

Var med och #snackapsykiskohälsa

Många snackar om psykisk ohälsa, men det ses oftast som ett individuellt problem. På samhällsnivå görs alltför lite. Idag startar RSMH:s kampanj #snackapsykiskohälsa med hopp om att skapa ett snällare samhälle och ett öppnare samtalsklimat.



– Allt det som är stigmatiserat kring psykisk ohälsa trodde jag på. Därför kunde jag inte identifiera mig med att jag mådde psykiskt dåligt, för det kändes så långt ifrån mig, säger **Ida Höckerstrand** i en av de filmer som RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa) har tagit fram. Syftet med filmerna, tillsammans med skriftligt material, är att informera om vad det kan innebära att leva med psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa är en våra största folkhälsoutmaningar. Forskare menar att varannan svensk i arbetsför ålder någon gång i livet kommer att få det. De flesta känner någon med psykisk ohälsa.

– Vi vill ha ett snällare samhälle. Därför är det viktigt att fler vågar prata om sina erfarenheter utan att riskera att bli stigmatiserade, till exempel på arbetsmarknaden, säger RSMH:s ordförande Barbro Hejdenberg Ronsten.

RSMH vill bryta alla existerande tabun och de felaktiga föreställningar som finns om psykisk ohälsa. Vi vill se ett samhälle där man med samma lätthet som vi pratar om snuva, kan prata om ångest, utmattning eller annat. En psykiatrisk diagnos är något man har, inte något man är. Stigmatiseringen ökar också risken för att människor med psykisk ohälsa exempelvis nekas vård eller får problem med ekonomin. Därför behövs en reform, inte bara av psykiatrin, utan av samhället. Läs mer om RSMH:s reformförslag [här](#).

Under hashtaggen [#snackapsykiskohälsa](#) hoppas vi kunna samla så många som möjligt, gammal som ung, med egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Genom att vi alla berättar om vår vardag i sociala medier, vill vi öka förståelsen för och minska stigma kopplade till psykisk ohälsa.

RSMH har skapat informationsfilmer och lättillgängliga broschyrer med syftet att öka kunskapen om allt från utmattningssyndrom till bipolaritet.

RSMH har skapat informationsfilmer och lättillgängliga broschyrer med syftet att öka kunskapen om allt från utmattningssyndrom till bipolaritet. De finns på [vår hemsida](#). Vill du dela bilder och filmer om #snackapsykiskohälsa? På hemsidan finns också bilder, filmlänkar och informationsbroschyrer att ladda ner eller beställa.

Om du har frågor om #snackapsykiskohälsa, skriv till rsmh@rsmh.se eller ring 08-120 080 40.

Om Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH

RSMH är en medlemsorganisation där människor med erfarenhet av psykisk ohälsa och deras anhöriga arbetar tillsammans för att värna sina rättigheter i samhället. RSMH är religiöst och partipolitiskt obundet och har ungefär 6 500 medlemmar i ungefär 100 föreningar.

Läs mer om RSMH: www.rsmh.se