpte väl. Deltagarna fick till bra diskussioner med många värdefulla synpunkter som vi tar med oss i det fortsatta arbetet. Allt hann sägas i tid och överlag verkar alla ha varit mycket nöjda med detta nya format på förbundsrådet.

Nu har vi två förbundsrådsmöten framför oss, under två fredagar i rad, innan alla punkter är avhandlade och 2020 års årlunda förbundsråd är över.

Sammanställning från rundringningen bland föreningarna

Som vi informerade er om i Föreningsnytt före sommaren, så genomförde förbundskansliet, tillsammans med RSMH:s arbetsutskott, en rundringning bland våra lokalföreningar. Syftet var att höra hur föreningar har det under den pågående Coronapandemin, hur verksamheterna fungerar och hur ni håller kontakten med medlemmarna.

Med det här utskicket av Föreningsnytt bifogar vi nu en sammanställning som gjorts utifrån den här rundringningen. Eventuella frågor om rundringningen eller sammanställningen kan ställas till **Isabella Canow**, på isabella.canow@rsmh.se.

Anhörigprojektet söker deltagare!

Sedan den 15 juni är vår projektledare för anhörigprojektet, Emil Åkerö, på plats på 60 procent. Arbetet är i full gång med att arbeta fram ett material som ska testas som utbildningar för anhöriga under hösten. Vill du dela med dig av dina erfarenheter som anhörig, anordna en testutbildning eller teststudiecirkel i din avdelning, eller på andra sätt vara med och påverka materialet?

Skicka ett mejl till **Emil Åkerö** på emil.akero@rsmh.se och meddela ditt intresse och vad du vill göra.

FÖRENINGSNYTT

Nummer 8 – 2020

Vill du delta i en digital rösthörargrupp?

RSMH Järfälla-Upplands Bro har startat en digital rösthörargrupp för dig med erfarenhet av att höra röster. Gruppen är en studiecirkel i samarbete med ABF Norra Stockholms län. Utgångspunkt för samtalen är boken Förstå och hantera röster av Marius Romme och Sandra Escher samt Självhjälpgrupp för rösthörare, ett studiematerial framtaget av Elisabeth Alphonce. Båda går att beställa från RSMH.

Första träffen var den 3/8, och följande träffar blir första måndagen i varje månad under hösten: 7/9, 5/10, 2/11 och 7/12. Klockan 13-15.

Det finns plats för ytterligare några personer. Läs mer här:

<https://www.abf.se/arrangemang/stockholms-lan/jarfalla/halsa-var-d-livsstil/valkommen-till-digital-rosthorargrupp/>

Varmt välkommen med din anmälan till cirkelledare:

Elin Engström

Kassör i RSMH Järfälla-Upplandsbro

Elin.engstrom@rsmh.se

Tel. 0738-13 12 61

Webbkurs i att söka bidrag från fonder och stiftelser

Habilitering & Hälsa i Region Stockholm har tagit fram webbkursen "Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser".

Kursen riktar sig till personer med funktionsnedsättning i Habilitering & Hälsas målgrupper (till exempel autism, rörelsenedsättning, adhd och intellektuell funktionsnedsättning). Även anhöriga till någon med funktionsnedsättning kan gå kursen.

Under kursen får deltagarna bland annat lära sig vanliga villkor och regler som fonder och stiftelser kan ha. Målet är att deltagarna efter avslutad kurs ska veta hur man ansöker om bidrag från fonder och stiftelser.

Du kan anmäla dig till kursen även om du inte bor i Stockholms län. Kursen är kostnadsfri.

Läs mer här: <https://www.funktionshindersguiden.se/fonder-stiftelser-och-stipendier/webbutbildning-hur-du-ansoker-om-bidrag-fran-fonder-stiftelser-och-stipendier/>

FÖRENINGSNYTT

Nummer 8 – 2020

Studiecirkel om kamratstöd på distans

Kamratstöd är en viktig del av RSMH:s verksamhet. Kamratstöd kan vara många saker, som aktiviteter eller stöd till en medlem som har det jobbigt, men det är också ett förhållningssätt. I den här studiecirkeln tittar vi närmare vad kamratstöd kan vara. Vi lär oss praktiska tips och metoder för att ge kamratstöd på ett bra sätt.

Studiecirkeln kommer ha lite extra fokus på hur vi ger stöd på distans med hjälp av telefon, dator och andra tekniska verktyg. Vi utgår från RSMH:s studiematerial om kamratstöd. Studiecirkeln har fem träffar.

Här anmäler du dig till studiecirkeln: <https://www.abf.se/arrangemang/stockholms-lan/stockholm/samhalle-politik-fackligt/studiecirkel-i-kamratstod--distans/>

Har du frågor om innehållet, kontakta cirkelledare **Ann-Britt Grimberg**, annbritt.grimberg@tele2.se.

Studiecirkeln kommer att genomföras på plattformen Zoom eller Teams. Alla deltagare kan få hjälp av ABF med att komma in på plattformen. För att få hjälp, kontakta **rsmh.support@abf.se**

Studiecirkeln genomförs i samarbete med ABF.

Digital föreläsning: "Utan dig finns inget jag"

I spåren av Corona spås den psykiska ohälsan öka ytterligare, inte minst på grund av ökad ofrivillig isolering. Den 29 september kl. 11:00 håller vi en livesänd föreläsning utifrån boken "Utan dig finns inget jag – en visionsbok om psykisk hälsa" som RSMH gett ut. Sändningen är ett samarbete mellan RSMH Järfälla Upplands-Bro och ABF Norra Stockholms län, och den sker på ABF Norra Stockholms läns Facebooksida.

Varmt välkommen att delta!

Om du vill skicka frågor eller kommentarer i förväg går det bra till:

Elin Engström, redaktör för boken "Utan dig finns inget jag" samt kontaktperson för RSMH Järfälla-Upplands-Bro,
elin.engstrom@rsmh.se, 0738-13 12 61

eller

Mikael Wernström, musikansvarig verksamhetsutvecklare ABF Norra Stockholms län,
mikael.wernstrom@abf.se, 08-505 868 77

Tvångsvård – men inte utan rättigheter

Du som har erfarenhet av tvångsvård kan hjälpa till att förklara hur tvångsvården fungerar och uppmärksamma vart det brister.

Enkäten riktar sig till dig som någon gång under de senaste fem åren vårdats under tvång enligt en av följande lagar:

- Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT.
- Lagen om vård av unga, LVU.
- Lagen om rättspsykiatrisk vård, LRV.
- Lagen om vård av missbrukare i vissa fall, LVM.

Vi hoppas att du har möjlighet att fylla i enkäten! Du besvarar den på www.rsmh.se eller www.civilrightsdefenders.org mellan 1–15 september 2020. Eller om du föredrar det, genom att ringa (anonymt) till Civil Rights Defenders på telefonnummer: **070-784 84 33**. Observera att detta nummer endast är till för hjälp med enkäten.

Undersökningen genomförs årligen. På så vis följer vi hur situationen utvecklas över tid. Resultaten kommer att användas för påverkansarbete på lokal, regional, nationell och internationell nivå. Dina erfarenheter av tvångsvård är jätteviktiga för oss!



Anna Langseth, chefredaktör för Revansch, har tjänstledigt i höst

Efter sju år som chefredaktör för Revansch tar Anna Langseth nu tjänstledigt i ett halvår.

Anna ska då jobba som reporter och ämnesredaktör på Nyhetsmagasinet Syre, men brinner ju för psykisk hälsa, RSMH och alla jättefina medlemmar, så det är mycket möjligt att hon kommer tillbaka igen i mars 2021. På Nyhetsmagasinet Syre kommer Anna att bevaka området basinkomst, en fråga som ju RSMH har visat intresse för bland annat i principprogrammet.

Under Annas tjänstledighet kommer Elin Engström att vikariera som chefredaktör för Revansch. Sara Rooth vikarierar som ansvarig bland annat för RSMH-bloggen.

FÖRENINGSNYTT

Nummer 8 – 2020

Debattartiklar som gör intryck

Under juni, juli och augusti har RSMH skrivit och varit delaktiga i sammanlagt fem debattartiklar inom vitt skilda medier som nått ut till en bred publik.

Den 24 juni skrev flera debattörer som deltagit i en statlig utredning, däribland vår förbundsordförande Barbro Hejdenberg Ronsten, en debattartikel i Dagens Medicin. Budskapet var att stat, regioner och kommuner måste samverka bättre för att få till en bättre sjukvård och klara akuta lägen såsom den pågående pandemin.

Läs debattartikeln här: Stärk strukturer för en god hälso- och sjukvård

<https://www.dagensmedicin.se/artiklar/2020/06/24/stark-strukturer-for-en-god-halso--och-sjukvard/>

Den 30 juni skrev flera företrädare för paraplyorganisationen Funktionsrätt, där RSMH är medlem, en debattartikel i Alltinget. De belyser det problematiska med att närstående till personer i riskgrupp först får sin ersättning utbetald i höst. Dessutom menar artikelförfattarna att den så kallade smittbärrpenningen är ett hastverk som inte kommer att få någon effekt i skyddandet av riskgrupper. Läs debattartikeln här: Vi förtjänar svar – viktiga upplysningar har tagits bort

<https://www.altinget.se/artikel/debatt-vi-fortjanar-svar-viktiga-upplysningar-har-tagits-bort>

Den 7 juli skrev RSMH, på initiativ av Funktionsrätt, och tillsammans med 24 andra organisationer, ett öppet brev till socialminister Lena Hallengren, socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi samt till Olivia Wigzell, generaldirektör på Socialstyrelsen och Johan Carlson, generaldirektör på Folkhälsomyndigheten. I brevet kräver vi svar på vilka grunder besluten om smittskyddspenning och smittbärrpenning har tagits.

Läs det öppna brevet här: 25 organisationer kräver svar om smittskyddshandlingen under coronapandemin: <https://funktionsratt.se/wp-content/uploads/2020/07/%C3%96ppet-brev-fr%C3%A5n-25-organisationer-Corona-Smittskydd-7-juli.pdf>

Den 24 juli skrev vår förbundsordförande Barbro Hejdenberg Ronsten och Ulrika Fritz, ordförande i Yrkesföreningen för personligt ombud Sverige, en debattartikel i Göteborgsposten. De skriver att människor med långvarig psykisk ohälsa inte får det stöd de behöver och att en majoritet av svenska kommuner inte använder evidensbaserade metoder såsom "Individual Placement and Support", IPS.

Läs debattartikeln här: Bryt den livslånga karantänen för psykiskt sköra

<https://www.gp.se/debatt/bryt-den-livsl%C3%A5nga-karant%C3%A4nen-f%C3%B6r-psykiskt-sk%C3%B6ra-1.31635173>

Den 17 augusti skrev förbundsordförande, Barbro Hejdenberg Ronsten tillsammans med Doris Nilsson, Leg psykolog/leg psykoterapeut och Sultan Kayhan, riksdagsledamot för Socialdemokraterna en debattartikel i Aftonbladet. Artikelförfattarna skriver att vården måste bli bättre för personer som är

FÖRENINGSNYTT

Nummer 8 – 2020

traumatiserade. Idag saknas både kunskap om och resurser inom vården, trots att det finns evidensbaserade metoder som kan bidra till att läka trauman.

Läs debattartikeln här: Sjuka i corona drabbas av trauma i efterhand

<https://www.aftonbladet.se/debatt/a/aw5gXa/sjuka-i-corona-drabbas-av-trauma-i-efterhand>

På tårna i samhällsdebatten

RSMH var också en efterfrågad röst i samhällsdebatten. Lyssna och titta på våra uttalanden under juni-augusti.

Den 23 juni berättade vår förbundsordförande, Barbro Hejdenberg Ronsten, i Sveriges Radios Ekot om situationen för våra medlemmar under coronapandemin och om våra lokalföreningars viktiga arbete. Hör inslaget här: [Pandemin slår hårt mot de med svår psykisk ohälsa](#)

Den 30 juni uttalade sig RSMH Stockholms verksamhetschef, Christer Jerström, kritiskt i SVT Stockholm om tandvårdsföretagen i region Stockholm som ägnat sig åt omfattande fusk gällande nödvändig tandvård.

Se inslaget här: [RSMH reagerar kraftigt på SVT:s avslöjande](#)

Den 23 juli berättade RSMH-medlemmen Magdalena Birgersdotter för SVT Nyheter om hur hennes psykiska mående påverkats och försämrats under coronapandemin.

Se inslaget här: [Personer med psykisk ohälsa kan ha drabbats hårt av pandemin](#)

Den 29 juli intervjuades vår förbundsordförande, Barbro Hejdenberg Ronsten och Mikke Lillman, ordförande i RSMH Mälaröarna, i Sveriges Radios Ekot. De berättade att många brukare låter blir att söka vård för psykisk ohälsa på grund av rädsla för att smittas av coronavirus och att det behövs bättre distansalternativ.

[Fler behöver ha psykvård på distans](#)

Den 3 augusti uttalade sig vår förbundsordförande, Barbro Hejdenberg Ronsten, i Radio Sweden om att det är bra att fler personer får terapi via nätet, speciellt då många medlemmar har svårt att lämna sina hem under rådande pandemi.

[Covid-19 spurs growth in online therapy for mental health care](#)

Den 7 augusti pratade vår förbundsordförande, Barbro Hejdenberg Ronsten, psykisk ohälsa i Youtubekanalerna "Hej Gotland". Hon berättade bland annat om RSMH:s historia, vikten av att lyssna på brukare, "housing first" och om den digitala erfarenheten under Corona.

[Hej Gotland!](#)

FÖRENINGSNYTT

Nummer 8 – 2020

Mental Health Run ställer om till virtuellt lopp!

För sjätte året i rad arrangeras Mental Health Run, lördagen den 19 september 2020.

Mental Health Run är ett välgörenhetslopp med syfte att uppmärksamma den fysiska aktivitetens betydelse för människors mentala hälsa. Det är vanligtvis ett 5-kilometerslopp på vackra Djurgården i Stockholm, som alla kan delta i. Man kan gå, lunka, rulla eller springa och allt överskott skänks till forskning om psykisk ohälsa genom Hjärnfonden.

I år är ingenting sig likt, det vet vi alla. Men vad som inte ändrats, är vikten av att röra på sig! Och i år tänker arrangören, organisationen Mental Health Run, att det kanske är viktigare än någonsin att belysa vad fysisk aktivitet gör för oss människor och vår psykiska hälsa under just tider som dessa.

Arrangören jobbar för fullt med att loppet ska bli av den 19 september. Men vissa saker kan de inte rå över och de följer Folkhälsomyndighetens restriktioner.

Under de rådande omständigheterna ställer Mental Health Run om och har därför öppnat upp för ett virtuellt alternativ där du anmäler dig och helt enkelt springer där du befinner dig.

Här kan ni läsa mer och anmäla er: <https://mentalhealthrun.se/anmalan/>

FÖRENINGSNYTT

Nummer 8 – 2020

Inställda läger och kurser under hela 2020

RSMH:s läger och kurser är inställda under resten av 2020 på grund av Coronapandemin. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendation och har tagit detta beslut utifrån de aktuella riktlinjerna.

RSMH kommer att erbjuda kortare lokala kurser i samarbete med ABF och även webbkurser och studiecirkel på webben. Information om datum och kurser kommer att skickas ut i senare nummer av Föreningsnytt och läggs ut på hemsidan.

Vid frågor kan ni kontakta **Isabella Canow**, isabella.canow@rsmh.se

VIKTIG INFORMATION

Efter folkhälsomyndighetens rekommendationer arbetar många av förbundskansliets anställda fortsatt hemifrån. Därför kan vi inte erbjuda samma service till föreningarna och distrikten som vanligt.

Vår växel är öppen mellan klockan **10:00 och 11:30**. Vi hänvisar er istället till de anställdas direktnummer, vilka ni hittar på vår hemsida, under "kontakta oss".

Föreningsnytt skickas enbart ut med mejl en tid framöver. Anmäl era mejladresser till lena.andersson@rsmh.se

Beställningar från webbshoppen skickas ut en gång i veckan, på onsdagar.

OBS! Frågor om föreningarna mejlas till vår nya mejladress: foreningssupport@rsmh.se

KONTAKTA OSS

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

Tel: 08-12 00 80 40
E-post: rsmh@rsmh.se
Postgiro: 40 62 92 -3

www.rsmh.se