

REVANSCH

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

Nr. 4
2021

*Hundcoachen
Fredrik Steen:*

»**Idag är jag
vän med min
ångest**«

TEMA: Kamratstöd / Höra röster – att våga berätta / Peer support i vardagen
/ **Kultur:** Psykiatrins monument / **Nyhet:** Övermedicinerad fick livet tillbaka

ÅRGÅNG 40

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 Morin (t.f.)
070-420 82 57

Korrektur:

Claes Rundqvist

Layout:

Malin Ringsby

Omslagsfoto:

Nicklas Thegerström

Redaktionsråd:

Carin Aïssa, Jan-Olof

Forsén, Åke Nilsson,

Paulina Tarabczynska,

Anna-Karin Ericsson.

Ansvarig utgivare:

Kristina Båth Sägänger

Medlems- och

prenumerationsärenden:

lena.andersson@rsmh.se

08-120 080 42

Prenumerationspris:

250 kr/år. Gratis för

medlemmar i RSMH.

Plusgiro:

PG 40 62 92 -3

Annonser:

Anna Morin

08-12 00 80 57

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.

Revansch #4/2021

Kamratstöd: En övning i jämlighet



Foto: Karin Boo

Temat för årets sista nummer är kamratstöd.

Det är något som är centralt för många rörelser och föreningar, och det gäller verkligen för RSMH. Idén med kamratstöd är att kunna dela tankar och kunskap med människor som har liknande erfarenheter. Att inte vara ensam om sina problem. Att få höra att fler har svårigheter. Att få bekräftat att trots motgångar är man en viktig person med kapacitet och rätt till återhämtning. Att dra lasset ibland, och få mer stöd ibland.

Kamratstöd är en viktig men också komplex process och en övning i jämlighet. Det är inte vi och dom. Det är vi – och dem av oss som behöver stöd just nu.

På nyhetsplats avslöjar Revansch ett fall av övermedicinering. En äldre kvinna frisknade till först när hon var så illa därän att hon varken kunde äta – eller ta sin psykofarmaka och annan medicin.

2008 avslöjades ett liknande händelseförlopp för en kvinna, Gulli Johansson, av Uppdrag granskning. Hon fick också livet tillbaka efter elva år av övermedicinering. Röster höjdes då för en Lex Gulli; en lag som ger personalen anmälningsskyldighet om

de misstänker läkemedelsvanvård. Också anhöriga skulle kunna göra en sådan anmälan. Ämnet debatterades i riksdagen men det blev aldrig en Lex Gulli den gången. Frågan är när människor, och särskilt äldre, ska kunna känna sig trygga med att diagnoser och behandlingar stäms av och kontrolleras så att det blir rätt?

Vad tycker du? Vad drömmer du om? Nästa år är det valår och vi kommer bevaka vad som sker politiskt. Revansch kommer att ställa partierna till svars inför valet, men vi vill även fokusera på visioner om såväl världen som vardagen för alla RSMH:s medlemmar.

Hur är läget idag, vad borde förändras, och hur kommer vi dit? Hör gärna av dig till Revansch med dina tankar och förslag på ämnen att bevaka.

/ Anna Morin,
tillförordnad chefredaktör



Foto: Gustav Danielsson / SVT

Revansch med Anki Larsson

I höstas gick skådespelerskan Anki Larsson bort. Hon gjorde många starka roller, och på SVT Play finns en tragikomisk serie som heter »Revansch« (inspelad 2019). Den handlar om elitidrottaren Annbritt som brutits ned av förlusten i SM-finalen i badminton 1983. Trettio år senare, efter många folköl och med en sur läkare som vägrar skriva ut recept, känns en storartad revansch som det enda alternativet. Regi: Patrik Eklund. Tio avsnitt à tio minuter.

Ny hedersmedlem

RSMH Danderyd i samma båt i Stockholm har utsett Anders Berntsson till hedersmedlem, då han i sin tidigare roll som chef för vuxenpsykiatri på Danderyds sjukhus med stort engagemang varit ett stöd för föreningen. Anders Berntsson kommenterar utmärkelsen såhär i ett mejl till Revansch: »Det är med stor ödmjukhet och glädje jag tagit emot beskedet att RSMH Danderyd utsett mig till hedersmedlem. Jag har alltid sett mitt arbete som ett samarbete med brukare och att försöka förstå symtom och tankar är det bästa sättet att försöka hjälpa medmänniskor.«



Foto: Prima

Anders Berntsson.

»Det händer något när man sätter ord på sina känslor och tankar.«

FÖRFATTAREN OCH PSYKOLOGEN JENNY JÄGERFELD GAV SKRIVTIPS I SAMBAND MED ATT RSMH-BLOGGEN FYLLEDE TIO ÅR, DEN 10/10 SOM OCKSÅ ÄR VÄRLDSDAGEN FÖR PSYKISK HÄLSA

62

... procent av dem som vänder sig till barn- och ungdomspsykiatri, BUP, får en första bedömning inom 30 dagar. Det visar den senaste nationella genomgången av Socialstyrelsen. Det är en försämring sedan år 2015 då andelen var 9 av 10.

Radioprogram fick namnet Livet

»Livet – med Ullakarin Nyberg« är det nya namnet för tidigare Radiopsykologen i Sveriges radio P1. Som Revansch rapporterat hade Psykologförbundet åsikter eftersom den nya programledaren Ullakarin Nyberg inte är psykolog. Föregångaren Radiopsykologen startade 2009 och har letts av Malin Edlund, Allan Linnér och Lasse Övling.

Kampanj ska öka kunskap om psykisk ohälsa

RSMH står i startgroparna för att lansera kampanjen #snackapsykiskohälsa. Man vill minska stigma kopplat till psykisk ohälsa genom att få fler med egen erfarenhet av psykisk ohälsa att snacka om det. Dela med dig av din vardag. Lyssna på andras berättelser. Var med i snacket du med!



ANNONSER:

Prenumerera!

Prenumerera på Revansch och stöd vårt arbete för att krossa fördomar och öka kunskapen om psykisk ohälsa.

För 250 kronor får du fyra fullmatade nummer hem i brevlådan under ett år.



**TECKNA DIN PRENUMERATION
IDAG PÅ WWW.RSMH.SE!**

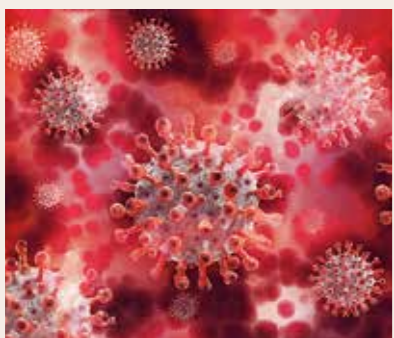
RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Depression vanligt vid svår PMS

Enligt en ny studie från Uppsala universitet är den psykiska ohälsan vid svår PMS värre än vad man tidigare har trott. Det rapporterar SVT Nyheter. Forskaren Inger Sundström Poromaa berättar att de använt en ny skala som även mätt depression och självmordstankar. Resultaten visar att sex av tio av kvinnorna med premenstruellt dysforiskt syndrom, PMDS, som ingick i studien mätte dåligt en period under menscykeln att det skulle klassas som en svår till medelsvår depression. Fyra av tio uppgav att de hade självmordstankar. Premenstruellt syndrom, PMS, drabbar över 70 procent av alla med mens och man räknar med att tre till fem procent lider av den mer allvarliga formen PMDS.

NSPH vill korta köer efter pandemin

Det behövs kraftfulla insatser för att komma till rätta med de växande vårdköerna inom psykiatri, där läget har förvärrats under pandemin. Annars riskerar behandlingsbara tillstånd att förvärras eller permanentas, varnar Nationell Samling för Psykisk Hälsa där RSMH är en av medlemmarna. Organisationen har framfört åsikterna till statliga Coronakommissionen på en hearing och i en skrivelse.



Vårdköerna ökade under pandemin.

Ministern: »Nuvarande regelverk är för strikt«

Det finns förslag på att ändra reglerna för sjuk- och aktivitetsersättningen. Krav som RSMH kämpat för ser nu ut att kunna bli verklighet. Det handlar om att kunna engagera sig mer ideellt, studera och att det blir lite enklare att kunna få ersättning för fler.

I slutet av sommaren kom förslag från utredningen om sjuk- och aktivitetsersättningen samt förmåner vid rehabilitering, ledd av Samuel Engblom. Enligt utredningens förslag blir det lite lättare att få aktivitets- och sjukersättning från Försäkringskassan. Rätten till ersättningen skulle bedömas mot samma arbetsmarknadsbegrepp som gäller för rätten till sjukpenning.

Vid presskonferensen för lansering av utredningen tog socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi upp att antalet som beviljas sjukersättning för första gången har sjunkit drastiskt.

– Det här är en del av våra trygghetssystem som inte fungerar som de ska idag. Dagens regelverk är för strikt, säger Ardalan Shekarabi och fortsätter:

– Människor som inte har möjlighet att arbeta ska känna sig trygga med att våra gemensamma trygghetssystem finns där när de behöver det. Den som inte kan arbeta på grund av sjukdom ska få den

rehabilitering som behövs, och ekonomisk trygghet.

Utredaren Samuel Engblom lyfte att också avslagen för dem mellan 19 och 29 år som söker aktivitetsersättning har ökat på senare år. I utredningen är man noga med att betona att det är svårt att bedöma hur många fler eller färre som kommer att få ta del av en förmån efter en regeländring, särskilt på längre sikt. Samuel Engblom vågar sig ändå på en uppskattning:

– De samlade förslagen gällande sjukersättningen skulle på sikt leda till ett ökat inflöde på mellan fem och tio tusen personer årligen. Främst äldre. Det här ska jämföras med att det är knappt 235 000 personer som hade sjukersättning 2020, säger Samuel Engblom.

– Det här är ett steg i rätt riktning, men det finns fortfarande problem som beror på att aktivitets- och sjukersättningen inte följt kostnadsutvecklingen. Det krävs fler politiska förslag för att vi ska vara trygga med att det finns stöd för den som inte kan arbeta eller som behöver perioder av återhämtning, säger Barbro Hejdenberg Ronsten, RSMH:s förbundsordförande.

RSMH välkomnar att utredningen vill underlätta för personer med aktivitets-



Socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi.

sättning som vill studera. Prövotiden för studier föreslås förlängas från sex till tolv månader för personer med aktivitetsersättning. Ett annat förslag från utredningen är att det ska bli möjligt att engagera sig ideellt utan att ens ersättning ifrågasätts.

– Det är glädjande att utredningen lyssnar på våra krav om att personer med aktivitets- och sjukersättning ska kunna engagera sig ideellt tio timmar per vecka. Det är inte minst

viktigt ur en demokratisk synvinkel. Deras röster och engagemang behövs inom civilsamhället, säger Barbro Hejdenberg Ronsten.

I regeringens höstbudget kom fler besked som rör personer med sjuk- och aktivitetsersättning. Idag är skatten högre för dem än för personer som arbetar. Nu vill regeringen sänka skatten för personer med sjuk- och aktivitetsersättning från den 1 januari 2022. Ytterligare ett förslag från regeringen innebär en höjd garantinivå för personer med hel sjukersättning och aktivitetsersättning. Samtidigt som RSMH ser det som en framgång så har det tidigare funnits andra förslag som prioriterar personer med långvarig och allvarlig psykisk ohälsa. Kerstin Evelius är ledamot i RSMH:s förbundsstyrelse och var tidigare nationell samordnare för psykisk hälsa. Hon kommenterar regeringens reformförslag såhär:

– Att höja aktivitets- och sjukersättningen är en dyr reform som träffar många. När jag jobbade med Miltonutredningen föreslog vi ett extra funktionsnedsättningsbidrag som skulle innebära att personer med svår psykisk sjukdom skulle få en extra summa pengar. På så vis skulle man rikta sig till de mest utsatta grupperna, säger Kerstin Evelius.

Sara Rooth & Anna Morin

Klimatpsykologens råd för att hantera klimatångest

Klimat krisen leder till dagliga nyheter om bränder, översvämningar och ett smältande istäcke på Arktis. För en person som sedan tidigare lider av psykisk ohälsa kan situationen kännas extra svår att hantera. Revansch har talat med en klimatpsykolog om situationen.

Efter sommaren presenterade FN:s klimatpanel IPCC sin nya rapport som visar att den globala medeltemperaturen kommer att ha passerat 1,5 graders uppvärmning redan om 20 år. En global undersökning från Ipsos/

MORI publicerad i augusti 2021 visar att beskedet väcker oro. Störst oro för naturförstörelse och klimatförändringar och störst vilja till förändring finns i länder med lägre ekonomisk standard än Sverige. Till exempel svarar 74 procent i Sverige att man borde göra mer för att ta hand om planeten, men i Sydafrika och Indonesien är siffran 94 respektive 95 procent.

Klimatångest är ett samlingsbegrepp för alla typer av obehagliga känslor vi får när vi ställs inför verkligheten att vår planet

håller på att gå sönder om inte stora förändringar görs. Klimatångest är dock ingen psykiatrisk diagnos. Den skiljer sig också från annan ångest eftersom det är en rädsla för ett verkligt hot som vi står inför.

– Då är det viktigt att ta hand om din psykiska hälsa, att sköta mat och sömn, men också att göra saker som du får energi av. Att agera för klimatet tillsammans med andra kan vara ett sätt att hantera klimatångesten, säger klimatpsykologen Kata Nylén.

Sara Rooth & Anna Morin

Klimatpsykologens bästa råd

1. Tillåt känslorna att finnas.
2. Agera tillsammans med andra.
3. Undvik att fokusera på individuella förändringar.
4. Du får ta paus.

Läs mer om råden från Kata Nylén på rsmh.se

Ökad samordning förslag vid samsjuklighet

Kombinationen av psykisk ohälsa och substansberoende ger människor stora problem och ökar risken för en tidig död. Den statliga Samsjuklighetsutredningen är på gång med förslag som ska förbättra situationen. Det rör sig bland annat om att tydliggöra sjukvårdens och socialtjänstens ansvar, samordna mer och stärka den enskildes ställning. Det berättar en av utredningens experter, Sofia Mellgren från Sveriges Kommuner och Regioner för RSMH:s podd Radio Galen. Den sista november kommer förslagen från Samsjuklighetsutredningen vars särskilda utredare är Anders Printz.



Skolreformerna från 2011 ger stress.

Skolan kan bidra till ökad psykisk ohälsa

Nedstämdhet, svårt att sova, huvudvärk och stress har ökat markant efter skolreformerna från 2011, som gav större fokus på kunskapsmätningar, tester och betyg. Flera forskningsstudier visar nu att det finns starka belägg för att de förändringarna kan vara en orsak till att unga mår psykiskt dåligt, rapporterar sajten forskning.se.

Utan psykofarmaka kom livet tillbaka

Daniel Leksells mamma var 72 år och hade bara dagar, i bästa fall veckor, kvar att leva enligt vården. Men när palliativ vård sattes in och psykofarmakan togs bort piggnade hon till och började både äta och prata igen. Idag bor hon på ett vård- och omsorgsboende. Daniel Leksell frågar sig varför så felaktiga vårdbedömningar ska behöva accepteras.

Daniel Leksells mamma har levt med svår psykisk ohälsa de senaste två decennierna, och innan dess en lättare ohälsa. En djup depression kom i samband med östrogenbehandling. Hon har haft hallucinationer och vanföreställningar, diagnosen är bipolär typ 2. I långa perioder har hon knappt ätit. Hon har varit inlagd flera gånger i den psykiatriska slutenvården, behandlats med elbehandling, injektioner med neuroleptika och minst 30 olika sorters psykofarmaka.

Sommaren 2020 hade Daniel Leksells mamma varit nästan ett år på ett psykiatriboende, ett korttidshem. När sonen besökte henne var hon stel i kroppen, hade svårt att prata och hade förlorat i vikt. På hösten blev mamman inlagd i slutenvårdspsykiatri och under tiden där fick hon en demensdiagnos, något som senare skulle ifrågasättas. På en akutuvsavdelning sondmatades hon under flera veckor. Hon vägde, med sin längd på 170 centimeter, bara drygt 40 kilo strax innan hon skrevs ut.

Mot katatoni fick hon också en bensodiazepin, Lorazepam. Även diagnosen katatoni, apati, undrar sonen Daniel Leksell nu om den stämde. När de provade att höja dosen av Lorazepam i slutet av november 2020 blev hon okontaktbar. Den gången sänktes dosen snabbt igen.

– Men det drogs inga slutsatser av det och de försökte inte sänka dosen mer på sjukhuset, säger Daniel Leksell.

Hans mamma skrevs sedan ut från sjukhuset och kom tillbaka till korttidsboendet den första december 2020. Läkarna ansåg att hon var döende och lutade åt att det berodde på hennes demens. Hon skulle



Daniel Leksell och hans dotter ringer farmor som för ett år sedan var döende enligt läkarna, men som piggnade till när psykofarmakabehandlingen upphörde.

förmodligen komma att dö av vätskebrist utan sondmatningen. När Daniel Leksell besökte sin mamma var det som ett farväl, utan att han sa det rakt ut till henne.

– Jag sa till henne att jag tyckte att jag haft en bra uppväxt, att jag kämpat för henne för att hon skulle få bättre vård men inte lyckats.

På korttidsboendet för personer med demens blir hans mamma alltmer okontaktbar, hon varken tuggar eller sväljer den mat som personalen ger henne. Via telefon säger

sjuksköterskan till Daniel Leksell att hans mamma inte har många dagar kvar att leva. Vården plockar bort alla hennes mediciner, eftersom hon inte kan ta dem längre.

Någon dag efter det kvicknar mamman till igen, och hon börjar så sakta äta fast föda igen för första gången på flera månader. Det börjar gå att föra mer normala samtal med henne igen, berättar Daniel Leksell. På julafton börjar hon äta riktig mat.

Att de satt ut Lorazepam, som hon haft i hög dos, måste vara den främsta pussel-

biten i hennes dramatiska förbättring, resonerar Daniel Leksell. Kanske också att injektionerna med neuroleptika upphört tidigare under hösten. Dessutom hade hon fått injektioner med B1-vitamin strax innan hon skrevs ut från sjukhuset.

När hans mamma blev piggare undrade personalen på boendet om demensdiagnosen verkligen kunde stämma. För en demensdiagnos krävs både anhörigintervjuer och minnestest, men i hans mammas journaler finns endast uppgifter om en hjärnröntgen.

Daniel Leksell är kritisk på flera punkter. Trots andningsuppehåll i sömnen, som ledde till att hans mamma fick en sömnapnédiagnos 2018, har hon behandlats med sömnmiddel och lugnande som man inte ska ta om man har sömnapné. Hon har också haft järn- och B12-brist vid upprepade tillfällen, vilket aldrig utretts ordentligt enligt Daniel Leksell.

När han vänder sig till psykiatri och ifrågasätter hur läkarna kunde mena att hans mamma var döende i slutskedet av demens upplever sonen att de rycker på axlarna och menar att »en bedömning är bara en bedömning«. Inte heller får han hjälp när han ifrågasätter demensdiagnosen.

– De tycker inte att det behöver utredas hur de kunde ha så fel, och vad det var som gjorde att min mamma kunde bli så mycket bättre, säger Daniel Leksell.

Den läkemedelsgenomgång med farmaceut som han till slut fick igenom ledde inte heller till några förändringar i dagens vård. När hans mamma mår sämre höjs doserna och nya läkemedel läggs till, men när hon tappar vikt sänks inte medicinerna. Det skedde en markant förbättring under våren och sommaren 2021 med en viktuppgång från 40 till 48 kilo, men nu mår Daniels mamma återigen sämre psykiskt och har svårigheter att äta. Daniel Leksell är orolig att vården ska ge upp om hennes liv ännu en gång.

Elin Engström

»Stora strukturella problem i psykiatri«

Ansvariga för vården av Daniel Leksells mamma säger i en kommentar att de arbetar med ett biopsykosocialt perspektiv. Psykiatrer och andra som Revansch kontaktat känner till fler liknande fall. Kunskap och tid för uppföljning skulle kunna förebygga övermedicinering, menar de.

Daniel Leksell, som även är god man för sin mamma, har gett samtycke till att ansvariga för vården av hans mamma talar med Revansch. Verksamhetschefen för psykiatri, chefsöverläkare och sektionschef på berörd mottagning har till följd av sekretessen och efter samråd valt att ge följande kommentar:

»Inom psykiatri jobbar vi med ett biopsykosocialt perspektiv vilket innebär att psykisk hälsa påverkas av många olika faktorer. Vid diagnostik inhämtas information från omgivning, patient, genom observation och ibland undersökningar såsom röntgen, provtagning och strukturerade tester såsom exempelvis för minne. Det kan vara utmanande och vid vissa tillfällen får olika möjligheter övervägas. Vid behandling förs resonemang med patient och ofta anhöriga. Många gånger har vi samsyn men det händer att så ej är fallet. Vi beklagar att Daniel Leksell upplever att vården sviktat.«

Det har hänt flera gånger att personer, inte minst äldre, fått livet tillbaka efter att det rensats kraftigt i deras medicinlistor. Mest känt är kanske fallet med Gulli Johansson som blev helt frisk efter att medicinerna sattes ut på hennes dödsbädd. Då hade hon varit felmedicinerad och betraktad som senil under elva års tid. Hennes fall ledde till en riksdagsdebatt om behovet av en Lex Gulli mot läkemedelsvanvård, men det infördes aldrig.

Sven Ternov är specialist i allmänmedicin och har skrivit om de egna erfarenheterna av att sluta med SSRI-preparat. På frågan om vilka förändringar som skulle behövas för att vården bättre ska kunna förebygga att människor övermedicinerar med psykofarmaka svarar han att det är ett mycket stort problem:

– Jag har naturligtvis inget enkelt svar, men det rör sig om vad som enligt min uppfattning är stora strukturella problem i dagens psykiatri. Man har en övertro på psykofarmaka, ofta på ett synnerligen bristfälligt empiriskt underlag. Här spelar nog också läkemedelsbolagens marknadsföring och profithunger en roll. Och stor inkompetens hos förskrivande läkare.

Per Sternbeck, föreningssekreterare och socialt ombud på föreningen Equal, säger att psykiatri riktar in sig enbart på symtomen, i såväl förståelse som i diagnostik och behandling:

– Vården ställer inte en rad frågor om varför eller hur de här symtomen har uppkommit; trauman, ofrivillig ensamhet, ekonomisk stress eller genom biverkningar av psykofarmaka, utan medicinerar just symtomen och kallar detta evidensbaserat.

– Vården är helt ointresserad av biverkningar från läkemedel och särskilt från psykofarmaka. Medlens positiva verkningar tonas upp, och negativa verkningar tonas ner. Det är en följd av att läkarutbildningen enbart utbildar i att sätta in mediciner, och inte utbildar i att sätta ut mediciner. Detta är orsaken till att patienter kan ha så många olika preparat utskrivna samtidigt, säger Per Sternbeck.

Han efterlyser bättre möjligheter att utkräva ansvar från läkare.

Elin Engström

Hundcoachen Fredrik Steen:

»Utan hundarna hade jag inte mått så bra som jag gör«

Känslan av att vara fel och inte passa in har följt hundcoachen Fredrik Steen genom livet. Ängsten gjorde att han som ung övervägde att ta sitt liv. Först i vuxen ålder fick han svar på vad som gör honom annorlunda, och nu beskriver Fredrik Steen att han blivit vän med sin ångest.

Storpudeln Fyran gör ett majestätiskt intryck där han lika rakryggad som sin husse Fredrik Steen trippar uppför backarna i Observatorielunden i Stockholm. Han är fortfarande valpigt lekfull och tillrättavisas bestämt av Fredrik när han inte betar sig. Fyran grundutbildas till leddhund och måste lära sig att hålla fokus. Hunden har fått sitt namn efter tv-kanalen där Fredrik Steen medverkar som hundcoach.

– Hundar gillar att man är rak och tydlig, det gör dem trygga. Medan människor ofta stör sig på min rakhet. Jag kan uppfattas som arg eller kort i tonen, när jag bara är tydlig. Säger jag en sak så menar jag precis det och inget annat, säger Fredrik Steen.

De egenskaper som gör honom till en duktig hundcoach är också de egenskaper som tidigt i livet fick honom att känna sig fel och annorlunda. Han passade inte in och misslyckades ständigt i skolan. Först som vuxen fick han diagnosen grav adhd.

Skoltiden utgör ett mörkt kapitel och Fredrik Steen känner sig fortfarande bitter över hur han blev bemött i skolan.

– De tyckte jag var dum i huvudet och utövade ren

pennalism. Jag blev ofta straffad med kvarsittning och en sträng gammal lärare tvingade »jobbiga« elever att sitta av tid hemma hos henne ... det är det värsta man kan göra mot ett barn med adhd. Lärarens jobb är att skapa tillit, inte utdela straff. Till slut mådde jag så dåligt att jag inte ville leva längre.

Han är även bitter över att hans föräldrar skuldbelades. Skolan ansåg att hans utåtagerande och usla betyg berodde på dålig uppfostran. I högsta grad straffade Fredrik ut sig själv genom att vara klassens clown och den störiga killen som ingen orkade med. Efter nian började han jobba som snickare – och plötsligt fick han ett värde.

– Jag trivdes med jargongen och fick höra att jag var duktig på det jag gjorde. Jag växte med ansvaret och kände för första gången i livet att jag var en person att räkna med. När jag fått min första lön köpte jag en schäfervalp som jag kallade Ivan.

Fredrik Steen berättar att familjen redan hade tre hundar, föräldrarna var väl inte jätteglada

Fakta: Fredrik Steen

Ålder: 49 år.

Familj: **Sönerna**

William och

Alexander, sambon Mimmi och tre hundar.

Bor: **I Tullinge, söder om Stockholm.**

Gör: **Hundcoach, föreläsare, författare och byggjobbare.**

Foto: Niclas Thegerström



över nytillskottet. Men för honom betydde hundarna allt.

– De räddade mig förmodligen från att begå dumheter. När jag kom hem från skolan fick de all min uppmärksamhet och jag deras. Jag gosade och lekte med dem och märkte att de fick mig att må bra. Hundar är här och nu och de dömer inte, utan älskade mig precis som jag var. Jag njuter fortfarande av att ha en hund i soffan att klappa och kela med.

Det brinnande hundintresset ledde till att Fredrik redan som tonåring började utbilda hundar och har genom åren lyckats få fram både champions och tjänstehundar. Han är utbildad hunddomare och har bland annat arbetat som lärare och instruktör för polis-skolan och Rikskriminalpolisen. Det var så tv4 upptäckte honom och gjorde honom känd som hundcoachen Fredrik Steen. Folk kommer ofta fram till honom och frågar om sina hundar, något som Fredrik tycker är roligt.

Diagnosen adhd fick han efter att hans barn utretts för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF. Läkaren kallade in honom och frågade om han kände igen sig i sina barns svårigheter.

– Det gjorde jag. Så även jag fick göra en utredning, som visade grav adhd. Diagnosen var en lättnad och gör att jag förstår mig själv bättre. Jag kan också förklara för andra varför jag kan verka lite fyrkantig, säger Fredrik Steen och fortsätter:

– Det är inte fel på mig, det är min hjärna som funk- ar på ett annorlunda sätt. Jag blev erbjuden medicin, men valde att tacka nej. Jag vill fortsätta vara jag med alla mina brister och förmågor.

För Fredrik Steen har självförtroendet ökat allt eftersom åren gått. Han står för sin rakt-på-sak-kommunikation och undviker helst röriga miljöer med mycket folk, då det ger honom ångest.

– Men idag är jag vän med min ångest och vet att den går över. Jag kan få ångest av att jag inte kan sova, men i stället för att jaga upp mig går jag upp en stund, säger han, och Fyran, som börjar bli otålig, får en puss på nosen.

Adhd beskrivs ibland som en superkraft – och så kan det absolut vara, menar Fredrik Steen.

– Superkraften är drivet, min hjärna är aktiv hela tiden och vill få saker att hända. Men det gäller att kanalisera energin på rätt sätt och inte bränna ut sig själv och omgivningen. Min framgång beror till stor del på att jag omges av bra personer som jag litar på.

Han berättar att han under kreativa perioder sover för lite, för att sedan krascha och sova tolv timmar på raken av pur utmattning. För adhd innebär också

svårigheter, som dålig organisations- och plane- ringsförmåga, lätt att bli uttråkad och ett oförställt sätt att uttrycka sig. Det kan få omgivningen att ta illa upp.

Med sin förmåga att »tala« med hundar och sina framgångar på tv kände han att det var dags att göra något för andra. Han kontaktade en stiftelse som arbetar med familjer med svårt sjuka barn för att se om det fanns något han kunde bidra med. Det skulle visa sig bli ett av hans finaste hundminnen.

– Jag kom dit med lilla Nymo och träffade bland annat en fyraårig flicka som helt slutat prata efter alla tärande cancerbehandlingar. Först ville hon inte hälsa på lilla Nymo, men till slut tittade hon på honom, säger Fredrik Steen och fortsätter:

– Ett möte uppstod, han var lugn och inklämmande. Senare fick jag veta att flickan börjat prata igen och att det första hon pratade om var hunden. Det berörde mig på djupet.

Maria Zaitzewsky Rundgren

Hunden Fyran är döpt efter TV4.



Foto: Niclas Thegerström

Foto: RSMH Mora



Ett skönsjungande gäng. Deltagarna på friskvårdsläget i Dalarna fångade på bild vid sitt kalkbrottsbesök.

Körsång skapar gemenskap

Föreningarna i RSMH i Dalarna samarbetar för tredje året i rad om ett friskvårdsläger. En viktig del har blivit att sjunga tillsammans, och körsången bidrar till glädje och gemenskap.

Under hösten genomförde RSMH i Dalarna ett friskvårdsläger med medlemmar från Mora, Säter och Falun. Läget och liknande aktiviteter görs möjligt ekonomiskt genom att Anette Kruse från distriktet söker fondmedel. Marita Bysell som är kontaktperson för RSMH Mora Viljan vid Siljan berättar att det kom 36 personer i blandade åldrar till friskvårdsläget. En sak de har gemensamt är viljan att sjunga tillsammans.

Programmet under tre dagar planerades utifrån önskemål från medlemmarna. Friskvårdsläget i Dalarna har hållits två gånger tidigare och ska innehållet sammanfattas kan man säga att det fokuserar på både natur och kultur.

Lokalen var Rättviks stiftsgård och man hade körsång varje dag.

– Första kvällen sjöng vi i kapellet och det blev jättebra. Vi sjunger Elvissånger nu, och sedan ska det bli Abba, säger Marita Bysell.

Ett gäng ville gärna besöka produktionen av keramik i Nittsjö och av de berömda dala-hästarna i trä som görs i Nusnäs, så sagt och gjort. Gemensamt åkte gruppen på utflykter

Studier om musik, sång och hälsa

När vi sjunger eller spelar frigörs signalsubstanser i hjärnan, bland annat dopamin. Körsång och musik verkar alltså i hjärnan på olika sätt; dels genom att utveckla och förbättra hjärnan och dess synapser, dels genom att ge oss signalsubstanser och hormonpåslag som vi behöver för att må bra.

Barn som får musicera eller sjunga presterar bättre i skolan. En svensk studie visade att musikträning stärker barnens arbetsminne. Och ju bättre arbetsminne, desto lättare att lära sig läsa, räkna, memorera fakta, förstå samband eller se mönster.

Källa: Sveriges Körförbund, www.sverigeskorforbund.se

till Vidablick i Rättvik och ett kalkbrott. De modiga tog ett bad före bastun i sjön Siljan där temperaturen låg på tolv grader.

Att göra saker utomhus är både en fråga om friskvård, att få andas frisk luft och röra sig, och något som underlättat för att kunna hålla avståndet under coronapandemin.

– Ingen vill ju bara sitta hemma, utan alla ser till att ta med sig handsprit och hålla avstånd så vi kan träffas, säger Marita Bysell.

Att träffas tre dagar, göra aktiviteter ihop och sjunga tillsammans gav något speciellt tycker Marita Bysell:

– Vi hade det väldigt mysigt allihop. Nykomlingar verkade känna gemenskapen direkt. Det är kanske för att de känner att alla är samma. Vi är på samma plan och vi är en del av samma familj.

Kören startade ifjol på initiativ av kantorn

för kyrkan som är stationerad i samma hus som RSMH Viljan vid Siljan. Nu efter ett år är engagemanget fortfarande stort bland RSMH:arna. En av dem som är med är Carina Renhall, ordförande för RSMH Mora.

– I RSMH-kören har vi övat Elvislåtar. Jag har ju lyssnat på Elvis sedan jag var ung. Jag tycker »You were always on my mind« är fin. Vi har fått hjälp att översätta en del sångtexter till svenska också.

Carina Renhall är med i ytterligare en kör, och säger att det är mycket givande.

– Jag tycker det är den största formen av friskvård. Är man nedstämd och trött så försvinner det när man går innanför dörren. Efteråt så har vi viss kontakt också, ringer varandra och så. Det är roligt att göra saker tillsammans.

Anna Morin

Samla kraft ihop

Rösthörargrupp, dansmöte, killgrupp, peer support och kamratstöd med kaffe varje torsdag. Vad händer när människor med liknande erfarenheter av psykisk ohälsa samlas för att stötta varandra? Revansch tittar närmare på kamratstöd.

Kamratstöd bygger på möten där deltagarna både ger och tar, att personerna känner att man sitter i samma båt och hjälper varandra. RSMH beskriver i en folder att en förutsättning för gott kamratstöd är att vi lyssnar på varandra och återkopplar på ett konstruktivt sätt. I samtal om svåra saker kan starka känslor komma fram, men att de får göra det kan också leda till utveckling.

Exempel på kamratstöd i en RSMH-förening kan vara vardagliga händelser: att

komma till föreningens lokal, pröva olika aktiviteter och dela en social samvaro. Det kan leda till att man vågar ta egna initiativ och komma med olika förslag, ges möjlighet att ingå i aktivitetsgrupper och ta eget ansvar, pröva på sysselsättning eller arbete inom och utanför föreningen, och få en ny typ av sammanhang och gemenskap.

Forskarna Urban Markström och Magnus Karlsson har använt begreppen konsensus och konflikt om hur självhjälpgrupper →

Fortsättning från föregående sida:

förhåller sig till omvärlden. I ett samhälle där problem sopas under mattan kan kamratstöd vara den enda hjälpen som finns att få, och då står samtal om psykisk ohälsa i konflikt med de som bestämmer och deras bild av verkligheten. I andra fall uppmuntras kamratstöd inom till exempel psykiatri och omsorg, vilket det finns goda exempel på från Sverige. Men det kan fortfarande vara så att deltagare som delar erfarenheter också delar syn på var systemen brister. Kamratstödjande aktiviteter kan därför leda till politisk vilja och kamp för förändring.

I Revansch berättar flera personer om vad kamratstöd ger dem. Läs om peer support, en digital rösthörargrupp och hur det är att ses i föreningslokaler runt sällskapsspel. På temasidorna hittar du också Revansch lista med exempel på kamratstödjande aktiviteter som pågår runt om i landet.

Anna Morin

Tips för goda samtal

Några utgångspunkter för att skapa goda samtal:

- Alla människor är lika mycket värda.
- Alla människor har förmågan och viljan att ta ansvar.
- Alla människor har förmågan och viljan att skapa.
- Alla människor har förmågan och önskan om att samarbeta.
- Alla människor har förmågan och förutsättningar att växa och utvecklas.
- Alla människor vill och kan påverka.

Källa: Kamratstöd i RSMH – ett studiecirkelmaterial, av Majvor Hansson och Jonas Andersson 2011 med uppdatering av Hanna Schubert 2020.

Livet vände med rösthörargrupp

För Åsa Höij vände livet när hon kom till en samtalsgrupp för rösthörare. År av isolering var över. Idag deltar hon i en digital variant, och kan själv dela med sig av goda råd hon fått på vägen.

Första måndagen i varje månad klockan 13 är det dags att logga in. Det gäller för deltagarna i RSMH:s digitala rösthörargrupp. En som har erfarenhet av självhjälpsgrupper för rösthörare sedan tidigare är Åsa Höij. För henne blev kamratstödet och mötet med andra rösthörare en vändpunkt i livet.

Den första gången Åsa Höij kom till en rösthörargrupp hölls den på RSMH:s stockholmsdistrikt. Hennes privata situation hade försämrats under lång tid, hon beskriver det som att den sociala roll hon hade kvar var som psykiatripatient. Men så kom hon till Bellmansgatan där distriktet hade och har sin lokal.

– Vi åt soppa först tillsammans. Det var ett tjugotal personer där som alla hörde röster. De var helt normala och jättetrevliga. Det betydde otroligt mycket för mig, säger Åsa Höij.

Vad betydde det för dig att höra andra berätta om sin situation?

– Det betydde mycket för jag vågade inte själv säga att jag hörde röster, inte ens till min psykiatriker. Jag tänkte att hon skulle låsa in mig på psyk och kasta bort nyckeln, säger Åsa Höij och fortsätter:

– Sedan när jag slutade tro att hon skulle göra det, ja då trodde jag att de inte skulle satsa någon habilitering eller rehabilitering på mig. »De kommer tycka att jag är alldeles för sjuk.« Det var den synen jag hade på röster ...

Kunde du dela med dig av ditt mående i gruppen?

– Ja. Första gången jag sträckte upp handen och sa »hej jag heter Åsa och jag hör röster«, det var jättestort för mig. Det hade inte jag erkänt för någon. Jag hade nog inte

» Jag tror att det är väldigt viktigt att ha kamrater överhuvudtaget. Att någon saknar en när man inte är där. För mig var det viktigt. Jag har varit svårt psykotisk och umgicks bara med folk inom psykiatrin i flera år.«

vågat prata om det än idag om jag inte gått till den där gruppen.

Åsa Höij fick nya kontakter i den första rösthörargruppen och hon berättar att hon blev aktiv i RSMH. Till en början i föreningen i Södertälje där de bland annat startade en lokal rösthörargrupp. Numera sitter hon i förbundsstyrelsen för RSMH. När vi pratat om vikten av kamratstöd säger hon:

– Jag tror att det är väldigt viktigt att ha kamrater överhuvudtaget. Att någon saknar en när man inte är där. För mig var det viktigt. Jag har varit svårt psykotisk och umgicks bara med folk inom psykiatrin i flera år.

– Jag gjorde mig av med mina vänner och då var RSMH en otroligt viktig väg att hitta nya vänner och börja våga umgås. Det är svårt om man har social fobi, som



Foto: Privat

Kamratstöd fick Åsa Höij att våga prata om rösterna i huvudet.

att inte våga äta bland folk eller ta en kopp kaffe, man kanske skakar för mycket, att kunna prova sådana saker i en trygg miljö, säger Åsa Höij och fortsätter:

– Att vara RSMH:are är ju också en ny roll.

Den pågående digitala rösthörargruppen startades av RSMH hösten 2020 och har deltagare från olika håll i landet. Budskapet har spridits inom organisationen, bland annat genom en notis i Revansch. Gruppen använder sig av ett studiecirkelmaterial av Elisabeth Alphonse som heter »Självhjälpsgrupp för rösthörare«.

Åsa Höij tycker att det är ett bra upplägg. Det gör att mötena blir strukturerade och att alla som vill får komma till tals.

– Och om man känner någon gång att man inte orkar, ja då kan man vara med och bara lyssna, säger Åsa Höij.

Nu ska gruppens deltagare fundera på vilka föreläsare de vill höra på temat, och planen är att bjuda in en eller ett par gäster

till mötena. I gruppen har man också bestämt att kolla med alla deltagare inför eventuella besök, om de är bekväma med en gäst som inte själv har erfarenhet av att vara rösthörare. Ambitionen är att behålla en trygg miljö för alla.

Flera saker har hänt sedan Åsa Höij deltog i sin första rösthörargrupp. Hennes mående är helt annorlunda. Hon har varit med som initiativtagare till olika verksamheter, hon arbetar och är föreningsaktiv. Åsa Höij har också fått råd för livet av kamraterna.

– Det fick jag särskilt i början, säger hon.
– Nu har jag börjat dela med mig av tips i den här digitala rösthörargruppen. Och jag har fått många bra tips på vägen tidigare.

I studiecirkeln har de pratat om vilka röster de hör, hur många, om det är vänliga eller fientliga. Åsa Höij berättar att hon hör fyra kvinnliga röster och att de alla är elaka. Det bästa tipset att hantera dem kom från en annan rösthörare.

– Innan dess hade jag en strategi som var att ha radion och teven på högsta volym för att slippa rösterna som var väldigt jobbiga. Det funkade för att jag bodde i ett hus på landet. Sedan fick jag förslaget att lyssna på en ljudbok i ena örat och det hjälpte till och med bättre, och det stör inte någon annan.

I de material RSMH gett ut om att höra röster framgår att det är vanligt att läkare skriver ut medicin mot rösterna, men att det ofta inte hjälper. Åsa Höij säger att medicin sattes in mot hennes röster men att det aldrig hjälpte henne.

Hon tror på kamratstöd och att våga prata öppet om hur man mår.

– Jag tror så här: att om spökerna som bor under sängen kommer fram och presenterar sig så är de inte så läskiga längre, säger Åsa Höij.

Anna Morin

3 böcker om att höra röster

Självhjälpsgrupp för rösthörare – ett studiematerial

Av Elisabeth Alphonse

En självhjälpsbok tänkt både för den som hör röster och den som arbetar med rösthörare. Här finns strategier som bland annat bygger på forskning av Marius Romme och Sandra Escher om rösthörande. Strategierna kan hjälpa till att få kontroll över rösterna så att de inte längre är enerverande eller hotfulla mot rösthöraren.

Från rösthörarnas värld

Redaktör Liz Bodil Karlsson

Boken innehåller många olika personers berättelser om hur det är att höra röster. De medverkande har skrivit personliga brev om sina upplevelser.

Förstå och hantera röster – en vägledning för dem som arbetar med rösthörare

Av Marius Romme & Sandra Escher

Författarna har i sin forskning visat att det ofta ligger ett svårt trauma till grund för utvecklingen mot att börjahöra röster. De har också visat att många lever med röster utan att plågas av dem. Boken var banbrytande när den kom ut för första gången 1999, och är aktuell än idag.

Böckerna går att köpa i RSMH:s webbshop, som du hittar via rsmh.se

3 röster om kamratstöd

Revensch bad tre RSMH:are berätta om sina upplevelser av kamratstöd. De fick frågor om sin egen erfarenhet av kamratstöd, varför det är viktigt, och vad kamratstöd kan ge jämfört med till exempel stöd från psykiatrin?

Jimmie Trevett, RSMH Lund och producent för podden Radio Galen



Foto: Ida Knudsen

– Jag har deltagit i många kamratstödjande aktiviteter i över 30 år och har också arrangerat dem i många år. Det har varit allt från studiecirklar, läger, resor och vanliga vardagliga möten över en kopp kaffe.

– Det ger möjlighet att lära känna andra med liknande erfarenheter som man kan känna igen sig i, och man kan få återhämtning. Man kan stötta till det bättre.

– Det du gör utanför själva vårdinsatsen bestämmer du över själv och det kan leda till att du mår bättre och ge dig vänner för livet.

Oskar Bergek, RSMH:s ungdomsnätverk



Foto: Privat

– Jag har deltagit i några kamratstödjande aktiviteter i form av »killgrupper« där killar träffas och delar erfarenheter om psykisk ohälsa.

– Det är väldigt viktigt med kamratstödjande aktiviteter då det kan hjälpa folk. Till exempel genom att få berätta saker som är lite jobbiga, eller att man berättar hur man har mått och sen få positiv respons tillbaka. Jag anser att det är bra med kamratstöd eftersom respons från andra kan hjälpa dig i ditt mående. Du kan få tips om hur du ska göra om du exempelvis känner dig deprimerad, har ångest etcetera. Det är bra då ensam inte är stark.

– Om man jämför det med psykiatrin eller psykologer så kanske psykologen inte har haft samma problem som du, och då är det bra att prata med sådana som har haft det.

Anna-Maria Olsson, RSMH Skåne



Foto: Privat

– Kamratstöd kan vara svårt att avgränsa eftersom det kanske är mer en inställning än en aktivitet. Jag har själv gått till min lokalförening när jag känt mig ensam i något som har med psykisk ohälsa att göra. Jag har upplevt kamratstöd i samtal och känslan av gemenskap. Kamratstödet genomsyrar all verksamhet när det fungerar som det ska.

– Kamratstöd är viktigt eftersom vi läker och återhämtar oss bäst om vi har goda och trygga relationer. Vi är sociala varelser och psykisk ohälsa är isolerande. Det är underskattat tror jag som mentalt skyddsnät. Vi behöver varandra för att må bra, och vi behöver ta hand om varandra.

– Kamratstöd ger en social trygghet som gör återhämtning möjlig på ett sätt som är svårt för psykiatrin att uppnå. Kamratstöd möter hela människan, inte bara den del som behöver behandling, och är en del av våra liv på ett mer holistiskt sätt.

Kamratstöd hos RSMH: Allt från samtalsgrupp till badhusbesök

Det pågår mängder av aktiviteter hos RSMH:s drygt hundra lokalföreningar. Många av dem är uttalat kamratstödjande möten och andra fyller den funktionen ändå. Revansch har samlat exempel från norr till söder för att få en överblick och ge inspiration.

Kamratstödsträff med studiebesök på Sveriges Radio P4, mobilkurs, varma smörgåsar eller väfflor i lokalen, frukost, gjuta och måla i gips, må bra-veckor, pratcafé, promenad, bussresa med

lunch, skogsutflykter, caféverksamhet, besök hos en annan RSMH-förening, körsång, vernissage, föreningsinformation för nyfikna, målning, matlagning, tipspromenad i trädgården, kamratstödsträff med föreläsning, loppis, torsdagsklubben, matservering, tjejgrupp, killgrupp, besök hos katthemmet, bowling, frukost och lunch till självkostnadspris i föreningslokalen, gratis besök på badhuset för medlemmarna, improvisationsteater, öppen scen, grillkväll, visning av stadsbiblioteket, medlemsträff med fika, stämpla på ljus, filmvisning, ge-

mensamt biobesök, öppet hus, spelgrupp, digital spelgrupp, informationsträff, söka fonder tillsammans, qi gong, yoga, konsertbesök, samtalsgrupp för neuropsykiatriska syndrom, samtalsgrupp för psykosyndrom, samtalsgrupp för affektiva syndrom, samtalsgrupp för personlighetsyndrom, långpromenad med svamplockning, smyckestillverkning och gemensamt gymbesök.

Källor: rsmh.se, distrikt och lokalföreningar inom RSMH, programblad och information i sociala medier.

Foto: Anna Morin



Maria Tornéus och peer supporter Ingaliil Massiani ses varje vecka och promenerar ofta till olika platser runt om i Stockholm med omnejd.

Tillsammans i vårddjungeln

NSPH Stockholms län har sex anställda peer supportorer som anlitas av kommunen. En av dem som får stöd av en peer är Maria Tornéus. Hon säger att det gett henne en röd tråd i livet, och en medvetenhet om sina rättigheter.

Maria Tornéus bor i Stockholm och är medlem i RSMH Söder om söder. Sedan två år har hon en peer supporter som heter

Ingaliil Massiani.

I mötet med dem båda märks att de gillar varandra. Stämningen är avslappnad. Inte sällan faller de varandra i talet när de berättar om hur deras kontakt fungerar.

– Med Ingaliil känner jag mig trygg och kan diskutera saker och ting utan att hon behöver rapportera allt. Vi har en friare relation än jag har med till exempel boendestödet, säger Maria Tornéus. →

»Vi har en friare relation än jag har med till exempel boendestödet.«

Fortsättning från föregående sida:

– Jag har gjort sådant du har framför dig, jag har redan tragglat mig genom vård-djungeln, säger Ingalill Massiani.

Idén med en peer supporter, eller peer, är att en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa efter utbildning anlitas som professionellt kamratstöd för den som behöver.

– Vi är ju många som har erfarenhet av funktionsnedsättning och psykisk ohälsa, men vi peerar förväntas tala om att vår kunskap bygger på egen erfarenhet. Jag tar upp det när det är adekvat, tillämpligt och finns utrymme för det. Till exempel kan jag säga att »jag vet hur det kan kännas att stå i kö, och då gjorde jag så här«. Det gäller att vara så återhämtad att vi inte behöver prata om mina problem, säger Ingalill Massiani.

Maria Tornéus träffar sin peer en gång i veckan. Tillsammans gör de en mängd olika saker runt om i staden. Man kan säga att det blandar nytta med nöje. Besök hos Matmissionen och utflykter till vackra parker. De ses ofta på måndagar. Innan de skiljs åt bestämmer de mötesplats för nästa vecka.

– I och med det här himla viruset har mycket varit stängt. Men Ingalill har luskat ut vad som varit öppet och tagit med mig på en massa olika föreningslokaler och aktivitetscenter, säger Maria Tornéus.

Ingalill Massiani arbetar som peer supporter för personer som kommer från långvarig hemlöshet. Det var på ett möte arrangerat av Stockholms stad för nyinflyttade som Maria Tornéus fick information från Ingalill om möjligheten till stöd.

– Då var det något du sa där som jag nappade på. Jag tror att det handlade om maten, hur det går att få tag på billigare mat. Då sa jag »kan inte vi träffas och prata mer om det här?« Och på den vägen är det, säger Maria Tornéus.

En sak som kommit fram på deras möten är vikten av att ta vara på allt det Maria Tornéus kan och som hon tycker om att göra, till exempel att sy, sticka och virka.

I sin vardag går Maria Tornéus på olika



Foto: Anna Morin

»Ingalill har sett mig på mina bra dagar, och mina dåliga dagar«, berättar Maria Tornéus.

besök hos vården och socialpsykiatri och ibland ber hon sin peer följa med.

– Dels har jag dåligt minne, dels hör hon andra saker än jag gör.

Maria Tornéus säger att det hör till saken att hon bor själv, och att flera av hennes vänner varit tvungna att vara isolerade under pandemin.

– När det var nytt var det som om någon slog undan benen på mig. Min terapeut slutade i samma veva. Att sitta ensam hemma och se på nyheter när det var nytt, att ha den här rädslan. Det var rätt läskigt i början, och det måste det varit för alla.

Hur påverkar relationen med din peer supporter ditt mående?

– Otroligt mycket genom pandemin, när allt försvann fanns Ingalill kvar.

– Jag har vuxit som människa. Jag vet idag vad som är mina rättigheter och skyldigheter. I min resa under de här två åren har Ingalill varit min röda tråd. När jag känt mig vilse i djungeln med alla papper och instanser har det varit en trygghet att veta att Ingalill, hon vet en lättare väg, säger Maria Tornéus.

– Vi brukar kunna bena ut saker ganska bra, flickor Ingalill Massiani in.

Synen på relationen mellan peer supporter och klient är något de delar idag. Det var en sak som de fick diskutera inledningsvis. Relationen är nära men till skillnad från vänner så har en peer sina arbetstider. De berättar hur det gick till genom att resonera med varandra:

– Du var noga med det i början, att här går gränsen mellan professionellt och privat, säger Maria Tornéus och fortsätter:

– För mig blev du som en vän, men sedan pratade vi om det, att det är kontorstider som gäller och det ska inte inkräkta på ditt privatliv.

– Jag tror att du undrade varför du inte

»Jag tänkte att det där hade jag behövt, vilken bra grej. Tänk om någon slipper göra samma vård-djungelvandring, med machete.«

fick svar direkt? Och jag sa att jag inte kollar mobilen efter en viss tid, säger Ingalill Massiani.

– Ja, något sånt, svarar Maria.

– Men det säger något om hur nära vi är, att vi behövde reda ut det, säger Ingalill.

Ingalill Massiani nappade på en annons för en peer supporterutbildning som NSPH höll 2016. Hon hade själv fått viss hjälp med sin situation, mår bra men hade ont om pengar och inte ork att gå tillbaka till jobbet hon haft innan som tolk.

– Jag tänkte att det där hade jag behövt, vilken bra grej. Tänk om någon slipper göra samma vårdjungelvandring, med machete, när det finns någon annan som kan visa vägen!

Nu ser Ingalill Massiani att hon kan göra nytta för individer, men också komma med inspel på verksamhetsnivå, till exempel flagga för när informationsmaterial från vård och omsorg är obegripligt.

Maria Tornéus och hennes peer ses regelbundet varje vecka, men det finns alla modeller när det gäller övriga klienter.

– Att vi träffats kontinuerligt gör att Ingalill har sett mig på mina bra dagar, och mina dåliga dagar, säger Maria Tornéus och fortsätter:

– Jag har ett förtroende och kan visa mig för henne. Vi pratar om saker och jag kan komma vidare. Jag är oerhört tacksam att Ingalill finns.

Anna Morin

Fakta: Peer supporter

Under åren 2016–2018 drev NSPH ett projekt för att utveckla och införa den nya yrkesrollen peer supporter, stöd från en jämlike, inom vård och omsorg. Tanken är att professionella kamratstödjare ska finnas där för personer med psykisk ohälsa i vardagen och i mötet med vård, stöd och service. Idén kom från verksamheter i andra länder som USA, Holland och England. I projektet som hette PEER stod bokstäverna för personlig egen erfaren resurs.

Peer supporter kallas inom NSPH också kort och gott för peer. En peer supporter ska stötta patienter och brukare i deras återhämtningsprocesser.

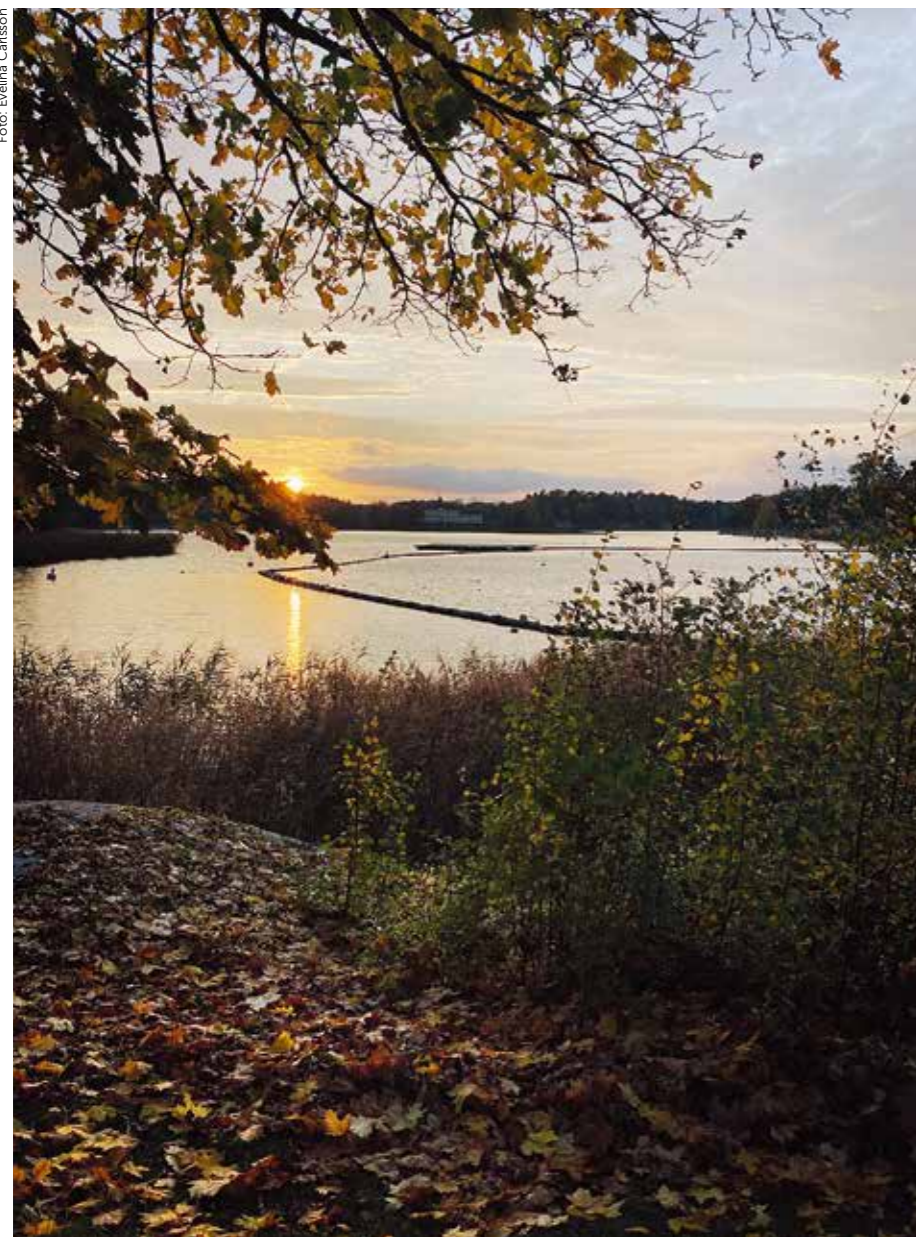
I Stockholms stad finns sex stycken peer supporter. De är anställda av NSPH Stockholms län, som i sin tur har ett samverkansavtal med kommunen.

Sonny Wählstedt är samordnare för regioner med peer support. Han är också ordförande och verksamhetschef för NSPH i Västra Götaland och Göteborg. Runt om i landet så utbildar NSPH på regional nivå nya och gamla peer supportrar.

Vad händer just nu?

– Dels är vi igång med studie-cirkel med peerar, dels pågår en utbildning i Västerbotten som är den senaste regionen som inför peer support. Det blir den sjunde av dem vi känner till, men det är möjligt att det pågår i liten skala någonstans. Jag tror att det kommer växa efter pandemin. Den här perioden sitter många still i båten och gör som man alltid gjort, så jag räknar med att fler kommer igång nästa år, säger Sonny Wählstedt.

Fika med kamratstöd bryter isolering



Föreningslokalen Sjöstugan ligger vid vattnet och är en viktig mötesplats.

På RSMH i Danderyd arrangeras aktiviteter, filmkvällar och träffar fem dagar i veckan – för att ge människor möjlighet och utrymme att återhämta sig från ensamhet, sjukdom och isolering.

– Om människor mår bättre när de går härifrån än när de kom hit, då har vi lyckats, säger Nicholas Hepburn.

Det är intill Danderyds Sjukhus som RSMH:s lokalförening »I samma båt« håller till. Lokalen är vackert belägen vid vattnet nere vid Edsviken. Här odlar medlemmarna jordgubbar, tomater och intresse-gemenskaper. De träffas och fikar, spelar sällskapsspel och umgås.

– Man behöver inte prestera för att få något i gengäld. Det är kravlöst och lättsamt. Man får komma hit och umgås eller sitta för sig själv, men alla får vara med och blir inkluderade, säger Nicholas Hepburn som är resurs inom föreningen.

Hit är den som känner sig ensam, har varit sjuk, behöver stöd eller bara vill träffa andra människor välkommen. Syftet med verksamheten är att ge människor möjlighet och utrymme att återhämta sig från ensamhet, sjukdom och isolering.

Föreningen har sedan många år tillbaka arrangerat olika typer av aktiviteter. På högtidsdagar och helger som jul, nyår och midsommar håller de också öppet.

– Det är ett alternativ till ett ensamt hemmasittande under storhelgerna, säger Nicholas Hepburn.



Medlemmarna samlas kring fika och spel.

– Om människor mår bättre när de går härifrån än när de kom hit, då har vi lyckats, då har vi gjort skillnad.

Återhämtning har under många år varit ett viktigt begrepp inom RSMH. Något som bekant inte innebär att en person nödvändigtvis kan gå tillbaka till det liv personen levde innan sjukdom eller psykisk ohälsa, men att ett bättre liv är möjligt.

– Det handlar om återhämtning inom ramarna av vad som är möjligt för individen, säger Linnea Dunek, ordförande i RSMH Danderyd i samma båt.

Med ambitionen att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv, blir

kamratstödet en central del i föreningens verksamhet.

– Att ge och få kamratstöd kan göra så mycket för en person. Det kan rentav vara avgörande, en livräddare för en person som mår dåligt, säger Linnea Dunek.

Hon berättar att bara en sådan sak som att få känna samhörighet och vara en del av en gemenskap och ett sammanhang betyder mycket för medlemmarna. Här lyssnar de och bekräftar varandra. Det är något som får dem att känna sig sedda, hörda och inte minst förstådda. Deras gemensamma erfarenheter är något som förenar dem.

På lördagar har föreningen öppet och medlemmarna kan samlas och umgås tills de

tröttnar. Just denna lördag sitter ett par av deltagarna för sig själva i varsin soffa, någon sitter vid datorn och kollar på fotboll medan ett gäng sitter tillsammans runt ett bord.

De flesta i föreningslokalen fikar och dricker kaffe, pratar och umgås. Ett yatzy och en kortlek ligger framme på bordet. Stämningen är öppen och gemenskapen god. Alla hälsar och välkomnar både nya och gamla ansikten när någon kommer innanför dörren.

– Det är väldigt värdefullt att få komma hit. Man får vara sig själv och vi kan prata om allt, utbyta erfarenheter med varandra. Det känns tryggt och ger hopp. Det är något meningsfullt i vardagen, istället för att bara sitta hemma, säger en medlem.

När många andra verksamheter stängde ner eller hade reducerade öppettider under pandemin, valde RSMH Danderyd i samma båt istället att utöka sina öppettider. Föreningen bedömde att kamratstödet blev viktigare än någonsin.

– Det handlar om verksamheter som våra medlemmar annars brukar besöka. Ett tag fanns bara vi. En del fick inte ens boendestöd under covid, vilket är vissas enda kontakt utåt. Att inte få komma hit skulle isolera medlemmarna i sina ensamma lägenheter, människor som för sin hälsa är helt beroende av dessa kontakter, säger Nicholas Hepburn och fortsätter:

– Det var där och då som våra medlemmar behövde det som mest.

Evelina Carlsson

Kamratstöd i sociala medier ger möjlighet att mötas över gränser

I en studie om självhjälp vid psykisk ohälsa på Facebook tittade Marie Kock på hur en självhjälpgrupp för personer med social fobi presenterades på webben, och hon genomförde också intervjuer med flera av deltagarna. I den här Facebookgruppen kom personerna från olika länder.

Marie Kock kom fram till att mycket av det som traditionellt finns i fysiska grupper också kännetecknar mötet på webben. Det handlar om kamratstöd i form av ömsesidig hjälp och erfarenhetsbaserad kunskap. Skillnaden är att på internet ger inte kultur och geografiska stora begränsningar. Deltagare från

länder och sammanhang där social fobi inte är ett accepterat tillstånd kunde därmed finna en unik möjlighet till att möta personer i samma situation via gruppen.

Aktuell grupp hade enligt forskaren funktionen av både ersättning och komplement till hälso- och sjukvårdssystemet

och även ersättning och komplement till mer traditionella självhjälpgrupper som möts i det fysiska rummet. Det berodde på de personliga förutsättningarna för deltagaren, men också vilket land personen kom ifrån och hur vården fungerade där.

Anna Morin

Fyra teman i stödgrupp för ångesthantering

Kamratstödsgrupper har en positiv inverkan på individer med ångest, och stödet som deltagarna får hjälper dem att hantera sin ångest. Det är resultat från ett examensarbete inom socialpsykologi där Amanda Hollanti Ohlsson och Johanna Sandberg studerade en självhjälpgrupp för ångest arrangerad av ÅSS, Ångest-

syndromsällskapet. Efter intervjuer av elva deltagare genomfördes en analys. Resultatet av att medverka i gruppen kan sammanfattas i fyra teman:

- Att sitta i samma båt
- Att få vara en del av något
- Att få bli sedd
- Att hjälpa andra

Styvsystrar när samhället moderniserades

Margareta Persson är aktuell med »Styvsystrar«, en bok om kvinnor med funktionsnedsättning genom tiderna. Där konstaterar hon att den svenska kvinnorörelsens tidskrifter har publicerat allt från avlivningsplaner av personer med funktionsnedsättning till hemmas-reportage.

Hon säger sig vara osäker på hur hon fick idén, men för två år sedan satte sig Margareta Persson ned och började bläddra i enorma mängder tidskrifter. Hon gick igenom årgång efter årgång av elva av den svenska kvinnorörelsens tidningar under 120 år. *Bang, Fempers, Tidevarvet, Vi Kvinnor – Vi Människor*, och de två publikationer som funnits under hela 1900-talet; liberala *Hertha* och socialdemokratiska *Morgonbris*. Fokus låg på vad som skrivits om kvinnor med funktionsnedsättning. Det blev många timmar framför datorn, på arkiv och i Kungliga bibliotekets salar.

Parallellt annonserade hon via föreningen FQ efter vittnesmål om situationen idag för kvinnor med funktionsnedsättning. Hon fick in sju berättelser som tillsammans med annan fakta fått plats i boken *Styvsystrar – om synen på kvinnor med funktionsnedsättning förr och nu* (Instant Book 2021).

Margareta Persson är född 1950 och har



Foto: Anna Morin

Boksläppaktuella Margareta Persson vill att vi ska lära mer av historien.

tidigare varit aktiv socialdemokrat och föreningsmänniska. Hon är en veteran inom funktionshinderrörelsen. Trots det häpnade hon vid sin läsning.

– Det var de radikala kvinnorna som var mest hårdföra när det gällde tvångssterilisering av så kallade mindervärdiga människor, och det chockade mig! Personer från S-kvinnor och Fogelstadgruppen, kvinnor som gick i bräsch för preventivmedel och sexualupplysning. Det är förskräckliga citat man hittar i de här tidningarna.

Hon tar upp hur Ellen Key och Elise Ottesen-Jensen debatterade under 1920-talet för

att avliva vissa personer med funktionsnedsättning, så kallade väldigt vanföra och svårt sinnesslöa, med giftspruta. Att Elin Wägner skrev hur personer »med meningslösa liv« förstörde för andra i samhället.

– Man såg nästan inga invändningar, utan det var så att vissa var mindre värda och då låg man samhället till last. Steriliseringarna var en del av modernitetsprojektet. Debattörerna var för sociala insatser men också arvshygien. Kvinnorna ansågs ha ansvar för att hitta en man som var ärftligt bra, säger Margareta Persson och fortsätter: – Men samtidigt hade man ganska mycket

positiva reportage och skrev att man skulle stödja och köpa blindas och vanföras produkter. Så det där gick inte riktigt ihop, tycker jag.

Tonen i kvinnorörelsens tidningar ändrades med tiden, med nya ställningstaganden hos de kvinnor som tidigare stött rasbiologin och med nya redaktörer. Avskyn över nazisternas gärningar efter andra världskriget påverkade också människosynen.

– I början på 1950-talet vände allting. I flera av kvinnorörelsens tidningar står det inte längre ett ord om steriliseringar och mindervärdiga. Och i flera av tidningarna, som *Morgonbris*, skriver man istället mycket om att samhället måste bli bättre för handikappade. Sedan fanns det flera vänstertidningar som inte skrev någonting, kanske för att de bara såg strukturerna klass och kön, och ingen funktionsmaktssordning.

– Även i S-kvinnors *Morgonbris* står det nästan inte ett ord från och med 1990-talet. Så först var det »de mindervärdiga«, sedan »våra handikappade medsystrar och kamrater«, och sedan blev det osynliggjort.

De moderna feministiska tidningarna, nättidningen *Fempers* och numera nedlagda *Bang*, sticker ut enligt Margareta Persson, med ett normkritiskt perspektiv. Det innebär bland annat att det även publicerats artiklar om situationen för kvinnor med funktionsnedsättning.

I Margareta Perssons bok skildras även hur kvinnor med psykisk ohälsa benämndes och behandlades beroende på tidsanda, klass och kön. I kvinnorörelsens tidningar i början av 1900-talet fanns en diskussion om att det var »knepig« med de psykiskt sjuka, att de i vissa fall kunde vara kreativa och därmed »nyttiga för samhället«.

En annan aspekt var att kvinnors krav på rösträtt möttes med argumentet att kvinnor var för känsliga för ett sådant ansvar. »I takt med att kvinnorörelsen krävde rösträtt så ökade förklaringsmodeller om att kvinnor var för svaga och att deras psyken inte lämpade sig för det som ansågs tillhöra den manliga sfären«, skriver Margareta Persson.

RSMH och Revansch finns med på ett hörn i *Styvsystrar*, hur organisationen 1980 anmälde svenska staten till Europadomstolen då Sverige hade flest slutenvårdsplatser i världen, och hur RSMH krävde att det skulle omfördelas resurser för dem som vårdats på mentalsjukhus och som riskerade hemlöshet när institutionerna stängdes.

År 2018 gav Margareta Persson ut boken *Gamla synsätt spökar än – funktionshinder genom tiderna*. I samband med föreläsningar om boken märkte hon att

många inte kände till historiska fakta. Det gällde till exempel publik från funktionshinderrörelsens organisationer, kommunala funktionshinderråd, personal från rehabilitering, vård och omsorg.

– Många människor som jobbar inom de här områdena, eller med funktionsnedsättning själva, har väldigt dålig kunskap om att synsätten var så här tidigare. Jag tycker att det är viktigt att veta vad som hänt tidigare – det kan bli en backlash om vi inte vet hur det varit.

Margareta Persson vill att funktionsrättsrörelsen ger plats åt genusfrågorna, och att kvinno- och arbetarrörelsen engagerar sig mot dagens funktionsmaktssordning. De olika rörelserna måste samspela bättre för att kunna möta en rad viktiga frågor om allt från sexualitet, föräldraskap, människovärde och ojämlikhet, anser hon.

– Vi behöver diskutera frågor som fosterdiagnostik och vilka normer som finns. Vad är en vanlig människa? Samtidigt som man pratar om att majoriteten fått det bättre ekonomiskt har personer med funktionsnedsättning – främst kvinnor – fått det sämre. Om man missar det är det ingen riktig jämställdhetskamp.

Anna Morin

Ett eget land för konst och samtal om psykiatri

I höst har konstnärer och patienter från psykiatrin byggt en stor skulptur på Backaplan i Göteborg. Konstverket kallas KRPM, Konstrepubliken Psykiatrins monument.

Syftet med verket har varit att skapa ett forum för samtal om psykisk ohälsa och konstnärligt arbete. Att lyfta frågan om problem som finns i den psykiatriska vården, och peka på möjligheter och

förbättringar som kommer från patienterna själva.

Bygget startades i våras. KRPM beskrivs som en social interaktiv walk-in-skulptur. Under september och oktober bjöds publik in till samtal, föredrag, konserter och konstutställningar inne i skulpturen. Bland musikinslagen fanns Exorcisten och Mollgan, och medverkade i programmet gjorde bland andra konstnären Anna Odell och överläkaren Simon Kyaga. De inspelade

samtalen finns på Vimeo, sök på »KRPM – Psykiatrins monument.«

Projektledaren för monumentet, Stefan Karlsson, jobbar till vardags på Sahlgrenska och driver konstateljéer inom psykiatrin. Produktionsledare var Inez Edström Thoresson, konstnär och sjuksköterska, som driver Konstateljé psykiatri affektiva på Östra sjukhuset i samarbete med Stefan Karlsson.

Anna Morin



Skulpturen KRPM.

Foto: KRPM

Får Försäkringskassan kontakta min bank utan min vetskap?

FRÅGA:

Jag har sökt bostadstillägg och väntar på beslut om aktivitetsersättning. Nu undrar jag om min bank får säga till Försäkringskassan hur mycket pengar jag har på banken? Får Försäkringskassan, som är en myndighet, verkligen kontakta banken direkt utan att kontakta mig först?

/Anonym

JURISTEN SVARAR:

Grundprincipen är ju att det i bankverksamhet råder sekretess vilket innebär att de som arbetar på bank har tystnadsplikt om kunderna i banken (Lag (2004:297) om bank- och finansieringsrörelse kap 1 § 10). Tystnadsplikten gäller inte bara om någon är kund eller hur mycket pengar man har, utan också för annan personlig information som anställda på banken kan ha förstätt eller snappat upp om till exempel hälsa och familjeförhållanden. Så vem som helst kan inte ringa upp din bank och fråga om dig och ditt bankengagemang. Men, ingen regel utan undantag.

Vad Försäkringskassan får och ska göra i sin handläggning av ärenden (här då ansökningar om bostadstillägg och aktivitetsersättning) framgår närmare av Socialförsäkringsbalkens 110:e kapitel (SFB kap 110). Du som gör en ansökan har också en egen skyldighet att på heder och samvete lämna de uppgifter som Försäkringskassan behöver för att gå till beslut (SFB kap 110 § 13 st 2). För vissa andra som myndigheter, arbetsgivare och uppdragsgivare, anordnare av personlig assistans,

försäkringsinrättningar finns dessutom en uppgiftsskyldighet om dig (SFB kap 110 § 31). Specifikt för banker och andra pennin- ginrättningar rör det sig om ärenden om äldreförsörjningsstöd, bostadsbidrag och bostadstillägg (SFB kap 110 § 33).

Då du sökt bostadstillägg och aktivitets- ersättning är du alltså själv från början skyldig att personligen lämna så riktiga och relevanta uppgifter i din ansökan du kan. När det gäller just bostadstillägg kan Försäkringskassan vända sig direkt till din bank och begära ut uppgifter om dig. I teorin ska du ju också per omgående själv anmäla sådana ändrade förhållanden som påverkar din rätt till eller storleken av förmån (SFB kap 110 § 46 st 1). Om din inkomst eller förmögenhet bara ökat lite grand behöver du inte anmäla detta i väntan på beslut om bostadstillägg, men väl i väntan på beslut om aktivitetsersättning (SFB kap 110 § 46 st 3).

Att bli kontrollerad på det här sättet – liksom att överhuvudtaget behöva lämna och uppdatera uppgifter om sig själv och sin situation i de detaljer och i den omfattning som Försäkringskassan önskar – är inte särskilt muntert eller speciellt bekvämt för någon. RSMH med flera vill hellre ha en enklare och mer lättillgänglig handläggning i enklare ärenden som kan möta grundläggande behov snabbt utan krångel och dyra dubbelkontroller.

Fråga juristen

... är en vinjett där du kan få svar på juridiska frågor. I detta nummer svarar RSMH:s förbundsjurist Åke Nilsson.

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«.

RSMH:s förbundsordförande:

Brukarmakt ger alternativ till medicin



Brukarmakt är ett så viktigt ord för oss inom brukarrörelsen och borde verkligen få en större plats inom psykiatrin. Idag anser många med rätta att det är näst intill omöjligt att påverka vården. Man erbjuds psykofarmaka punkt slut. Ingen terapi, inga alternativ.

Framför allt har antidepressiva läkemedel blivit stressade läkares viktigaste verktyg. Trots att Socialstyrelsen i första hand rekommenderar samtal och terapi vid depression så förskriver många läkare bara antidepressiva läkemedel.

Jag tänker att man i stället borde göra som inom prostatacancervården där patienten presenteras fyra olika behandlingsalternativ. Minst ett av alternativen skulle vara helt utan psykofarmaka, med fokus på terapi i stället.

Vi har mycket att lära av vårt grannland Norge. Där finns rätten till en medicinfri psykiatrisk vård inskriven i den norska patient- och brukarrätthetslagen och sedan den 1 juni 2016 ska vårdgivarna kunna erbjuda psykiatrisk vård utan medicin om patienten så önskar. Det var ett resultat av att fem patientorganisationer gick samman och tillsammans påverkade norska myndigheter och politiker att fatta beslutet. I Sverige bedrivs en liknande kampanj inom ramen för Föreningen alternativ till psykofarmaka och där deltar RSMH.

I Norge finns också ett helt annat tänk gällande utsättning av antidepressiv medicin. Patienternas utsättningsproblematik tas på allvar och den som slutar med antidepressiva kan bli inlagd på klinik för avgiftning och få hjälp med oro, yrsel, sömnproblem och självmordstankar. Svensk sjukvård

»Jag tänker att man istället borde göra som inom prostatacancervården där patienten presenteras fyra olika behandlingsalternativ.«

saknar däremot helt rutiner för att hjälpa till i dessa situationer.

Verktyg för inflytande och brukarmakt saknas dock inte helt idag inom den svenska vården. I den svenska patientlagen (SFS2014:821) finns skrivelser om informerat samtycke. Det följs i hög grad inom den fysiska eller somatiska vården men tyvärr i väldigt ringa omfattning inom den psykiatriska vården. Redan idag ska man alltså vara överens om vilka behandlingsformer som ska vidtas och »patienten ska få information om sin hälsosituation, de metoder som finns för undersökning, vård och behandling« och »patienten ska även få information till möjligheten att välja behandlingsalternativ«.

Jag hoppas verkligen att vi inom en snar framtid ska komma till en situation där brukarmakt och rätten till medicinfri vård för patienter inom psykiatrin blir självklarheter.

/ Barbro Hejdenberg Ronsten,
förbundsordförande RSMH.

Ett hus fyllt av liv och rörelse

Efter att smittan av covid-19 minskat kraftigt togs också restriktioner bort, vilket är något som påverkar hela föreningslivet. Runt om i landet drar RSMH-föreningar igång fler aktiviteter igen. Det gäller även på Valegården hos RSMH Uppsala Verkstan.

Runt Uppsalas resecentrum ligger mest höga moderna hus med blänkande fasader. Men på Alsikegatan sticker ett par gamla gårdar ut, med röda längor i trä och vita stenhus. Valegården har ett blått staket och på anslagstavlan står det RSMH Verkstan.

Inne på gården står ett stort träd mellan flera kåkar. I huvudbyggnaden håller RSMH Verkstan till. Det luktar av en nyss utbrunnen brasa i rummet på nedervåningen. Det hörs tramp från personer som går på trägolven i huset. Trappan upp till kontoret och den ljusa ateljén knarrar. Allt eftersom pandemin släpper greppet om samhället har det börjat röra sig i huset.

Klockan 15 drar musik igång på full volym i ateljén. Roger Mattsson som ansvarar för passet varje tisdag berättar att »allt sker på

»Det står en nybyggd scen ute i trädgården, och det finns gott om hantverkskänsla med drejskivor, påbörjade snickeriprojekt och ett par små verkstäder.«

intuition« under dansen. När Revansch är på besök är det folkmusik, veckan innan var det hårdrock i högtalarna.

Föreningen har cirka 160 medlemmar och en aktiv kärna. Ateljén där dansen pågår hyrs ut till olika föreningar och konstnärer. Ibland leder det till att RSMH-föreningen får fler medlemmar. Det finns en anställd som håller ordning på bokningar och aktiviteter, Kristina Bjelvenmark Wahlström, som visar runt i lokalerna.

I ett rum finns runda bord där man kan ha kamratstödande samtal. I bottenvåningen finns ett kök som renoveras.

RSMH Verkstans aktiviteter utgår från

huset, och på sin Facebooksida beskriver man sin verksamhet så här: »Föreningen Verkstan RSMH är en oas i Uppsala, nära Resecentrum. Här kan människor umgås, diskutera och slappna av i en lugn och öppen miljö. Verkstan ordnar studiecirkel, hyr ut stora caféet och ateljén, och har café för medlemmar.«

Det är medlemmar som är tillfälligt anställda för köksrenoveringen. En medlem kommer också att vara anställd som både kock och vaktmästare. När köket är klart är det tänkt att serveringen ska vara öppen måndag till fredag.

Bakom det stora stenhuset finns det odlingar. Det står en nybyggd scen ute i trädgården, och det finns gott om hantverkskänsla med drejskivor, påbörjade snickeriprojekt och ett par små verkstäder som hyr in sig i den röda längan. I trädgården växer mangold, rabarber och squash. Det vagnar orange-gula blommor på jordärtskockorna. Gården är gammal men full av liv.

Anna Morin



Det största huset på Valegården innehåller idag café, föreningskansli, ateljé och samtalsrum.

Historia: RSMH flyttade in och räddade husen

Där Valegården ligger idag slutade staden Uppsala i slutet av 1800-talet. Vid Alsikegatan och den tidigare Odensalagatan började landsbygden med fält och landsvägar.

Valegården byggdes av SJ för sin personal, ett stenkast från spåren. Det var ett trevåningshus med bostäder tillsammans med en rad uthus som hade olika funktioner. Bykstuga, svinstia, torrtoaletter, vedbod och jordkällare. 1925 byggdes ett gårdshus i två våningar. Husen har en stil som var typisk för sekelskiftet mellan 1800- och 1900-tal. Efter att SJ-arbetarna flyttat ut så stod bostadshusen och förföll.

1972 bildades föreningen Release i Uppsala, en förening som är ursprunget till dagens RSMH Uppsala Verkstan. Man hade en mängd samarbeten i sin första lokal som låg där Uppsala

stadsbibliotek finns idag. Bygget av biblioteket gjorde att man fick lämna den lokalen som kommunen hyrt åt föreningen.

År 1985 kunde föreningen köpa Valegården som var klassad som rivningsfastighet. Ett stort renoveringsarbete genomfördes. Många bidrog; riksorganisationerna RSMH och RFHL, ideella krafter, internationella arbetslag och personer som hade offentligt skyddat arbete, så kallade OSA-lag.

Genom föreningens köp och renovering räddades husen på Alsikegatan 6, och de står kvar än idag. 1998 gick man med i Bygdegårdarnas riksförbund och Valegården räknas nu som bygdegård. Valegården är en av få bevarade arbetsbostäder i sekelskiftesstil i Uppsala.

Källa: RSMH Verkstan och hemsidan verkstanrsmh.com



Sedan 1985 tillhör gården bakom staketet RSMH-föreningen.



Fri dans till folkmusik i ateljén.

Det händer i RSMH lokalt

Dec – feb.



1. Julbord

... arrangeras på Föreningsgården på Arent Grapegatan i Kiruna. Den lokala RSMH-föreningen bjuder in till en stämningfull kväll med mat och samvaro, onsdagen den 15 december klockan 18.

2. Filmquiz

... anordnas hos RSMH i Sundsvall i december. Sätt dina filmkunskaper på prov med en rolig frågesport som går av stapeln tisdagen den 21 december klockan 13. Arrangemanget är kostnadsfritt och alla är välkomna. Dessutom bjuds det på fika! Sista anmälningsdag är den 20 december.

3. Julkonsert

... i Oscarskyrkan i Stockholm är ett fint tillfälle för att komma i stämning inför kommande högtid. Medlemmar från RSMH Carpe diem Östermalm Lidingö besöker konserten tillsammans söndagen den 19 december. Den som vill följa med anmäler sig till Juliana Simon senast den 12 december. Samling på söndagen klockan 15 utanför kyrkan, konserten börjar klockan 16.

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

FÖRBUNDSKANSLI

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten
Tel: 08-12 00 80 40
Fax: 08-772 33 61
rsmh@rsmh.se

RSMH-DISTRIKT

Varje distrikt har en eller flera lokalföreningar. Adresser till lokalföreningarna hittar du på www.rsmh.se. Du kan också kontakta distriktet där du bor för mer information.

Blekinge län
c/o Träffpunkten
Ostermansgatan 18
371 00 Karlskrona
Tel: 0455-30 52 20
rsmhblekinge@gmail.com

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

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

Kalmar län
RSMH Oskarshamn/Kärn-kraft
Hantverksgatan 64
572 57 Oskarshamn
Mobil: 076-878 89 37
oskarshamnrsmh@outlook.com

Kronobergs län
RSMH Alvesta/Pärulan
Allbotorget 6C
Tel: 0472-154 67
rsmh.alvesta@hotmail.com /
monikaothea@gmail.com

Norrbottnens län distrikt
Brogatan 22
961 64 Boden

Skåne län distrikt
c/o RSMH Mittpunkten Malmö
Idungsgatan 75
214 46 Malmö
Tel: 040-23 70 54 / 0735-63 90 70
distriktstyrelsen@rsmhskane.se
www.rsmhskane.se

Södermanlands län
Nikandergatan 12B
645 31 Strängnäs
Tel: 0152-132 58
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 läns distrikt
c/o HSO
Kungsgatan 64
753 41 Uppsala
Tel: 076-891 65 00
distriktkontakt@yahoo.com

Värmlands län
c/o RSMH Säffle
Sjukhuset, plan 6
661 81 Säffle
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: 070-257 55 11
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
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

HÄR PUBLICERAR VI tankar, åsikter och funderingar från er läsare.

HAR DU NÅGOT DU VILL FRAMFÖRA?

Hör av dig per mejl till revansch@rsmh.se eller per post till **Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.**

Märk kuvertet eller ämnesraden med »Insändare«, och låt oss veta om du vill ha med ditt för- och efternamn, bara förnamn eller vara anonym ifall din insändare kommer med i tidningen.

Låt brukarna ansvara för personligt ombud

I senaste numret av Revansch finns en artikel »Minskande trend för personliga ombud« – apropå brukarmakt. Tyvärr är den trenden fullt naturlig på grund av ett systemfel. Införandet av personligt ombud var en

härlig reform – och så osvensk. Är det verkligen sant att man kan få stöd att hitta rätt i välfärdssverige, utan remiss och utan att vända ut och in på sig själv? Det var en genuint obyråkratisk reform för att hitta rätt i byråkratin.

När reformen sjösattes med

stort engagemang från intresseorganisationerna och civilmister Bo Holmberg stod man inför ett vägval: vilka skulle ta ansvar för verksamheten? Tyvärr valde man linjen att det skulle bli kommunernas ansvar »för säkerhets skull«.

Intresseorganisationerna kände sig inte beredda att axla ansvaret. Det var ett stort misstag. I början fanns det ett engagemang hos många kommuner. Men handläggare slutade. En del kommuner behövde spara pengar, andra hade någon anställd som var svårplacerad som man tillsatte som PO.

Jag har tidigare varit verksamhetschef för Parasoll, som är en brukardriven PO-verksamhet i ett par kommuner

i nordvästra Storstockholm. Verksamheten drivs av föreningar inom RSMH och Schizofreniförbundet. Som PO får man ofta hjälpa till med många myndighetskonakter. Då är det ett systemfel att ett personligt ombud ska vara myndighetsanställd.

Risken är att PO så småningom dör sotsdöden. Jag tycker att det dags att intresseföreningar har en dialog med SKR om att bilda en gemensam PO-förening för hela landet. Naturligtvis med tillräckliga administrativa resurser så att det inte blir en tärande, utan en närande del av RSMH och andra intresseorganisationer.

*Solidariska hälsningar,
Bosse Blideman*

Till minne av Filipe Costa

Tidigare i år meddelades Filipe Costas bortgång, något som uppmärksammats av RSMH på flera sätt. Här följer minnesord av RSMH:

Med stor sorg kan vi meddela att Filipe Costa, en viktig och stridbar röst och en pionjär inom svensk psykiatri och socialpsykiatri har gått ur tiden. I sitt yrke som psykiater menade Filipe Costa att det viktigaste för människors mående var att hela vardagen måste fungera – boende, sysselsättning och bemötande, snarare än mediciner. Han var också en stor förespråkare för jämlikhet mellan patient och vårdgivare.

Filipe Costa vägledades av ett respektfullt förhållningssätt gentemot patienterna inom psykiatrin. Han synliggjorde deras utsatthet och personalens tidigare oinskränkta makt och arbetade för att ändra på det. Till tidningen Revansch formulerade han 2010 psykiatriens viktigaste syfte: »Vi som arbetar inom psykiatrin måste ha en solidarisk hållning till de psykiskt långtidssjuka eftersom de är de mest maktlösa människorna i samhället. De ska bemötas respektfullt och vi som personal ska vara medvetna om att vi har en nästan oinskränkt makt i förhållande till dem. Uppgiften är sedan att undanröja hinder som finns, för att de ska kunna leva ett så bra liv som möjligt.«

Filipe Costa brann verkligen för sitt arbete och lyckades öppna den slutna värld som psykiatrin varit. Under åren 1985–86 inledde Filipe Costa, som förste klinikchef på dåvarande Långbro mentalsjukhus, ett banbrytande arbete. Han lade ned sin klinik och flyttade verksamheten till Enskede-Skarpnäck. Personalen där fick ett större helhetsansvar för patienterna, en och samma person skulle följa patienten genom hela vårdkedjan, från ett akutskedet till öppenvårdskontakt och eventuell slutenvård.



För tidningen Revansch berättade Filipe Costa 2015 att under åren 1986–1996 fanns i Enskede-Skarpnäck träfflokaler, textilverkstad, snickeri, videoverkstad, syateljé, bageri och djurhållning med hästar och vildsvin. Hundratals patienter var anställda i form av arbetskooperativ. Stor betydelse lades också vid hembesök och familje- och nätverksorienterat arbete. Grundtanken var att ge patienten mer än bara behandling.

Med sin verksamhet och sina idéer gjorde Filipe Costa ett stort avtryck, både i Sverige och internationellt. Filipe Costa var länge också aktiv i RSMH, han satt i styrelsen och tog bland annat initiativ till RSMH:s kvalitetsdokument. Som organisation och rörelse bär vi med oss det viktiga arv som Filipe Costa lämnar efter sig. Hans idéer om socialpsykiatri, om delaktighet och makt fortsätter att vara centrala byggstenar i RSMH:s verksamhet och vi är honom evigt tacksam.

Vännerna på RSMH

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

Var femte person i Sverige idag är anhörig på något sätt och anhöriga till personer med psykisk ohälsa riskerar att själva må dåligt. Mot den bakgrunden startade RSMH tillsammans med ABF och Nka ett projekt för anhöriga till personer med psykisk ohälsa, i juni 2020. Projektet har finansierats med medel från Folkhälsomyndigheten.

»Ofta är det svårt att hitta rätt stöd som anhörig«

Emil Åkerö är projektledare för anhörigprojektet. Under projekttiden har det blivit ännu tydligare för honom hur stort behov av stöd många anhöriga till personer med psykisk ohälsa har.

Emil, hur kommer det sig att du ville jobba med detta?

– Jag har tidigare skrivit en bok för anhöriga till HBTQ-personer och tyckte redan då att det är en viktig men ofta förbisedd grupp. Jag tror på att jobba förbyggande och nå ut till dem som finns runt personer med psykisk ohälsa. Att prata med andra och prioritera sin egen hälsa är en förutsättning för att vara ett så bra stöd som möjligt.

Vilka har varit projektets mål?

– Projektet har haft som mål att dra i gång samtalsgrupper och studiecirkel för anhöriga. För att kunna göra det har vi tagit fram ett studiematerial, utbildat cirkelledare och erbjudit studiecirkel. Vi har också börjat arbeta mer med anhörigfrågor inom RSMH.

Vad är du mest nöjd med i projektet?

– Att vi fick till en så bra studiehandledning som går att använda på många sätt, med övningar, filmer och diskussioner. Filmen med Anita Thisell och Elin Engström som berättar om att vara anhörig är jag väldigt stolt över, den väcker mycket känslor och innehåller starka berättelser.

Vad hade du velat göra annorlunda om du skulle göra om projektet?

– Hade jag fått genomföra projektet utanför pandemin hade vi satsat mer på utbildningar och att åka runt i landet. Nu har vi jobbat digitalt vilket varit bra också, men jag hade gärna gjort fler besök till RSMH:s lokalföreningar tidigt i projektet och genomfört fysiska utbildningar och studiecirkel.

Har du något du vill förmedla till alla de som är anhöriga till någon med psykisk ohälsa?

– Vi ser er, vi vet att det saknas stöd för hur människor

ska kunna må bra i sitt anhörigskap och samtidigt vara ett så bra stöd som möjligt. Det görs flera olika projekt och insatser just nu. Vänd dig till kommunen, du har rätt till hjälp. Och glöm inte bort att prioritera dig själv med jämna mellanrum.

Detta är den första stora satsningen i RSMH som tydligt riktar sig till anhöriga. Vilka frågor och diskussioner har projektet väckt i organisationen?

– Det finns ett behov av att prata om anhöriga och anhörigskap inom organisationen. RSMH är en brukarorganisation och ska som sådan företräda brukare och brukarperspektivet främst, men anhöriga kan också vara en del i den kampen. Sedan ska vi komma ihåg att anhöriga själva riskerar att utveckla psykisk ohälsa med tiden. Dessutom är många personer med psykisk ohälsa också anhöriga.

Hur har det varit att samarbeta med Nka och ABF?

– Det har varit både kul och utmanade. De är båda större mer byråkratiska organisationer än RSMH men sitter på mycket kunskap. Nka är ju experter på anhörigfrågor och ABF på folkbildning. ABF finns dessutom i hela landet, vilket underlättar spridningsarbetet.

Du har haft mycket kontakt med kommunernas anhörigkonsulenter. Hur kan de stötta anhöriga till personer med psykisk ohälsa?

– Vi kan se att kommuner arbetar ganska olika med anhörigskapet, men ofta är det svårt att hitta rätt stöd som anhörig till någon med psykisk ohälsa. Det finns ett stort intresse för studiecirkeln så förhoppningsvis blir det fler cirkel runt om i landet.

Vad ska du göra när detta projektår är slut?

– Skriva en ny bok antar jag, haha. Vi har också sökt medel för nästa år så kanske blir det någon form av fortsättning 2022.



3 snabba frågor

... till medverkande i projektet

1. Vilken är din roll i anhörigprojektet?
2. Vilken är din viktigaste lärdom från projektet?
3. Vad är ditt drömprojekt på temat anhöriga till personer med psykisk ohälsa?

Carin Thurffell, Nationell samordnare för funktionshinderorganisationer, Arbetarnas bildningsförbund, ABF

1. Jag är med som ansvarig på ABF sett ur ett nationellt perspektiv.
2. Hela projektet är en enda stor kunskapskälla för mig, men det som fastnat hos mig är utsattheten hos anhöriga.
3. Är inte detta drömprojektet? Det finns naturliga vägar för att nå målgruppen så enkelt som möjligt och mycket av materialet fanns också på plats tidigt. Vi behövde inte uppfinna några nya hjul. Att nå målgruppen ser jag som utmaningen.

Ingrid Lindholm, Möjliggörare/praktiker, Anhöriga och psykisk ohälsa, Nka, Nationellt kompetenscentrum anhöriga

1. Jag medverkar i projektets styrgrupp och stöttar bland annat i faktafrågor om anhörigas situation.
2. Detta projekt hamnade mitt i pandemin med många utmanande faktorer, utifrån det tycker jag att vi har lyckats mycket bra. I projekt kan vad som helst hända och att då kunna tänka om och tänka nytt är viktigt och proffsig. En lärdom som också alltid finns i dessa frågor är att det finns så många anhöriga som är glada och tacksamma över att deras situation blir uppmärksammas och att en studiecirkel kan betyda så mycket för dem.
3. Ett drömprojekt skulle vara en landsomfattande kampanj som belyser frågor om psykisk ohälsa och anhörigas situation så att mycket av stigmat kring dessa frågor försvinner.

Tobias Janze, Verksamhetsutvecklare ABF

1. Min roll är att jag arbetat praktiskt med projektet för ABF:s räkning och genom den rollen bevakat och säkerställt folkbildningens röda tråd i projektet.
2. Min viktigaste lärdom är att alla scenarion och utmaningar inte går att förutse.


Utvärderingen visar att:

- En majoritet av deltagarna tyckte att utbildningen varit användbar, hjälpt till att sätta ord på känslor och upplevelser som anhörig och hjälpt till att förstå den egna situationen som anhörig.
- Flera har fått verktyg för att må bättre i anhörigrollen och för att kommunicera med andra.
- Många tycker att mötet med andra anhöriga varit väldigt givande.

Under projektets gång har Christina Ahlén från företaget Medida följt och utvärderat arbetet. Utvärderingen kommer att publiceras i sin helhet på rsmh.se

Revensch

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten



	VINTER- PLAGG	ANSIKTE	FÄLLS I RÄTT	FINNAR		KÖR	LAN I NORR FLYGER I ÖST		ÄR HÄNDIG
	FILM- KOMPANI							GRUS	
	KÄND EDNA						ERFA- RENHET		
	TITTA						DJUR- NAGEL		
	→		OMO- DERN	UT- SMYCK- NING	ÄR BUTTER				
	SUNES PAPPA								FEM...
	PRONO- MEN								...OCH FEMTIO I ROM
↑	TILLHÖR EN ÄLDRE GENERA- TION	↓ REKLAM UPPMÅ- NING TILL SKYLDIG	MEDEL- BETYG FÖRR		HÄNDA	↓	TILL- VERKAS I BÜR- TRÄSK		
→									
→							KASTAR LANKOR	SYRE	PÅ INSIDAN
→		ÖBO		ANA	UPPSATS TORS BÅT			VARM TRÖJA	ÄR LADY
HUR SA							FICKORT		NATRIUM
LÄGGER AN						BLÖT			NARKO- TIKA
STICKER I ÖGAT				AVSTÅ- ENDE				FINNS	TAS PÅ SIESTA
HÖRNET		FÖR- BINDELSE- PUNKT		TIDIG MAT	VATTEN- DRAG			DEN STÖRSTE BLAND DE LÅNGA	
→			TILLBA- KADRAG- GEN						PRONO- MEN

Korsord: **Tage Olsin**



AR VIRKSA	KPOL	STON FRÄPP	H	SENDEL- SAGARE	GANDE TELA	DRA- SUK- SÄFF- RE	V	FRÅN LÄS HÅNGA LAMP	PÅ DÖRS KÖP OFFICER	U	HE- KÖRNIN
H	O	N	Ä	R	→	V	I	S	S	T	E
SPIN SALLA FRÄN ÄL					BRÄC- GRAND						F
E	D	O	T	O	M				R		A
TRE	K	A	M	P					A		N
T	R	E	K	A	M				A		N
HTYLLA											A
K	D	S							R		N
N	E	T	T	O	T				F		O
E	L								L		A
R	A	L	I						N		I
I	D	A							L		I
F	I	N							P		I
F	L	I	S						T		R

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till:
Revensch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.
Senast den 15 januari 2021 vill vi ha ditt svar.
Tre vinnare får ett presentkort på 200 kronor.

Vinnare i nummer 3/2021 var:
Andreas Kvarnström (Sollentuna), Sylvia Larsson (Sandviken)
och Annika Rönnqvist (Kalix). *Grattis!*

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____
