

# KAMRATSTÖD I PANDEMITIDER

En inspirationsskrift om smittsäkra föreningsaktiviteter



För allas rätt  
till psykisk hälsa

**RSAMH**  
IKS FÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

# Smittsäkra kamratstödsaktiviteter

- En handbok om att göra aktiviteter för gemenskapen i RSMH-föreningen i pandemitider

**Från Sveriges Radio, juni 2020:** Hälften av de som lider av svåra psykosjukdomar och depression påverkas starkt av pandemin. De avstår sociala aktiviteter, blir mer ensamma och missar nödvändiga läkarbesök, enligt en undersökning som RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa, gjort i deras lokala föreningar runtom i landet.

Enligt Barbro Ronsten, ordförande för Riksförbundet för social och mental hälsa, så visar deras undersökning hos deras 104 lokala föreningar att hälften av medlemmarna med svår psykisk ohälsa upplever stor ensamhet och har svårt att upprätthålla sociala kontakter under pandemin.

- De känner stor ensamhet och som ensam kan man få mer suicidala tankar, de tänker på döden. De behöver ofta också läkarvård och tillgång till sin medicin och det händer att de inte vågar gå och träffa sin läkare, säger Barbro Ronsten.

RSMH:s medlemmar lider av svåra psykosjukdomar eller depressioner och har det därför svårt med egen sysselsättning och får ofta hjälp med daglig verksamhet, aktivitetsersättning och boendestöd i vardagen.

De är en medlemsdriven organisation där medlemmarna ofta har egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Deras undersökning visar att, trots svårigheterna för de med psykisk ohälsa under pandemin, så upprätthåller 70 procent av deras lokala föreningar sin verksamhet utomhus och använder telefonen som ett viktigt instrument för att upprätthålla kontakten.

- Många av våra lokala föreningar har en god verksamhet, 70 procent av dem, men med ett halverat antal besökare. 70 procent har också god kontakt med sina medlemmar, många har inte dator och mejl, så man ringer eller sms:ar, så telefonen används i högre utsträckning än vad vi hade tankar om.



*RSMH:s förbundsordförande  
Barbro Hejdenberg Ronsten*

**//De känner stor ensamhet och som ensam kan man få mer suicidala tankar, de tänker på döden."**

# Inledning

I maj 2020 gjorde RSMH:s förbundsstyrelse en rundringning till våra drygt 100 lokalföreningar. Vi undrade om våra föreningar vågade ha öppet under pandemin, och hur våra medlemmar mårde när deras – i många fall – enda möjlighet att träffa andra människor kanske var stängd?

Rundringningen visade att hälften av våra cirka 6500 medlemmar med psykisk ohälsa upplevde stor ensamhet och svårigheter att upprätthålla sociala kontakter.

Ensamhet, oro och ovisshet är känslor som många av våra medlemmar har upplevt också före pandemin. Pandemin medförde att våra föreningar har varit kanske viktigare än någonsin för våra medlemmar. En av våra föreningar berättade under hösten 2021 om medlemmarna: "Det är olika personer, men alla med rätt supertragiska berättelser om långvarig isolering."

Glädjande nog har våra föreningar till stor del kunnat ha verksamheten öppen. Många av föreningarna valde helt enkelt att ställa om för att kunna fortsätta ha verksamhet för medlemmarna. Den stora frågan är hur man gör för att hålla verksamheten öppen men ändå undvika smittspridning?


## Här följer föreningarnas bästa tips:

### 1. Tvätta händerna, använd handsprit och munskydd vid behov

Det kan låta som en liten sak, men Folkhälsomyndigheten har upprepade gånger poängterat att en god handhygien är den enskilt viktigaste åtgärden för att förebygga smittspridning.

Alla våra svarande föreningar har uppgivit att de under pandemin satsat extra mycket på att se till att alla besökare tvättar händerna. I föreningslokaler har man ställt ut handsprit för medlemmarna att använda fritt. En förening har till och med under sitt årsmöte tagit beslut om att det ska vara obligatoriskt för alla som besöker föreningslokalen att tvätta händerna.

Ibland är det särskilt svårt att hålla avstånd, vid resor till exempel. Då kan det vara bra att använda munskydd. Tänk på att inte ta på munskyddet och kasta det i soporna när du använt det klart. Munskydd är inte ett säkert skydd mot smitta så försök hålla avstånd även med munskydd. Bäst skyddar munskydd om alla bär dem.

 Tips från RSMH:s föreningar.



## 2. Stanna hemma om du känner dig sjuk

Liksom folkhälsomyndigheten har också våra föreningar gjort det känt bland våra medlemmar att de måste vara helt friska när de besöker föreningslokalen. Minsta lilla snuva räcker för att du bör stanna hemma och testa dig för covid-19. Du kan helt enkelt inte veta om det är covid-19 eller en vanlig förkylning förrän du testat dig, och då är det bäst att du stannar hemma och undviker kontakt tills du vet.

## 3. VACCINERA DIG!

Vaccinering mot Covid-19 minskar inte bara din egen risk att bli allvarligt sjuk. Det minskar också risken att de andra omkring dig blir allvarligt sjuka. Vissa föreningar har haft det som krav att deltagande medlemmar ska vara vaccinerade för att få vara med.

RSMH Habo har i sin kommunikation med medlemmarna uttryckt en önskan att bara de av medlemmarna som är vaccinerade ska komma till lokalen.

RSMH Fjällsjö har satsat på att få ut information om vaccinering till sina medlemmar.

## 4. Begränsa antalet deltagare och håll avstånd

Det är viktigt att begränsa antalet medlemmar som vistas på samma yta för att förebygga en eventuell smittspridning. För att göra det kan man möblera om i lokalen så att alla kan sitta utspridda. Ett annat tips är att bestämma ett max antal deltagare för varje aktivitet och att vara tydlig med detta – exempelvis genom att sätta upp skyltar på ytterdörren till föreningslokalen.

RSMH I samma båt har gemensamt beslutat på sitt årsmöte att föreningslokalen får ta emot max 18 personer åt gången för att tillräckligt avstånd ska kunna hållas.

RSMH Kungsholmen är en av våra föreningar som begränsat antalet deltagare och bara genomfört sina aktiviteter i små grupper på 5-6 personer åt gången.

## 5. Informera, informera, informera

Föreningarna har arbetat med att informera om den rådande situationen och vad som gäller till exempel i föreningslokalen. De råder alla att jobba extra med skyltar och annan information i de miljöer som medlemmarna besöker – antingen fysiskt i lokalerna och/eller upplagt på föreningens Facebooksida. RSMH:s riksförbund lägger också löpande upp viktig information kopplat till Coronapandemin. Här kan föreningen hitta skyltar att skriva ut. Läs mer på [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

**Ta det säkra före det osäkra! Är du minsta fundersam på om ett arrangemang kan genomföras utan risk för smitta är det bättre att tänka om eller ställa in.**



# Smittsäkra aktiviteter i pandemitider

Bland de föreningar som har haft öppet har vi bett om tips och råd om hur de gör för att undvika smittspridning samtidigt som man tillgodoser medlemmarnas behov av att träffas och prata med varandra. Tipsen ska inte ses som en vägledning från RSMH, utan som exempel på vad våra olika föreningar har gjort för att anpassa sina verksamheter och aktiviteter under pandemin. Tanken med att sprida dem här är att inspirera och ge nya idéer till alla våra föreningar.

## MUSEIBESÖK

Flera av våra föreningar har arrangerat museibesök för medlemmarna. Varför inte passa på att besöka ett museum i närområdet – kanske är det ett museum som ni aldrig varit på tidigare, eller kanske har någon av era medlemmar specialkunskaper i något ämne och kan ge er en extra speciell guidning. Hör med era medlemmar om de har några tips eller förslag!

Några av de museer som föreningarna besökt under sommaren och hösten är S:t Olofs museum på Gotland, Stenegård i Järvsö, Artipelag i Gustavsberg utanför Stockholm, Skansen i Stockholm, Sigtuna museum och Fotografiska muséet i Stockholm.

### Tips och råd:

- ▶ Ring till muséet och fråga om de kan ta emot er vid en tid när det inte är så många besökare. Kanske kan de ordna med en egen visning för er lilla grupp.
- ▶ Begränsa antalet deltagare som följer med – tänk på att ni fortfarande bör hålla avstånd till varandra.
- ▶ Gå under tider när man kan anta att det inte är så många andra besökare på muséet, gärna på vardagar om det går. Fråga muséet när det brukar vara minst besökare.
- ▶ Åk med egen transport om det går för att undvika de största folksamlingarna i kollektivtrafiken. Var försiktiga och undvik trängsel.
- ▶ Välj gärna utomhusmuséer eller muséer som delvis är utomhus så det går att sprida ut sig och deltagarna kan välja om de vill gå in.



*S:t Olofs museum på Gotland*

## AKTIVITETER UTE I DET GRÖNA

Att vara utomhus är ett bra sätt att förebygga smittspridning. Många av våra föreningar berättar om medlemmar som uttryckt att de föredrar att träffas utomhus. Glädjande nog har våra föreningar också hörsammat detta och ställt om sina aktiviteter. De allra flesta har anordnat åtminstone några utomhusaktiviteter för sina medlemmar under pandemitiden.

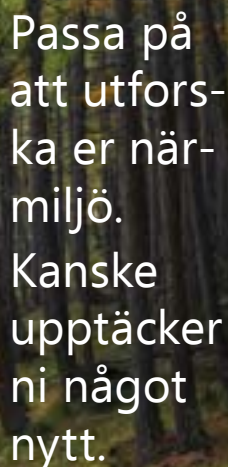
RSMH Gävle berättar: "Under pandemin har vi träffats utomhus flera dagar i veckan för att försöka att bryta den eventuella isolering som medlemmarna kan befinna sig i. Vi har samtalat, bjudit på fika/ibland grillat, promenad till och från samlingsstället."

En del föreningar har åkt till stranden, andra har grillat. RSMH Falun har anordnat fisketurer till en sjö i närheten, där medlemmarna kunde fiska och bara umgås med varandra. RSMH Liljan Enköping har arrangerat kreativa utomhusträffar där man ägnat sig åt målning. Föreningen har också satsat på att träffa sina medlemmar under promenader utomhus under hela våren: "Det har varit ett bra tillfälle att träffa medlemmarna och att komma ut och röra sig, men också varit ett tillfälle för oss att diskutera landets restriktioner och vikten av att efterleva dem."

RSMH Vallonerna har anordnat både bouletterning och tipspromenader för sina medlemmar – aktiviteter som är relativt enkla att anordna, men mycket uppskattade av medlemmarna. Sådana aktiviteter kan dessutom anordnas året runt. Vallonerna har dessutom anlagt en cykelstig och en grillkåta tillsammans med andra goda krafter i kommunen.

### Tips:

- ▶ Se den här tiden som ett tillfälle att utforska er närmiljö och lära er mer om er kommun eller någon särskild byggnad i staden. Kanske upptäcker ni något som ni aldrig sett förut.
- ▶ Dags att gå på promenad? Ha ett tema för promenaden så blir det roligare. Kanske titta på julskyltningen, eller leta efter de första vårtecknen. Naturbingo eller julbingo är aktiviteter man kan göra under en promenad.
- ▶ Ha en picknick och säg till alla deltagare att ta med sig sin egen fika.
- ▶ Vissa aktiviteter är kanske till sin fördel under sommaren, men en förening tipsar om att om alla klär på sig ordentligt så kan det vara väldigt mysigt att grilla också på vintern. Eller varför inte en promenad med fikastopp med varm dryck eller soppa?
- ▶ Om ni måste resa till utflyktsmålet, trängs inte i bilar och bussar, använd munskydd och tvätta händerna vid ankomst.
- ▶ Glöm inte: "kläder efter väder"!



Passa på att utforska er närmiljö. Kanske upptäcker ni något nytt.



*Fikastunder är viktiga för gemenskapen i de flesta föreningar. Det finns många sätt att göra fikat smittsäkert. Ett är att hålla till utomhus.*

## FIKASTUNDER

Även en liten fikastund kan betyda mycket för en person som inte har så mycket kontakt med andra människor. Fikastunderna har alltid varit en av vår föreningsverksamhets guldgruv. Nu kanske de är mer betydelsefulla än någonsin. Fikastunder kan både hållas inomhus och utomhus med begränsade antal deltagare. Om många av medlemmarna har tillgång till datorer kan det vara en bra idé att prova på att ha digitala fikastunder, där ni möts med en kopp kaffe framför era egna datorer.

Fikastunder är bra tillfällen att avhandla såväl stort som smått, lätta och svåra ämnen. RSMH Skövde poängterar att det till och med kan vara viktigt att hitta tillfällen att samtala om pandemin och andra saker: "Avstånd mellan medlemmarna och handsprit [är viktigt] men jag tror mer på att prata om pandemisituationen i november och december. Medlemmarna har ofta problem kopplat till psykiskt välmående och pandemin har förstärkt detta. Många är rädda så vi tror att möjligheten att träffas och prata är viktigt."

### Tips:

- ▶ Håll avståndet – sitt gärna på varannan stol.
- ▶ Fikat kan ställas ut på borden/platserna innan, så att det inte blir samling vid en plats när kaffet ska hämtas.
- ▶ Var bara med om du känner dig helt frisk.
- ▶ Tvätta händerna ofta och noga.
- ▶ Planera noga och håll reda på hur många som är i lokalen, påminner RSMH Malmö
- ▶ Är ni säkra på datorer? Prova att ha en digital fikastund i till exempel Zoom, Teams eller i Facetime.



## FÅ UPP FLÅSET – RÖRELSEAKTIVITETER

Fysisk aktivitet är bra för oss alla. Det främjar god hälsa, såväl fysiskt som psykiskt, och minskar risken för kroniska sjukdomar. Olika medicinska studier har också visat att regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för infektionssjukdomar.

För en del av våra medlemmar har rädslan för att gå ut under pandemin medfört att de inte kunnat röra på sig så mycket som de kanske önskat eller gjort i vanliga fall. En av våra föreningar vittnar: "Jag har hört [...] att hen inte vågar gå ut nu när hen nu får igen (vi har börjat göra hembesök varje vecka för att träna), att muskulaturen hunnit förtvina av allt liggande, så att hen måste börja med att ta dagliga superkorta promenader för att öva upp dem igen."

En del av föreningarna har till exempel anordnat tipsrundor eller cykelturer för medlemmarna, andra har arrangerat bouletturnering och picknick.

RSMH Danderyd/I samma båt är en av våra föreningar vars medlemmar har drabbats hårt av pandemin och det hemmasittande som den har inneburit. En del medlemmar har knappt varit utanför dörren och känner att de på grund av detta inte längre har samma rörlighet som förut. Föreningen har därför anordnat små motionsgrupper i föreningslokalen, där en liten grupp medlemmar åt gången har fått instruktörsledda lektioner i qigong och gymnastik.

Hos RSMH Vallonerna har medlemmarna erbjudits att vara med på motionssimning eller vattengympa, under förutsättning att de är symptomfria och att de håller avstånd till varandra. Föreningen har också anordnat andra aktiviteter, som tipsrundor med "rörelsestopp", där varje stopp innebär att deltagarna ska utföra en liten rörelse.

Om man vill kan det vara en bra idé att kombinera utomhusaktiviteterna med motion. Bara fantasin sätter gränserna för vad man kan hitta på. En del av föreningarna har till exempel anordnat tipsrundor eller cykelturer för medlemmarna, andra har arrangerat bouletturnering och picknick.

### TIPS:

- ▶ All rörelse är bra rörelse. En kort promenad i solen är bra för både kroppen och humöret.
- ▶ Var kreativa. Titta vad som finns i er närhet och använd er av det.
- ▶ Fortsätt att hålla avstånd till varandra.
- ▶ Använd utegym, stockar eller stenar för att få till styrketräningen under promenaden.







*RSMH Vallonerna  
bygger en grillkåta med  
andra goda krafter i  
kommunen. Kåtan är  
öppen för  
allmänheten.*

## LÅT ALLA VARA MED!

Sist, men inte minst, är det bra att tänka på att alla ska kunna inkluderas – ett förhållningssätt som våra föreningar försökte följa redan innan pandemin. Pandemin har redan orsakat ett stort lidande bland våra medlemmar, särskilt vad gäller den ensamhet och isolering som många har upplevt.

Att det är betydelsefullt för våra medlemmar att våra föreningar har haft öppet, det råder det ingen tvekan om.

RSMH Kungsholmen vittnar om detta: “Vi har under hela Covid-19 perioden icke allena hållit öppet, utan dessutom utökat öppettiderna så att man kan besöka oss alla dagar i veckan. Tanken med detta är att isolering är precis lika farlig som pandemin, vilket har visat sig stämma då föreningar som valt att stänga har drabbats av dödsfall. Detta har möjliggjorts genom att städas noga, hålla rekommenderade avstånd, och se till att ingen förkyld person deltar. Samma strategi tillämpar vi på våra event.”

Att inkludera alla behöver inte betyda att alla ska vara med alltid, utan snarare att man tänker på att arrangera aktiviteter där alla kan vara med någon gång eller på något sätt.

RSMH Malmö har anordnat en midsommarbuffé och planerar nu ett julbord där de som vill får sitta med på plats, men där medlemmarna också kan välja att hämta maten och ta med den hem. Dessutom erbjuder sig föreningen att köra ut mat till de medlemmar som inte kan eller vågar ta sig ut.

Känslan av trygghet är en viktig del i arbetet med att inkludera så många som möjligt. RSMH Bollnäs insåg att deltagarna kände sig mer trygga när gruppen höll sig för sig själva och kunde ta med sig eget fika vid en utflykt till minigolfbanan. Även när smittläget varit lugnare är det viktigt att hålla på rutinerna för att skapa förutsättningar för att alla ska våga vara med.

RSMH Sundsvall har haft uppsökande verksamhet för de som är ensamma och har det svårt och inte kommer ut. Att ta med fika gör det möjligt för fler att hänga på, både för att det kan bli billigare med hembakat och för att det känns tryggare att sitta utomhus där risken för smitta är mycket mindre.



## DIGITALA TRÄFFAR

Tänk på att det är extra viktigt med tydlighet vid digitala möten. Håll koll så att ingen tappas bort.

Att träffas digitalt är inte samma sak som att träffas fysiskt, men det är bättre än att inte träffas alls. Många av RSMH:s medlemmar använder internet och dator varje dag, men många har inte tillgång till digitala sammanhang. Det kan bero på olika saker som tillgång till dator eller att man inte har råd med bredband. Ändå har en del verksamhet via nätet kommit i gång under pandemin. Förbundet har exempelvis erbjudit träffar för nya styrelsemedlemmar och för ordföranden i lokalföreningsstyrelser.

I RSMH Järfälla har man en digital studiecirkel för rösthörare och i Trelleborg arrangeras digitala spelträffar. I RSMH Sundsvall har en digital bokcirkel dragit deltagare en gång i veckan vid tio tillfällen. Digitala möten kan ske på många olika plattformar med eller utan video. Några av de vanligaste är Microsoft Teams, Google Meet och Zoom. Det går även att ha möten via Facebooks Messenger och WhatsApp. Vid digitala möten är det bra att tänka på några saker:

Att samtala utan att se varandra ställer större krav på deltagarna att vara noga med att inte avbryta och lyssna ordentligt på varandra. Kontrollfrågor som "Hade du pratat klart" och "Uppfattade jag dig rätt" kan vara till stor hjälp.

Även om vi ser varandra i ett videosamtal är det viktigt att vara tydlig med att vi lyssnar och inte störa när någon pratar. Du kan begära ordet genom att vinka eller att skriva i chatten att du vill säga något.

För att kolla hur någon mår eller kort bara bekräfta att man tänker på någon även om ni inte setts på länge kan ett enkelt telefonsamtal, SMS eller e-postmeddelande räcka bra.

Undersök gärna hur många av medlemmarna som har tillgång till digitala kanaler och om fler är intresserade. Kanske föreningen kan bistå med kunskap så att fler kan bli mer digitala?

## SMITTSPRIDNING, VACCINERING OCH VACCINATIONSBEVIS

Vi har alla ansvar för att förhindra spridningen av Coronaviruset. Att vaccinera sig är det bästa sättet att undvika att sprida viruset. Det skyddar dig från att bli sjuk och minskar därför risken att du smittar andra. Att vaccinera sig är också det bästa sättet att undvika allvarlig sjukdom om du skulle bli sjuk. Det är nämligen inte helt säkert att alla som vaccinerar sig får ett heltäckande skydd, men om du skulle bli sjuk så får du sannolikt en lindrigare form av covid-19 än om du inte vaccinerat dig.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att alla som är 12 år och äldre vaccinerar sig mot covid-19. På [1177.se](https://www.1177.se) kan du läsa mer om hur vaccinationen går till i den region där just du bor. Här kan du också läsa mer om vaccinet och se en film om vad som händer i kroppen vid en vaccination mot covid-19.

Alla måste vara uppmärksamma på symptom på covid-19. Det gäller också om du är vaccinerad. Om du misstänker att du har covid-19 bör du stanna hemma och undvika kontakt med andra människor. Se till att testa dig så snart som möjligt om du har symptom. Du måste också stanna hemma och testa dig om du bor tillsammans med någon som har covid-19. Läs mer på Folkhälsomyndighetens hemsida om vad som gäller.

För att få delta i offentliga tillställningar behöver du ha ett vaccinationsbevis på att du är vaccinerad mot covid-19. När du vaccinerar dig rapporteras det in till Nationella vaccinationsregistret. Du kan hämta ditt vaccinationsbevis genom att logga in på [www.covidbevis.se](https://www.covidbevis.se) med din e-legitimation. Du kan då hämta, skriva ut eller spara det.

Du kan beställa det intyg som visar att du är vaccinerad även om du saknar e-legitimation. Du ska då fylla i ditt namn, personnummer och telefonnummer på en särskild blankett från E-hälsomyndigheten. Om du har möjlighet att skriva ut blanketten själv, kan du hitta den på [www.ehalsomyndigheten.se](https://www.ehalsomyndigheten.se). Om du inte kan skriva ut blanketten själv kan du få den hemskickad genom att ringa till E-hälsomyndighetens kundtjänst på 0771-766 200.

**Följ myndigheternas rekommendationer. Tänk på att de kan skilja sig mellan regionerna. Är du osäker och har svårt att hitta bra information, ta hjälp av någon du känner.**

[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)