

# REVANSCH

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

Nr.1  
2022



*Radioprofilen &  
suicidforskaren  
Ullakarín Nyberg:*

»**Psykisk  
ohälsa kan  
drabba vem  
som helst**«

**TEMA:** Bostad / Du kan få betala för boendestödet / Larm om hemlöshet  
bland psykiskt sköra / **Kultur:** Poddar om mående / **Föreningsliv:** Yoga för alla

## ÅRGÅNG 42

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  
070-420 82 50

## Korrekture:

Marja Beckman

## Layout:

Malin Ringsby

## Repro:

Torndahl

## Omslagsfoto:

Karin Boo

## Redaktionsråd:

Carin Aïssa, Jan-Olof

Forsén, Linda Fändriks,

Åke Nilsson,

Paulina Tarabczynska,

Anna-Karin Ericsson.

## Ansvarig utgivare:

Anna Morin

## 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.

ANNONS:

# Nu kan du lyssna på Revansch!

Revansch finns i inläst version från och med nummer 1 2022. Du kan läsa den på webben eller få den hemskickad som taltidning på cd-skiva.

Lyssna på [www.rsmh.se/revansch](http://www.rsmh.se/revansch) eller beställ taltidningen på cd via e-post: [lena.andersson@rsmh.se](mailto:lena.andersson@rsmh.se) eller brev: Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

Gäller prenumeranter och medlemmar.



RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

## Revansch #1/2022

# Bostad: Sköra utan tak över huvudet



Foto: Karin Boo

**Programledaren som tog** över Radiopsykologen, och som ingår i programmets nya namn »Livet med Ullakarin Nyberg« porträtteras i detta nummer. Hon har forskat och föreläst i många år och är expert på självmord och suicidprevention. I Revansch berättar hon om sin egen nya erfarenhet av depression. Ullakarin Nybergs berättelse visar att även den med stor kunskap inom området kan drabbas av stor smärta vid psykisk ohälsa.

Ullakarin Nyberg framför att det kamratstöd och brukarinflytande som RSMH jobbar med är viktigt. Hon anser att det är diskriminerande att forskningen inom psykiatri inte alltid bedrivs med hjälp av människors erfarenhet av psykisk sjukdom, något som till exempel är självklart i cancerforskningen.

**Revansch skriver om** den oacceptabelt osäkra bostadssituationen för många med psykisk funktionsnedsättning. Personligt ombud, PO, larmar i en intervju om att alltför höga krav ställs av allmännyttan, och om problem för deras klienter att få ett så kallat socialt hyreskontrakt. I storstadsregionerna är risken för hemlöshet belagd.

Ett exempel är en inventering hos PO:s klienter i Nacka och Värmdö som visade att nära 30 procent lever i hemlöshet.

**Är det känt** att depression eller schizofreni kraftigt ökar risken för hemlöshet? Och vilken politisk rörelse är beredd att protestera? Kravet om trygga hem för psykiskt sköra är lika gammalt som psykiatireformen, och RSMH har drivit frågan sedan mentalsjukhusen stängdes. Det är dags att skriva upp volymen och rusta kommunerna med både resurser och ryggrad. Vem eller vilka tar bollen valåret 2022?

/ Anna Morin, chefredaktör

Enligt WHO:s riktlinjer för media hänvisar Revansch till en stödlinje eftersom vi skriver om en suicidexpert och därmed tar upp självmord i tidningen. **Du kan vända dig till Självmordslinjen dygnet runt, telefonnummer: 90101 eller chatt: mind.se**

# Vardagsångest i lyrikform

**Civilekonomen och journalisten Christian Dahlström** har kommit ut med »Ångestens mamma: dikter om psykisk sjukdom och vardagsångest«. Den skildrar depressioner och ångest, rädslan för att ärva schizofreni från sin mamma, oron för privatekonomin och viljan att klara sig på egen hand, utan psykiatris eller Försäkringskassans hjälp.



# 18

... regioner av 21 erbjuder självvald inläggning inom psykiatri. Möjligheterna ser olika ut beroende på region. Åtta regioner har självvald inläggning för BUP.

Källa: Socialstyrelsen, 2021.

»Jag har inga biverkningar av medicinen, så egentligen är det väl ingen fara att fortsätta ta den. Det märkliga är att ingen inom sjukvården undrar eller ifrågasätter det.«

LINDHA HOLMQVIST SKRIVER PÅ RSMH-BLOGGEN.SE OM BRISTEN PÅ UPPFÖLJNING FÖR DEN SOM FÅR ANTIDEPRESSIV MEDICIN.



## Gräv djupare

Bilden av Kristina Malla fanns med i en inbjudan från Botkyrka konsthall. De bjöd in till ett performance och samtal med bland andra konstnären Sarasvati Shrestha under rubriken Murder by Society. En av frågorna var: Hur kan vi prata om hälsa och vågar framåt i ett samhälle som vilar på en historia av kolonialism och exploatering av både människor, djur och natur?

AV KRISTINA MALLA. SVART-  
VITBILD PÅ BAKGRUND AV  
KONSTNÄRIN. MED TÄRNING.



## Snacka psykisk ohälsa – nytt infomaterial från RSMH

RSMH har öppnat kanalerna för att fler ska snacka psykisk ohälsa. I en kampanj har det kommit nytt material för alla som vill lära sig mer. För varje syndrom eller diagnos finns både en folder på papper och på webben, samt en film där en person snackar om sin egen psykiska ohälsa. På Youtube kan du se de fina intervjuerna om ångest, depression, posttraumatisk stress, psykos, bipolär sjukdom, självskaadebeteende och utmattningssyndrom.

Foto: Melker Dahlstrand/Sveriges riksdag



Majoriteten har svängt i riksdagen.

## Majoritet mot isolering av barn på ungdomshem

Nu finns en majoritet i riksdagen för att avskaffa isolering av barn på statliga ungdomshem. Det beror på att Miljöpartiet inte längre ingår i regeringen. Socialminister Lena Hallengren ställer sig kritisk till att ta bort befogenheten, enligt Sveriges Radio Ekot, och hennes parti Socialdemokraterna har stöd av Moderaterna. I höstas kom Barnrättsbyrån med en rapport om våldsinsatser på ungdomshem. Krav ställdes då på att det inte ska vara tillåtet med isolering för barn som vårdas enligt lagen om vård av unga, samt att avskaffa den metod som används för fysiska ingripanden och att säkerställa barns tillgång till en klagoinstans.

## Fortsatt utredning av tvångsvård

De första förslagen från samsjuklighetsutredningen kom ifjol. Utredare Anders Printz hade i uppdrag att analysera tvångsvården, och regeringen gjorde sedan ett tillägg. Det handlar om att föreslå en gemensam lagstiftning för personer som vårdas utan samtycke enligt Lagen om vård av missbrukare i vissa fall, LVM, eller Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT. De konkreta förslagen ska vara klara den 31 januari 2023.

## Vård under samma tak på förslag

Ökat brukarinflytande och bättre samordnat stöd för personer med samsjuklighet finns i förslagen till regeringen från utredare Anders Printz.

Gör det tydligare vilket ansvar regionerna respektive kommunerna har när det gäller samsjuklighet, gör det obligatoriskt för psykiatri och socialtjänst att samarbeta om detta, och stärk ställningen för brukarna. Det var några av samsjuklighetsutredningens förslag till regeringen. Samsjuklighet gäller personer som har psykisk funktionsnedsättning samt ett skadligt bruk eller beroende. Idag finns problem med stuprör och att personer med samsjuklighet bollas mellan olika instanser.

– Vi anser att insatserna till dem med det största samordningsbehovet måste bedrivas helt integrerat under samma tak. Bara på det sättet kan insatserna utgå från personens behov, resurser och sammanhang, sa Anders Printz, särskild utredare, när betänkandet lämnades över till socialminister Lena Hallengren.

Till sin hjälp har utredningen haft personer som själva har samsjuklighet, och deras anhöriga. Erfarenheter och synpunkter från dem sammanfattas bland annat i ett antal målbilder för insatserna för personer med samsjuklighet. Bland målbilderna finns en ökad tillgång till personligt ombud för personer med samsjuklighet samt ett program för minskad stigmatisering och ökat brukarinflytande.

Anna Morin Anders Printz.



Foto: Ulf Huett

## »Dags att förstatliga BUP?«

Barn- och ungdomspsykiatri, BUP, har personalbrist, svårt att rekrytera och alltför långa väntetider för utredning och behandling. Det visar en granskning som Sveriges Radio Ekot gjort. RSMH kräver skärpning av regionerna, och tycker att staten annars kan ta över BUP.

Runt 200 av ungefär 500 klagomål och Lex Maria-anmälningar av BUP som inkom till Inspektionen av vård och omsorg, IVO, under de senaste fem åren handlar om långa väntetider, enligt en genomgång av SR Ekot. De är ofta föräldrarna som anmäler. Under perioden kritiserades BUP mer än 40 gånger för att barn och unga fått vänta för länge på vård. Köerna till BUP har länge varit ett allvarligt problem.

– Idag vet vi värdet av kunskap, kontinu-

itet, långsiktig planering och samverkan i psykiatri och vård och stöd för unga. Ansvariga politiker måste ta den kunskap som finns och sätta in och samordna resurser där de behövs. Är denna uppgift övermäktig våra regionpolitiker, så förstatliga vården och BUP, kommenterar RSMH:s ordförande Barbro Hejdenberg Ronsten.

Ekot ställde också en enkät till regionerna som visar att det saknas personal hos BUP i 20 av 21 regioner. Det saknas 300 personer och då främst psykologer, sjuksköterskor och specialistläkare. Utöver det menar företrädare för BUP att det skulle behövas ytterligare personal för att täcka de behov som finns, och för att kunna hålla vårdgarantin.



Foto: RSMH

Anna Morin Barbro Hejdenberg Ronsten, RSMH.

## Framgångsrik behandling över telefon

I liten skala har en världsunik pilotstudie genomförts i Västmanland. Den visade att psykologisk behandling via telefon gav minskad depression hos äldre under pandemin.

Region Västmanland har genomfört en pilotstudie där psykologer har ringt upp de äldre vid fyra tillfällen under en månad och genomfört beteendeaktivering.

– Det är en metod för att få de äldre att bryta sin isolering på ett »coronasäkert« sätt, säger Johnny Pellas, ansvarig psykolog och doktorand vid centrum för klinisk forskning vid vuxenpsykiatri i Region Västmanland.

Johnny Pellas berättar att det i studien medverkade 41 personer uppdelade i en

»Vi såg att det fanns ett behov av att behandla äldre över 65 år med depression som isolerade sig under pandemin.«

behandlingsgrupp och en kontrollgrupp. Kontrollgruppen fick stå på väntelista och genomgå behandlingen fyra veckor senare än behandlingsgruppen. Syftet var att få de äldre att komma i gång med aktiviteter som kändes viktiga, meningsfulla och lustfyllda. Det kunde till exempel handla om att ta kontakt med vänner per telefon eller om att idrotta på egen hand. Psykologsamtalen pågick mellan 30 minuter och en timme med varje person.

Mentala bilder användes för att öka motivationen eftersom det enligt kliniken är väl känt att det för många deprimerade kan vara svårt att uppbringa den energi och motivation som krävs för att genomföra aktiviteter. De äldre fick också individualiserat material hemskickat och de fick göra självskattning varje vecka.

– Av de tolv personer, av arton tillfrågade, som svarade på utvärderingen efteråt var alla utom en person antingen ganska nöjda eller mycket nöjda. Depressionen hade sjunkit hos personerna i bägge grupperna, säger Johnny Pellas.

Studien är ett internationellt samarbete med forskare från Australien och Tyskland och är den första i sitt slag med att studera telefonbaserad psykologisk behandling mot depression hos äldre under en pandemi.

– Vår förhoppning är att kunna göra fler och större studier bland äldre i den här metoden i fortsättningen, avslutar Johnny Pellas.

Carin Aissa Nabseth

## Göteborg testar digital uppföljning

I Göteborg ska ett nytt digitalt verktyg användas för att patienter i psykiatri ska kunna delta i uppföljningen av sin vård. Verktöget heter Dialog+. Det har först testats i liten skala. Nu ska de fem vuxenpsykiatriska verksamheterna inom Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg testa det för en mängd patientgrupper. »Att kontinuerligt följa upp hur patienten mår kan skapa en trygghet hos patienten och personer runt omkring. Det här kan förhindra återfall och öka möjligheten till ett gott liv«, säger Andreas Gremyr, psykolog på Psykiatri Psykos på Sahlgrenska i ett pressmeddelande.



Foto: Pixabay

Patienter ska kunna följa sin vård över tid.

## Visselblåsare får ökat skydd

»Vi ska inte mörklägga några missförhållanden i välfärden«, sa arbetsmarknadsminister Eva Nordmark när den nya visselblåsarlagen föreslogs av regeringen ifjol. Sedan den 17 december 2021 är lagen på plats. En visselblåsare är en anställd som lärmar om att saker går fel till på jobbet eller i den egna verksamheten, och lagen ska stärka skyddet för den som väljer att uppmärksamma problem. »Om jag till exempel arbetar inom en större privat vårdverksamhet, måste min arbetsgivare se till att det finns någonstans dit jag kan vända mig om jag vill slå larm. De kan inte bara vifta bort det jag berättar, utan de blir skyldiga att följa upp och återkoppla«, kommenterar Eva Nordmark.

Radioprofilen Ullakarin Nyberg:

# »Jag grät oavbrutet i fem dagar«

Ullakarin Nyberg är programledaren, psykiatern och suicidforskaren som själv drabbades av akut depression när hon behandlades för bröstcancer. I efterhand säger Ullakarin att hon kan se nyttan av att själv ha varit i en så pass omskakande situation.

**Ullakarin Nyberg** är överläkare, psykiater och en av landets främsta experter på suicidprevention.

I samband med att hon fick bröstcancer för några år sedan och behandlades med cellgifter, mycket höga kortisondoser och en rad andra läkemedel drabbades hon av en depression. Hon blev illamående och under fem dagar var hon akut deprimerad.

– Jag är en person som alltid tänker positivt – »det ordnar sig«, och kanske har det inte alltid varit så bra då det gjorts att jag ibland stannat kvar i situationer som jag borde ha lämnat. Men nu blev det plötsligt så att mina tankar gick helt och hållet i en negativ riktning och jag grät oavbrutet under fem dagar. Jag visste att det här var biverkningar av läkemedlen, ändå kunde jag inte göra något åt det så som jag alltid kunnat tidigare.

Efter fem dagar gick det över, och Ullakarin Nyberg säger att det hela var odramatiskt men samtidigt omskakande. I sitt arbete möter hon människor som är hårt drabbade, och ser att för de flesta kan det psykiska lidandet vara mycket svårare än det fysiska. Därför var det nyttigt att känna på den psykiska smärtan, säger hon.

Ullakarin Nyberg växte upp med en mamma som hade djupa depressioner och som gjorde flera självmordsförsök. Både arv och miljö påverkar den psykiska hälsan och eftersom Ullakarin Nyberg känt till att hon har en ärftlighet för depression har hon varit noga med att ta hand om sig genom vardagsrutiner, sömn och fysisk aktivitet. Hon gör sådant hon tycker om; sjunger i kör och umgås med familjen.

**Däremot har hon** aldrig haft svårt att befinna sig i det som är svårt. Hon tänker inte att livet ska vara på ett visst sätt utan accepterar det som är. På frågan om vilka råd hon har för att bibehålla psykisk hälsa svarar hon:

– Jag tror att mörkret är en förutsättning för ljuset, och mitt råd blir därför att öva sig i att hitta en balans mellan mörkret och ljuset, att tänka på båda sidorna och bestämma sig för ett förhållningssätt. Om det är mycket svårt och mörkt en period så kan det balanseras av att vi också gör något som känns roligt och meningsfullt.

## Fakta: Ullakarin Nyberg

Född: 23 april 1960.

Familj: Man, tre söner, ett barnbarn och en bonusdotter.

Bor: Nacka.

Gör: Psykiater, suicidforskare och författare.

Aktuell med: **Programmet »Livet« i Sveriges Radio.**

**Boken »Konsten att mötas – från mingelångest till allvarliga samtal« (flera författare).**

Foto: Karin Boo



Ullakarin Nyberg utanför radiohuset i Stockholm.

Idag mår Ullakarin Nyberg bra psykiskt, och känner sig lyckligt lottad som har jobb, gör nytta och har ett bra liv. Det fysiska måendet är inte riktigt lika bra, på grund av att cancerbehandlingarna leder till mycket smärta i nervsystemet, värk i muskler och leder och även torra slemhinnor. Det finns goda möjligheter att hon kan bli helt frisk men cancerbehandlingen ska fortsätta under tio års tid.

**Ullakarin Nyberg** är sedan i höstas programledare för Sveriges Radios »Livet – med Ullakarin Nyberg, en terapeutisk podd om livet när det skaver«. De som ringer in får hjälp att reda ut en fråga tillsammans med Ullakarin. Hittills har tio kvinnor varit med och bara en man.

– Han fick mycket positiv respons från lyssnarna, och jag hoppas att fler män ska ringa. I vården missar vi många män, eftersom de ofta har svårt eller är ovana att prata om känslor. Jag har träffat många familjer där en son tagit sitt liv och ingen av de övriga i familjen vetat något innan och alltså inte fått någon chans att hjälpa till. Det visar hur viktigt det är att vi vågar prata

om hur vi mår. Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst och är inget vi ska skämmas för.

**Hon tycker att** kamratstöd och brukarinflytande som RSMH arbetar med är oerhört viktigt. En stor brist i psykiatrisk forskning och klinisk verksamhet är att de inte bättre tar tillvara människors egna erfarenheter.

– Forskning om cancer, till exempel, bedrivs hela tiden med hjälp av människors egna erfarenheter av att ha cancer. Så är det inte i psykiatri och det beror på att människor som varit psykiskt sjuka ses som alldeles för sårbara. Det tycker jag är diskriminerande, säger Ullakarin Nyberg.

Hennes erfarenhet är att människor som själva varit psykiskt sjuka har unik kompetens och gärna vill hjälpa till genom att dela sina erfarenheter. På så sätt kan brukarinflytande ha mycket positiva effekter, och hon tycker det är bra att så kallat personcentrerat arbetssätt i vården börjar få en större spridning.

Elin Engström



# Hem för vem?

Bostäder för personer med allvarlig psykisk ohälsa har länge varit en politisk fråga där åsikter gått isär. Boendestöd, social housing och boendelots – lösningarna varierar och det är svårt att få en överblick.

»Det finns bara ett ställe som är hemma. Och det är där en människa känner sig helt trygg.« Citatet av Peter Egge inleder en avhandling om boende för personer med psykisk funktionsnedsättning, skriven av Rosita Brolin. Den heter »Jag kan öppna fönstret när jag vill« och hennes forskning har fokus på upplevelsen för de boende. I Revansch är Rosita Brolin intervjuad i reportaget om boendestöd. Vi har intervjuat brukare, personal och forskare om denna vanliga insats.

Boverket konstaterar i sin senaste enkät att det finns grupper som har svårt att få

in en fot på bostadsmarknaden. De får helt enkelt inget eget tak över huvudet. Unga och personer med funktionsnedsättning hör till dem. I den senare gruppen vet vi sedan tidigare att personer med psykisk ohälsa har den allra sämsta ekonomin. Utan stadig inkomst kan det vara omöjligt att få ett hyreskontrakt, och utan stora belopp på banken eller möjlighet att ta lån går det inte att köpa en bostad.

På 1980-talet larmade RSMH om risken för hemlöshet när mentalsjukhusen stängdes. Lång tid har gått, och psykiatrireformen →

Fortsättning från föregående sida:

har genomförts, men år 2022 kommer larmen igen. Revansch har intervjuat personliga ombud som beskriver hur hela liv sätts i vänteläge för den utan bostad. Då fungerar varken vård, rehabilitering, praktik eller arbete, och den psykiska ohälsan ökar. I krönikan skriver RSMH:s ordförande att det är dags att kräva trygga hem för psykiskt sköra, och jag kan inte annat än hålla med.

År 2018 var det nära 50 kommuner som tog betalt för insatsen boendestöd, den som ska ge personer med psykisk funktionsnedsättning hjälp till självhjälp i vardagen med utgångspunkt i hemmet. Ingen instans gör en sammanställning över avgifterna, till exempel kunde Socialstyrelsen ha uppdraget eller SKR prioritera det. Därmed är det svårt för medborgare och brukarorganisationer att få en översikt.

Vissa politiker jämför hemtjänst och boendestöd till personer med psykisk funktionsnedsättning vilket visar att man inte förstår idén med stödet. Hemtjänsten har nyckel hem till dig och gör ett viktigt jobb i hemmet, boendestödet ringer på och du väljer om du vill öppna dörren till en person som finns där för att bidra till din egenmakt, och till en fungerande vardag utifrån dina behov och resurser.

Revansch genomgång visar att de bostadspolitiska ansvariga i riksdagspartierna är någorlunda överens om att boendestöd ska vara avgiftsfritt. Frågan är när det ska sippa ned till kommunerna och i slutändan de personer som berörs?

En statlig utredning om »en social hållbar bostadsförsörjning« är på gång, ledd av Karolina Skog (MP). Den ska bli klar den 7 maj i år. Vad den kommer innebära för personer med allvarlig psykisk ohälsa, som behöver tak över huvudet och trygga hem, återstår att se.

När ska bostadens betydelse för psykiskt sköra tas på allvar? Frågor om boendet är avgörande för alla och akut för många.

Anna Morin

# Ett uppskattat stöd – om det tillåts ta tid

**Undersökningar visar att det kommunala boendestödet är uppskattat av de flesta brukare. Allt fler får stöd och målgruppen verkar föryngras. På sina håll upplevs insatsen som tidspressad, vilket försvårar den tänkta hjälpen till självhjälp.**

**Boendestödet är den vanligaste insatsen från socialtjänsten till personer med psykisk ohälsa. Under de senaste åren har antalet som har kommunalt boendestöd stadigt ökat. År 2020 var det 36 000 personer som någon gång under året hade stöd.**

I Region Västernorrlands kommuner kallas insatsen för individstöd. Även om stödet till stor del sker i hemmet så resonerade man som så i Västernorrland att det ju är individen som får hjälp.

Elin Axelsson arbetar sedan åtta år som individstödare i Sundsvall. En trend hon noterat är att allt fler yngre fått insatsen beviljad de senaste åren. När det kommer nya klienter försöker personalen vara öppna för att brukaren kan vilja byta individstödare, berättar hon.



Foto: Jenny Lundgren

– Personkemin spelar jättestor roll. Vi är öppna med klienterna och säger att »om du känner att vår personkemi inte funkar så är det jätteviktigt att du säger till«. För det är inget vi tar personligt utan sådär är det ibland, att man känner att man inte funkar tillsammans. Och då byter vi, så snabbt som möjligt, säger Elin Axelsson och fortsätter:

– Eftersom vi inte gör någon stor grej av det så brukar det vara en smidig process. Man ska inte känna att det är skämmigt.

Även i personalgruppen är det en blandning av erfarna och nya förmågor med individstödare i olika åldrar. Elin Axelsson tycker det är bra att de som personal löpande får fortbildning inom aktuella metoder, till exempel motiverande samtal.

– Det är världens roligaste jobb om man är en social person, säger Elin.

I en studie från Högskolan Väst 2016 har boendestödare intervjuats om sina upplevelser och erfarenheter. Det framkom att personalen betonar att de arbetar med att ge socialt stöd och att bidra till klienternas

»Boendestödet är orsak nummer ett till att jag mår så pass bra som jag gör idag.«

Rose-Marie Wilhelmsson, aktiv i RSMH Mittpunkten Malmö

Foto: Pixabay



177 kommuner genomförde SKR:s enkät med frågor till personer med boendestöd. 17 procent av kvinnorna uppgav att de ibland känner otrygghet med personalen.

självständighet. Vanliga tillvägagångssätt som togs upp för bidra till hjälp till självhjälp var att inte stressa med uppdraget, att ge personen man arbetar med gott om tid, och att alltid låta den som så vill och behöver få formulera sig i lugn och ro.

Rose-Marie Wilhelmsson bor i Malmö och är aktiv som vice ordförande och kassör i RSMH Mittpunkten Malmö. Hon har haft boendestöd i många år.

– Det är orsak nummer ett till att jag mår så pass bra som jag gör idag. Det har tagit många år, men boendestöd har varit värdefullt för mig.

Hon anser att boendestödarna lyssnar och sätter hennes behov i centrum, och att de bidrar till att hon klarar sin vardag. Rose-Marie Wilhelmsson beskriver personalen som »änglar«.

– Alla som jag haft under mina år har varit suveräna! Det är viktigt att bli bemött som en människa även om man har jobbiga

problem. Man kanske inte orkar det man ska i hemmet varje gång, men då säger de att »vi sätter oss ned och pratar en stund« och »vi tar det där nästa vecka«. De är väldigt flexibla och håller samtidigt koll på en.

Rose-Marie har boendestöd en timme i veckan, och menar att det var för lite när hon mådde sämre. Ett sådant kort pass hos varje klient gör också att allt måste gå på räls.

– Boendestöd är jättebra, men tiden kan vara för kort. Numera räcker min timme till att få ordning på saker och ting, men det beror ju på vad man själv har för resurser. När man har psykisk ohälsa kan det ju vara viktigt att få prata, och då är det en nackdel om man inte hinner med det, säger Rose-Marie Wilhelmsson.

Det finns en ambition hos Sveriges kommuner och regioner, SKR, att kommunerna ska kunna utveckla sina insatser på funktionshinderområdet. SKR tillhandahåller en enkät som kommunerna kan ställa till bru-

kare med boendestöd. Den är en del av en årlig större brukarundersökning. I årets undersökning deltog 177 kommuner och elva privata aktörer. Totalt lämnade brukarna över 34 000 svar, varav 6 300 om boendestöd.

Handläggare Anna Thomsson på SKR berättar att när brukarundersökningen kom igång för sex år sedan så var det som ett komplement till Socialstyrelsens enkät där äldre tycker till om äldreomsorgen.

– De frågade inga andra grupper som får stöd av socialtjänsten, och då ville vi att brukarnas röst skulle komma fram inom fler områden. Sedan är det också en möjlighet för kommuner att kunna jämföra sig med andra, och med sig själv över tid.

Resultaten för 2021 visar att många men inte alla är nöjda med boendestödet. 88 procent av kvinnorna och 86 procent av männen med boendestöd anser att de får bestämma om saker de själva anser är viktiga när det gäller insatsen. På frågan →

Fortsättning från föregående sida:

om man får den hjälp man vill ha svarar totalt två procent nej, sedan är det 12 procent av kvinnorna och 10 procent av männen som svarar att de händer att de får önskad hjälp, men bara ibland.

Det finns en andel brukare som uppger att de inte känner trygghet med personalen som jobbar som boendestödjare. År 2021 var det 17 procent av kvinnorna och 14 procent av männen som kände otrygghet ibland, och två procent som svarade att de inte kände sig trygga med personalen. Andelen som inte känner trygghet har minskat sedan mätningarna började.

**Enligt Anna Thomsson** är det väldigt olika hur kommunerna använder sig av resultaten för SKR:s brukarundersökning.

– En del presenterar den på sin hemsida, för politiker, och ute i organisationen och för brukarna. Vi önskar att alla använder den tillsammans med brukarna. Hur kan vi behålla det som är bra, och hur kan vi utveckla det som är mindre bra?

– Generellt om man tittar bakåt är de som är minst nöjda kvinnor inom socialpsykiatri, det sticker ut. Och då behöver man titta på det. Hur kommer det sig? Det kan ligga i funktionsnedläggningen men det kan också ligga i att man inte får det stöd man behöver, säger Anna Thomsson.

**En som haft** det trassligt med boendestödet, och som av sagt sig det, är Maria Mellberg i Örebro. Hon flyttade till en ny lägenhet för

snart ett år sedan. Helst av allt hade Maria velat ha plats i ett så kallat stödboende där man bor med andra och har tillgång till personal i hemmet. Hennes läkare i psykiatri tyckte också att det skulle passa, men det var inget kommunen godkände. Marias handläggare på kommunen tyckte däremot att boendestöd var en bra insats.

– Det var jobbigt och oroligt när jag flyttade in, men nu har börjat bo in mig och trivs lite bättre, säger Maria Mellberg.

Boendestödet som beviljades gällde veckovisa promenader på 30 minuter, sällskap till mataffären för att veckohandla, samt ett uppföljande telefonsamtal på lördagarna. Ganska snart tog en personal upp att de inte skulle vara Marias krycka »hur länge som helst».

– Man kände sig lite som om man var till besvär, kommenterar Maria Mellberg.

**I samtal med** handläggaren på kommunen tog hon upp önskemål om att få stöd att komma iväg till sina intressen inom konst och kultur. Hon fick veta att en boendestödjare som var tänkt att hjälpa henne med struktur i vardagen var sjukskriven och sedan på semester, och Maria uppfattade aldrig att det fanns någon ersättare.

– Jag har saknat stöd och uppföljning, säger Maria Mellberg och fortsätter:

– Det blev inte heller något besök på konsthall eller museum som jag hade velat. Om inte annat kunde de ha stöttat mig så jag tar mig dit på egen hand. Jag har lite höga trösklar för att aktivera mig, det tillhör min målgrupp.



Foto: Linnéuniversitetet

Maria Mellberg bestämde sig för att tacka nej till fortsatt boendestöd, och vad hon förstår är ingen plats på ett gemensamt stödboende i sikte.

**Kommunanställda som varit** med länge berättar för Revansch att de ser ett ändrat synsätt hos vissa kommuner när det gäller boendestöd. Att det börjat handla om strikt avgränsade insatser som ska genomföras på kort tid, vilket ger ett pressat schema för personal och mindre flexibilitet i mötet. Med ökat tempo riskerar det att bli knappt om utrymme för den hjälp till självhjälp som boendestödet är avsett att vara.

I en avhandling från Linnéuniversitet konstaterar forskare Rosita Brolin att ett fungerande boendestöd kan få en avgörande roll för personer med allvarlig psykisk ohälsa. Hon har intervjuat brukare och många tog upp att det är ansträngande när personal byts ut.

– När det kommer vikarier är det många som upplever att »vi har ju varit ett team, jag och min eller mina boendestödjare». Och så kommer det en ny som inte är insatt, och inte heller kan vara det. »Då frågar de vad jag behöver, och det är ju precis vad jag behöver hjälp med. Jag ska vara projektledare och det kan jag inte.» Då faller allt och så får man börja om på ruta noll, säger Rosita Brolin till Revansch.

**Hon beskriver att** det finns olika strategier för att hantera en bristande kontinuitet i boendestödet.

– En del tackar nej till vikarier under semestrarna, med risk för sämre mående

»En del tackar nej till vikarier under semestrarna, med risk för sämre mående och ett visst kaos.«

Rosita Brolin, forskare vid Linnéuniversitet

och ett visst kaos när ordinarie personal kommer tillbaka.

– Några föreslog att det kan finnas flera boendestödjare som håller sig uppdaterade, som kanske kommer ibland och går parallellt. Så att det finns någon kvar och det blir tryggt. Man skulle ju kunna ha det att sträva efter, säger Rosita Brolin.

**Rose-Marie Wilhelmsson i Malmö** ser att flera av medlemmarna hon träffar i lokalen för RSMH Mittpunkten skulle behöva mer tid med ett boendestöd. Hon vet av egen erfarenhet att det kan vara nervöst att möta biståndshandläggaren som beslutar om insatsen. Dels finns risken att få avslag på sin ansökan när man först söker eller när man vill få boendestödet förlängt, dels kan det vara svårt att ta upp att man behöver mer än den vanliga avsatta tiden som är en timme i veckan i Malmö.

– Kommunen skulle bara ha win-win i att satsa på det här. Vi ser ju att den psykiska ohälsan finns i unga åldrar och tyvärr är självmordsstatistiken hög. Det måste ju bero på att de inte får den hjälp de behöver.

– Det är inte alla som orkar förklara för biståndshandläggaren varför man behöver det här. Om det är något kommunen skulle satsa på så är det mer resurser till boendestödet, det skulle på sikt leda till att färre personer till exempel söker sig till psykiakuten. Jag tycker också att det måste bli lättare att få biståndet utökat, säger Rose-Marie Wilhelmsson.

Anna Morin

## Hur bor du? Hur vill du bo?

Revansch ställde tre frågor till tre personer på RSMH Mittpunkten i Malmö.

Text och foto: Jenny Lundgren

**Guy Nylund, 67 år**

**Hur bor du?**

Hyreslägenhet.

**Vad tycker du om din boendesituation?**

Ganska bra, jag har bott där i tjugo år.

**Vad är ditt drömböende?**

En av greenhousen på Augustenborg där varje lägenhet har en egen inbyggd trädgård, en stor balkong gjord för att odla i.



**Chanbol Svensson, 39 år**

**Hur bor du?**

Hyreslägenhet.

**Vad tycker du om din boendesituation?**

Jag har jobbiga grannar som skriker och stampar på natten.

**Vad är ditt drömböende?**

Jag vill bo i radhus, älskar radhus där det är tyst och lugnt.



**Jesper Andersson, 52 år**

**Hur bor du?**

Hyreslägenhet, en stor etta.

**Vad tycker du om din boendesituation?**

Vill bo kvar, har bott där i 25 år. Jag trivs för att det är en privat hyresvärd som inte är så noga med allting. Det är lite Vilda Västern i tvättstugan.

**Vad är ditt drömböende?**

Jag vill bo där jag bor.



Foto: SKR



»Vi önskar att alla kommuner använder undersökningen som verksamhetsutveckling.«

Anna Thomsson,  
handläggare på SKR



Den vanligaste sociala insatsen till personer med psykisk funktionsnedsättning har en avgift i några kommuner, och en del av dem motiverar det med att kommunen har ansträngd ekonomi.

# Du kan få betala för stödet – fastän de ansvariga politikerna tycker det är fel

Har du behov av boendestöd och undrar om det kommer kosta dig något? Idag styrs det av var du bor. De bostadspolitiska ansvariga i riksdagspartierna är ganska överens om att det är fel.

**Boendestöd eller individstöd** kan vara det enda sociala stödet från kommunen för många personer med psykiatriska diagnoser och allvarlig psykisk ohälsa.

I majoriteten av landets kommuner är boendestödet en avgiftsfri insats, men det finns de som tar betalt för stödet. I en undersökning från 2018 samlade studerande vid Högskolan i Dalarna in kommunernas argument för att ta betalt för boendestödet. Någon ansåg att det ska finnas en symbolisk summa så att brukarna »lär sig betala« för saker och ting, en annan trodde att personer med psykisk funktionsnedsättning skulle ta emot stödet »utan att behöva det« om det var gratis, någon menade att »den som betalar anstränger sig mer«. En del motiverade det med att den kommunala hemtjänsten kostar, och några av kommu-

nerna kopplade avgiften till en ansträngd kommunal budget.

I samma examensarbete finns följande resultat för de 290 svenska kommunerna:

- 239 tar inte betalt för boendestöd
- 47 har en avgift
- 4 har inte något boendestöd

**Kommunerna var däremot** eniga om att boendestödet fyller en viktig funktion i brukarens liv, och att det bidrar till ökad självständighet för individen. Många kommuner som hade ett gratis boendestöd uppgav att de ser en fara i att människor med svag ekonomi och stora behov inte skulle få det stöd de behövde, och det »lönar sig för samhället i längden« att det är avgiftsfritt.

**Revsch har ställt** en enkät till riksdagspartiernas bostadspolitiska ansvariga inför nr 1/2022, och fått svar från alla utom Sverigedemokraterna. Det finns olika sätt att se på boendestödsavgifter, men inget

»Någon ansåg att det ska finnas en symbolisk summa så att brukarna »lär sig betala«.

parti förordar det utan tycker snarare att det kan sätta käppar i hjulet för brukarna.

Vänsterpartiet anser att det är fel i alla lägen. Socialdemokraterna tycker att det är fel om avgiften gör att några brukare avstår från boendestödet, men menar att det är korrekt om insatsen sker i sådan omfattning att det liknar hemtjänst.

»Vi tycker inte det är bra. Det ligger i sakens natur att man själv kan ha svårt att inse behovet av en sådan insats och det blir inte lättare att motivera en person om det dessutom kostar«, svarar Miljöpartiet.

Moderaterna vill se ett större statligt ansvar för finansiering för boendestöd, för att på sätt förebygga hemlöshet. Kristdemokraterna menar att samtidigt som det är upp till kommunerna så är det inget (KD) förordar, utan partiet ser hellre andra modeller med tanke på att det rör sig om »en av samhällets svagare grupper«. Centerpartiet är inne på samma linje, att samtidigt som man värnar det kommunala självstyret, anser (C) att det inte är skäligt att vissa kommuner men inte alla tar ut avgift för boendestödet. Liberalerna är inne på Socialdemokraternas linje om att ingen ska behöva avstå boendestöd på grund av det finns en avgift.

Anna Morin

Källor:

Revsch enkät till riksdagspartiernas bostadspolitiska ansvarig 2022.

Boendestöd – en insats som leder till större självständighet, examensarbete Högskolan i Dalarna 2018.

## Ordlista: Vi hjälper dig navigera i begreppsdjungeln som omger bostadsfrågan

**Revsch ordlista guidar dig bland ord och begrepp som gäller boende och bostäder.**

### Boendelots

Vissa kommuner har anställt boendesamordnare eller boendelotsar som bland annat fungerar som en länk mellan hyresvärd och hyresgäst. Förutom regelbundna möten med hyresvärdar har några kommuner så kallad bo-skola, där den bostadssökande kan lära sig mer om hur det är att bo i hyresrätt.

### Boendestöd

Kommunal insats där en eller flera boendestödjare kommer hem till en för att för att skapa struktur i vardagen. En praktisk, pedagogisk och social insats för personer med psykisk funktionsnedsättning.

### Bostad först

Modellen går ut på att personer i hemlöshet, med missbruk och psykisk ohälsa, först får ett eget boende utan krav på nykterhet eller drogfrihet. Sedan får personen ett brett och individuellt anpassat rehabiliteringsstöd av till exempel en

coach, myndigheter och socialtjänst. Bostad först-modellen används i 20 kommuner enligt Boverkets enkät, och 41 kommuner enligt kommunernas statistikdatabas Kolada.

### Bostad med service enligt SoL

Bostad i ett gruppboende med personal, där insatsen boendestöd ingår. Det vanliga är att du har ett eget kontrakt på din lägenhet och tillgång till gemensamhetsutrymmen. Det finns varianter och namn som stödbostad och rehabostad med service enligt socialtjänstlagen, SoL.

### Hemlös

Att inte ha något hem. Situationen kan variera och Socialstyrelsen har delat in hemlöshet i fyra situationer:

- 1: Akut hemlöshet
- 2: Att ha institutionsvistelse eller stöd-boende som slutar inom tre månader utan att ha en bostad att flytta till.
- 3: Att vara hemlös men ha en mer långsiktig boendelösning just nu. Hit räknas boende i försökslägenheter, träningslägenheter och sociala kontrakt.
- 4: Eget ordnat kortsiktigt boende: Bor tillfälligt och utan kontrakt hos

till exempel kompisar, bekanta eller släktingar eller har ett tillfälligt inneboende- eller andrahandskontrakt hos en privatperson.

### Sociala kontrakt

Andrahandslägenheter med särskilda villkor, beviljade av kommunen med stöd av socialtjänstlagen, SoL. Antalet uppgår till knappt 20 000 lägenheter, fördelat på 235 kommuner. Statistiken är osäker då en del kommuner inte skiljer på bostadslösningar som avser kommunanvisade nyanlända och de bostadslösningar som

definieras som sociala andrahandskontrakt.

### Social housing

En särskild kategori av sociala bostäder som subventioneras för att hålla nere bostadskostnaden. Fördelas enligt en särskild regel.

**Källor:** Boverket, Bostadsmarknadsenkäten, Rätt från början, Socialstyrelsen, Stockholms stadsmision.



# »Systemfel gör psykiskt sköra hemlösa«

Undermåliga lägenheter, korta hyreskontrakt och hemlöshet i kylan. Nu larmar företrädare för personliga ombud i Sverige om en usel bostadssituation för många personer med allvarlig psykisk ohälsa. Att vända sig till kommunen är ingen garanti för att få tak över huvudet, enligt PO.

När Revansch tar kontakt med Yrkesförbundet för personligt ombud i Sverige, YPOS, för att prata om boendesituationen för personer med allvarlig psykisk ohälsa så nappar de direkt. Personligt ombud, PO, möter dem som behöver ombud för att sköta kontakterna med det offentliga Sverige. Bostadsproblem hos klienterna är enligt PO något som är vanligt och som har ökat. Det handlar om personer som redan brottas med till exempel bipolaritet, schizofreni, depressioner eller psykoser.

Jag träffar Gertrud Magnusson och Lars Bergfält digitalt på Teams. En pandemi-anpassning såklart, med de jobbar också som PO i olika landsändar. Gertrud är verksam i stockholmsområdet och Lars i södra Dalarna.

I kommunerna Nacka och Värmdö har PO gjort en kartläggning av boendesituationen för sina 73 klienter. Det visade sig att 21 av dem är hemlösa, det vill säga 29 procent. De har inget hem och flyttar till exempel runt på soffor hos vänner, har korttidslösningar via socialtjänsten, kämpar med flera osäkra andrahandskontrakt efter varandra eller bor i husvagn.

Jag har en som bor i en trappuppgång under den här kalla vintern, säger Gertrud Magnusson och fortsätter:

– Det känns hopplöst att många har det såhär. De här personerna behöver samma hjälp i evigheter för att det grundläggande behovet att ha en bostad inte är uppfyllt.

Hon menar att om bostadsbehovet var löst hade dagens hemlösa personerna med psykisk funktionsnedsättning kunnat få hjälp att komma vidare till rätt vård och omsorg istället. De psykiskt sköra fångas inte alltid upp av systemet utan riskerar att kraschlanda på gatan.

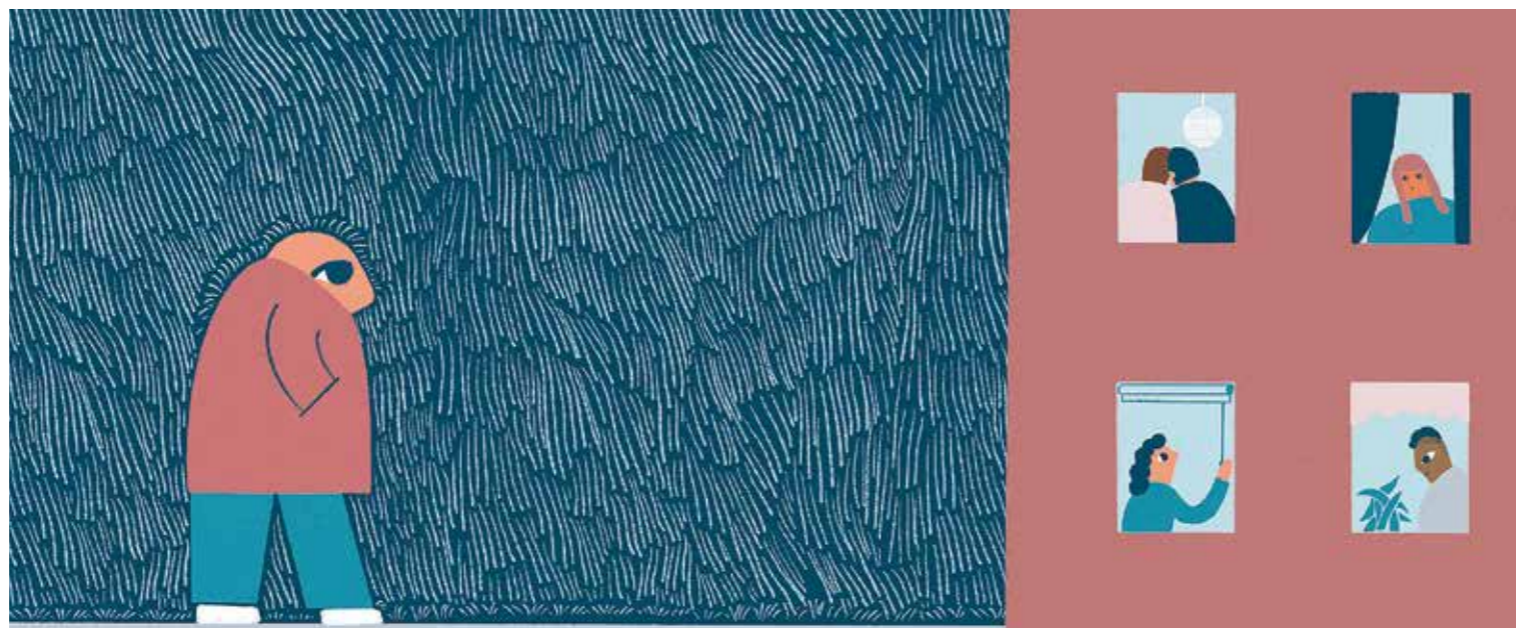


Illustration: Linnéa Teljas Puranen

– Jag tycker det är det största problemet vi har, att man inte har någonstans att bo. Om man tänker på intentionerna med psykiatrireformen så fungerar det inte.

Personligt ombud Lars Bergfält håller med om att bostadsfrågan är den mest akuta för klienterna. I kommunerna i södra Dalarna har allmännyttan satt upp krav som hindrar många från att få ett hyreskontrakt.

– Har man en betalningsanmärkning så får man inte en lägenhet, i alla fall inte här i våra kommuner i Dalarna, säger Lars Bergfält och fortsätter:

– Då ska man gå vägen via socialt kontrakt. Det krånglar ofta, man har inget bra boende eller man blir vräkt. Det är jättehöga krav på att få en lägenhet även

»De här personerna behöver samma hjälp i evigheter för att det grundläggande behovet att ha en bostad inte är uppfyllt.«

i allmännyttan. Då blir alternativet att bo hos en privat värd.

Lars Bergfält beskriver en situation i gamla bruksorter där det idag finns ett överskott på hus som stått tomma, och där kvaliteten på lägenheterna är så låg att de snarare borde rivas, men privata värdar köper upp dem och hyr ut.

– De har specialiserat sig på att hyra ut till personer med psykisk funktionsnedsättning eller missbruk, och då till ett litet högre pris. Då får man en lägenhet men standarden är jättelåg, det kan till exempel vara att värmen inte fungerar.

De personliga ombuden ger exempel där kommunernas sociala kontrakt har villkor som många av klienterna inte klarar, vilket förpassar dem till fortsatt osäkra bostadsförhållanden.

Högt ställda krav från den kommunalt ägda allmännyttans bolag kan som sagt också vara ett problem, men i Nacka kommun finns ingen allmännytta alls, utan där är det de privata värdarnas kravlista som gäller. Gertrud Magnusson ger exempel på en person med psykisk ohälsa som efter 25 år i bostadskö blev erbjuden en lägenhet,



en hyresrätt som personen skulle haft råd med. Men då accepterar inte den privata värden sjukersättning som inkomst och det blev inget hyreskontrakt.

Att inte ha en bostad saboterar självklart andra delar av vardagen. Konsekvenserna kan bli utebliven rehabilitering och terapi, och de personliga ombuden vittnar om att det är svårt att få arbete eller praktik i den situationen.

– Idag kan kommunerna gå runt det uppdrag de har att prioritera den här gruppen. Man låter dem ingå med alla de andra och ställer samma krav på dem. Man kan ha varit supermanisk och satt sig i skulder och förstört livet för sig på grund av sin sjukdom. Det tas inte hänsyn till det, säger Gertrud Magnusson och fortsätter:

– Kommunerna slipper sitt ansvar idag, tycker jag. Många har ett gott hjärta som jobbar med det här, men det är ekonomin och specialiseringen som styr. Olika personer ansvarar för många små bitar och då tappar man ansvaret för individen. Vi måste se helheten! I grunden handlar det väl om att fråga sig vilket samhälle man vill ha?

Anna Morin

## Vad är social housing, och är det en bra idé?

Tor Gustafsson från Funktionsrätt var med och arrangerade seminariet »Social housing – är det verkligen en bra idé?«. Revansch bad honom berätta mer.

Vad är social housing?

– Att en viss typ av bostäder subventioneras för att hålla nere bostadskostnaden. Och att de bostäderna sedan fördelas enligt en särskild regel, ofta till hushåll med begränsade inkomster. Man kan säga att man skapar en särskild kategori av sociala bostäder.

Men har vi social housing i Sverige idag?

– Nej, vi har en generell bostadspolitik. Och de allmännyttiga hyresrätterna fördelas till alla. Men sedan finns det ändå olika typer av stöd för bostäder, men i grunden byggs alla bostäder för att alla ska kunna bo där.

Finns det någon som förespråkar social housing i Sverige?

– Ja. Det är många idag som talar om bostadsbristen och att något måste göras. Bland annat pratar man om att förenkla byggreglerna, men då är vi oroliga för sämre tillgänglighet.

– Vi hade med Fastighetsägarna på vårt seminarium, och de har en tanke om en svensk modell av social housing. De menar att det inte behöver bli sämre kvalitet på bostäderna, vilket är en bild som finns. Det finns nu olika former av sådana här system i länder i Europa.

– Boverket har också uttalat sig positivt om någon selektiv lösning i en rapport för några år sedan. Inom bygg- och fastighetsmarknaden i Sverige finns det ändå många som varit inne på de här tankarna om att skapa en tudelad bostadsmarknad.

Vad tycker du om det?

– Vi har med oss idén om universell utformning. Att alla ska kunna använda den huvudlösning som tas fram.

Då gäller det att användarens erfarenhet får vara med i planeringen och byggprocessen. Dels att organisationer får vara med i de kommunala samråden, dels att byggbolagen tar in kompetens från personer med funktionsnedsättning.

– Risken med social housing och billiga bostäder är att de blir av sämre kvalitet. Man kanske efterfrågar dem för att man inte har råd med annat, men samtidigt måste man kunna bo där med funktionsnedsättning.

– Vi måste bygga både tillgängligt och ekonomiskt överkomligt! Det är fortfarande en utmaning att få förstärkt för det, säger Tor Gustafsson.

Anna Morin

Du som är nyfiken på webinariet om social housing hittar det via Rätt från början, ett projekt som Funktionsrätt drivit i tre år med fokus på universell utformning av samhället. Hemsida: rattfranborjan.nu På Youtube kan du söka på Rätt från början.



Tor Gustafsson.

Foto: Funktionsrätt Sverige

# Poddare som vill bryta stigma

När det kommer till mer nischade poddar kring psykisk hälsa är valmöjligheterna många. Revansch har tagit ett grepp kring utbudet och lyfter fram och tipsar om poddar som har lite olika målgrupp, men som alla har psykisk hälsa som gemensam nämnare.

Ett växande antal svenskar lyssnar på poddar, program du kan lyssna på när och var du vill, i mobilen eller via datorn. Drygt hälften av alla mellan 18 och 79 år lyssnar på poddar minst en gång i månaden, och i pandemitider har fler upptäckt poddmediet. Även hälsorelaterade poddar har ökat, något som tyder på att många försöker hålla koll på sin hälsa i den nya tillvaron. Tillgängligheten och valfriheten, att kunna lyssna när det passar, är ett av recepten till framgång för poddarna.

Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg skapade »Ångestpodden« 2015. För 90-talistgenerationen, som de själva tillhör, har tillvaron präglats mycket av att livet lämnas ut och beskrivs i sociala medier. Många har fått en egen arena att skapa sig själva på – och inte minst jämföra sig själv med andra på. Vem är snyggast? Snabbast? Roligast? Vem har mest spännande liv? Det stressar många unga vuxna idag och i kölvattnet av det uppstod podden.

– Vi brukar säga att Ångestpodden är en podd om livet och livets bergochdalbanor, säger Sofie Hallberg.

Ida Höckerstrand fyller i:

– Jag tror att alla kan känna igen sig någon gång i Ångestpodden.

Ångestpodden har blivit populär och lyssnarna är engagerade. Både Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg tycker sig se att det finns ett växande intresse för mående och en vidare öppenhet kring psykisk hälsa än förut.

Inför valet 2022 har podden en extra satsning på unga och psykisk hälsa.

– Vi vill påverka politikerna med hjälp

Foto: Johanna Aggestam



Sofie Hallberg och Ida Höckerstrand gör Ångestpodden. »Från början sa vi att Ångestpodden skulle vara en podd om psykisk ohälsa, men med tiden har det blivit en podd om livet helt enkelt«, säger Sofie Hallberg.

av våra lyssnare. Vi är lyssnarnas vänner och de är våra, säger Sofie Hallberg.

**Jimmie Trevett** är producent för »Radio Galen«, som drivs av RSMH Lund. Programmet föddes redan för 30 år sedan, då som ett halvtimmesprogram i Lunds närradio. Radiopodden Radio Galen i sin nuvarande form har funnits i ungefär två år.

Jimmie Trevett och Radio Galen ger en röst åt personer med psykisk ohälsa.

– Podden handlar om hur vi mår och att må bra i själen, den viktigaste frågan vi har, säger Jimmie Trevett.

I podden får man möta personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, anhöriga, politiker och beslutsfattare men även de som möter psykisk ohälsa i sin yrkesroll eller personer inom RSMH.

– Vi garanterar också att redaktionen består av människor som pratar utifrån

egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Där var vi tidigt ute, säger Jimmie Trevett.

Öppenhet är ett nyckelord för redaktionen bakom Radio Galen. Och socialminister Lena Hallengren är nästa drömgäst för Jimmie Trevett.

– Vi vill driva opinion. Vi vill vara en del av att frågor om psykisk hälsa uppmärksammas i tv-soffor och tidningar.

**Radio Totalnormal** är ett närradioprogram och en podcast. Sedan 2008 spelas programmet in live inför publik i Stockholm och sänds i Stockholms närradio, utifrån det klipps en podd ihop för lyssning när man vill. Radio Totalnormal görs för att öka öppenheten kring psykisk ohälsa och innehållet skapas av en öppen redaktion. Malin Jakobsson är projektledare och producent:

– Programmet görs av människor som har någon typ av psykisk ohälsa eller erfaren-

het av det. Det finns inte så många andra forum för det, men här är det högt i tak.

Inom poddens ramverk är innehållet skiftande. Deltagarna kan framföra sång eller musik, bjuda in en gäst, berätta om ett intresse eller prata om sin egen psykiska ohälsa.

– Många lyssnare uppskattar podden och många psykologer lyssnar också, så vi hoppas att vi kan få höras på fler ställen framöver, säger Malin Jakobsson.

**Nu under pandemin** har många som känt sig ensamma lyssnat på Radio Totalnormal, berättar Malin Jakobsson:

– En del kanske har suttit hemma i flera år, sedan hörde de programmet och kände igen sig. En tjej hade hört ett program av Radio Totalnormal och kort därefter var hon med i programmet – sedan var hon ute i samhället igen. Det är väldigt fint.

Johanna Aggestam

## Vad är en podd och hur lyssnar man?

En podd eller podcast är som ett traditionellt radioprogram, men du kan lyssna när och var du vill – i mobiltelefon, dator eller surfplatta. De flesta väljer att lyssna via en app i mobilen och du kan då också prenumerera på podden för att inte missa när det kommer ett nytt avsnitt.

På Iphone finns appen Podcaster och på Android Google Podcasts. Poddar går också att hitta på bland annat Spotify, Acast, Podme, SR Play eller Soundcloud. Vissa är gratis för användaren, medan vissa är betaltjänster.

Kolla in [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se) för tips på fler poddar om psykisk ohälsa!

## Juristen tipsar: Här kan du få juridiska råd

Det är inte alltid lätt att veta när det är dags att vända sig till juridiska experter. Ibland kan man behöva bena ut om man överhuvudtaget har behov av juridiskt stöd. Revansch och »Fråga juristen« tipsar om var du kan vända dig med juridiska frågor.

RSMH Mälardalen Gotland har ett samarbete med föreningen **Gatujuristerna**. Där svarar juriststudenter under handledning på inkomna frågor pro bono (gratis). RSMH:are kan skicka juridiska frågor till [jurist@rsmhstockholm.se](mailto:jurist@rsmhstockholm.se). För den som bor i Stockholm har föreningen rådgivning i olika lokaler under veckorna, tid och plats går att se på hemsidan [gatujuristerna.com](http://gatujuristerna.com) under »För klienter« och »Rådgivningskalender«.

RSMH har ingen anställd som arbetar med individuell juridisk rådgivning. RSMH är däremot medlem i föreningen Funktionsrätt som driver projekt **Funktionsrättsbyrån**. Fokus ligger på att fler vuxna med funktionsnedsättning ska tillvarata sina rättigheter.

Funktionsrättsbyråns två rådgivare har kompetens inom socialt arbete och juridik. De har tystnadsplikt och kan ge råd, men inte agera ombud eller följa med på möten. De nås via telefon: 010-898 50 90 och e-post: [kontakt@funktionsrattsbyran.se](mailto:kontakt@funktionsrattsbyran.se). Telefontiden är måndagar klockan 13-16 och onsdagar klockan 9-12.

**Många kommuner hjälper** också till och hänvisar till var du som medborgare kan få ett första rådgivningssamtal utan avgift. I en del städer finns **Advokatjouren** där får du samtala med en advokat i cirka 15 minuter utan kostnad, och få tips om hur du ska gå vidare med dina juridiska problem. Advokatjouren finns på fler orter

### Fråga juristen

... är en vinjett där du kan få svar på dina frågor.

#### Hör av dig till oss!

Skriv till:

Revansch, Instrumentvägen 10,  
126 53 Hägersten

Eller mejla:

[revansch@rsmh.se](mailto:revansch@rsmh.se)

Märk kuvertet/mejlet med »Fråga Juristen«.

i samverkan med Advokatsamfundet, så sök på [www.advokatsamfundet.se](http://www.advokatsamfundet.se) eller din kommuns webbplats för att se om det finns en jour där du bor.

I din **hemförsäkring** kan det ingå rättskydd, undersök det innan du till exempel anlitar en advokat. Advokatsamfundet har information på sin hemsida för vad som gäller när man anlitar en advokat. Där informerar samförbundet om vad olika juridiska inriktningar innebär, och det går att söka på jurister per inriktning och ort.

Det finns flera juridiska upplysningstjänster på nätet. En är **Lawline** med svar på över 90 000 tidigare ställda frågor. Dessa är tillgängliga för alla på [lawline.se](http://lawline.se), men det kostar pengar att få direkt rådgivning eller svar på en ny fråga.

**Du är varmt** välkommen att skicka din fråga till »Fråga juristen« i Revansch. Det gäller för dig som har tid att vänta på ett svar och som kan beskriva din frågeställning utan känsliga personuppgifter. Se adressuppgifter här på sidan.

# Yogapass för alla hos RSMH i Mölndal

För drygt ett år sedan började RSMH-föreningen i Mölndal med yoga som en av sina aktiviteter för medlemmar. Föreningens ordförande Catrine Ryberg är nöjd med uppslutningen. Hon har själv fått med sig ny kunskap från yogapassen.

**I Mölndal delar** RSMH-föreningen lokaler med flera andra föreningar. Det finns lokaler att boka, och sedan två terminer tillbaka erbjuds yoga för medlemmarna i RSMH Mölndal Lyckan i en av dem. Ordförande Catrine Ryberg berättar att de har köpt in yogamattor som finns på plats och väntar på deltagarna.

Åldersspridningen på yogan är stor, från yngre förmågor upp till 80 år. Både män och kvinnor har valt att vara med.

– Yoga handlar mycket om hur man andas. Ett tips var att känna på sina andetag, även när man mår dåligt. Man andas ofta

helt fel när man är orolig, det är något jag lärt mig och tagit till mig, säger Catrine Ryberg.

**Yoga är från början** ett grundläggande begrepp i indisk filosofi, psykologi och religion. I Sverige och västvärlden menas ofta en nutida form av hathayoga, och fokus ligger på vissa fysiska övningar. Som träningsform erbjuds det av en rad olika arrangörer.

Deltagarna på RSMH Mölndals yoga har skilda bakgrunder när det kommer till att utöva yoga, men det flesta är nybörjare. Meningen är att inga förkunskaper behövs. Man kan också vara otränad sedan tidigare, alla är välkomna.

– Det finns ju olika sätt att göra yoga. Vi gör de klassiska rörelsen som de finns olika namn för. Det går bra att sitta på en stol om man vill och tycker det är jobbigt att vara på en matta, säger Catrine Ryberg och fortsätter:

– Han som håller i det visar en position i olika etapper och så tränar vi på den. När vi har gått tio gånger så blir det som ett flow, jag märker att vi lär oss och utvecklas.

**Ledaren kommer från** Folkuniversitetet. Det kostar 200 kronor per termin att delta och då är det sammanlagt tio tillfällen. Catrine Ryberg tycker det är roligt att alla som anmält sig också har dykt upp hittills.

– Jag tycker att det känns kravlöst. Det finns inget krav på att man ska prestera. Vi har sett att man utvecklas mer och mer, fysiskt och mentalt.

Hon säger att en viktig del i det hela är att träffas över huvud taget. Att få komma och möta andra bidrar till att man mår bättre, det med.

– Att bara kunna vara med i en grupp. En del sitter ensamma mycket och då blir det extra viktigt att ses ibland, säger Catrine Ryberg.

Anna Morin

## Det händer i RSMH lokalt

Sept. – nov.



### 1. Grillkåta

... finns öppen för utlåning mot deposition i Östhammar. Här står nämligen RSMH Gimo Vallonerna för kommunens första lättillgängliga grillkåta. Föreningen har också skapat Vallonstigen och Vallonernas cykelled. Läs mer på <http://rsmhvallonerna.ml>

### 2. Studiecirkel

... om Lilla Karlsö arrangeras av RSMH Kamrateringen Gotland. Här kan du lära dig mer om ön som ligger utanför Gotlands västkust och som tillsammans med systerön Stora Karlsö är Sveriges enda fågelberg. Nils Tore Krusenblad leder cirkeln vars träffar äger rum 14 och 21 mars i RSMH:s lokal på Träffpunkt Ventilen på Korpenområdet, Brömsebroväg 10 D i Visby.

### 3. Uteträffar

... har blivit allt vanligare för föreningarna under pandemin. Ända sedan den bröt ut har medlemmarna i RSMH Gävle träffats utomhus med avstånd för att undvika smitta, och samtalat, fikat, grillat och umgåtts. Se aktuell information på [www.rsmhgavle.se](http://www.rsmhgavle.se)

Vad har din förening på gång?  
Skriv till: [revansch@rsmh.se](mailto:revansch@rsmh.se)

RSMH:s förbundsordförande:

# Dags att kräva trygga hem för psykiskt sköra



»Det är lätt att straffa ut sig och bli vräkt om exempelvis psykisk ohälsa gör det svårt att betala hyran under en period.«

när boendestödet beviljades«. Även forskaren Ann Ottengrim pekar på vikten av kontinuitet och att bygga team av boendestödare för att undvika glapp i stödet. Vidare varnar hon för att utgå från stela modeller för kvalitet då det relationella stöd som insatsen innebär kräver mycket lyssnande och flexibilitet.

**Precis som med** allt annat är behoven i hemmet olika för olika människor över tid. De skiftande behoven har kommunerna tyvärr många gånger svårt att leva upp till. Utbudet av stödinsatser är ofta begränsat och det är lätt att straffa ut sig och bli vräkt om exempelvis psykisk ohälsa gör det svårt att betala hyran under en period. Boendestöd kan också dras också in när brukaren fyller 65 år, utan att automatiskt övergå i exempelvis hemtjänst.

Alla människor har svackor ibland, för den som redan är skör, saknar sociala nätverk eller på annat sätt har en ökad utsatthet kan svackan leda till hemlöshet som är näst intill omöjlig att ta sig ur. Fler och bättre anpassade insatser skulle göra det möjligt att behålla sin trygga plats, även när man som bäst behöver den.

/ Barbro Hejdenberg Ronsten,  
förbundsordförande RSMH

**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](mailto: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.

## Varför är klimaträttvisa viktigt för personer med funktionsnedsättning?

Det är känt att personer med funktionsnedsättning är utsatta för diskriminering och en av de grupper som löper störst risk att leva sitt liv i fattigdom, bland annat på grund av diskriminering. På grund av hinder i form av omgivningens attityder och bristande tillgänglighet hindras personer med funktionsnedsättning ofta från att delta i beslutsfattande.

Bland de grupper som påverkas mest av klimatförändringarna finns också de människor som riskerar att fara mest illa om felaktiga insatser görs för klimatet – och därför är äkta klimaträttvisa helt avgörande för dem. Det gäller särskilt personer med funktionsnedsättning i läginkomstländer.

För att uppnå klimaträttvisa för alla personer med funktionsnedsättning behöver våra ekonomiska och sociala system förändras. Insatserna för att anpassa och mildra klimatpåverkan måste ske på ett rättvist, inkluderande och jämlikt sätt. Nödvändiga steg på vägen mot en sådan förändring är att säkra en meningsfull medverkan av personer från funktionshinderorganisa-

sationer i policyforum för klimatet, och i framtagandet av planer för klimatanpassning. Det betyder att alla sådana processer, från global till nationell till lokal nivå, måste vara fullkomligt tillgängliga.

Något som ofta glöms bort är att personer med funktionsnedsättning ofta är problemlösare, vana att hitta lösningar för att parera olika hinder som de möter varje dag. Att anta en inkluderande inställning betyder att vi kan räkna med fler färdigheter – som i sin tur kan bidra med innovativa lösningar på klimatproblemen. Klimaträttvisa handlar om mänskliga rättigheter och lagkrav, men det är lika mycket ett synsätt som kan gynna alla i samhället.

**Dr Mary Keogh,**  
chef för funktionshinderfrågor på biståndsorganisationen CBM Global

**Gordon Rattray,**  
ansvarig för internationellt samarbete på EDF, European Disability Forum

Artikeln är del av en debatttext från tidningen Carbon Brief. Översättning: Revansch.

### Sudoku

#### SVÅRT

								9
2			5			3	1	8
1		6	4					5
			7			5		
		8		3		6		
		1			4			
6					1	7		2
7	2	3			9			4
4								

Puzzle by websudoku.com

Var med och utveckla kamratstödet inom RSMH.

## Bli kamratstödscoach!

Läs mer här:



#### Lösning sudoku:

4	1	9	2	7	5	8	3	6
7	2	3	6	8	9	5	1	4
6	8	5	3	4	1	7	9	2
3	6	1	8	5	4	9	2	7
5	7	8	9	6	2	3	2	4
9	4	2	7	1	6	5	8	3
6	4	2	7	1	6	5	8	3
1	3	6	4	9	8	2	7	5
2	6	4	5	6	7	3	1	8
8	5	7	1	2	3	4	6	9

ANNONS:

## 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



**Korsord: Tage Olsin**

Clues: AR MOBBAD, GÅR MA PÅ FÖR DANS, SLÖ, HETTE CLAY TIDIGARE, EUROPES GITARRIST, BRA ATT HA, KORT RETWEET, INGER ERIKSSON, MÅNGEN TILL TELLEMAR, RENÉE I RUTAN, HEMLIG-HUS, HÅLLER KURSEN, FÖRSÖKER MEDLARE, VERKTYGSLÅDAN, AVDRAG, YTMÄTT, VINTER-NEDERBÖRD, VARG, DATOR-MÄRKE, INTERNET OF THINGS, ARVSS-MASSA, UTMÄR-KER ADEL, GLADIA-TOR-DOMARE, SÄDES-SLAG, KALLE ANKA, VILL PAUL SIMON KALLAS, KLOCKA, TVAT-TADE, TITTA, STÅNGA, TANKEN, STOPPA.



Answers: HUNDKOACH, NIONDE, DAME RÖN, SE, RUDOLF V, FREDRIK STEEN, SYRE, VA R E S Ä, V A R H T I G A, S I K T A R A, L O M M A N A, T R Ä R A V K A L L E, F I N G, T A G A S E D E R, E N O D, Å R A R, L Ä N G S T E, V R Ä N, I N T R O V E R T, P R O V O M E N, D I N.

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

Vinnare i nummer 4/2021 var: Gunnel Bysell (Våmhus), Paula Gustavsson (Uppsala) och Soy Johansson (Sundsvall). *Grattis!*

NAMN: \_\_\_\_\_

GATA: \_\_\_\_\_

POSTADRESS: \_\_\_\_\_

Revansch

Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten



# Sök RSMH:s forsknings- stipendium!

**Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. Varje år delar vi ut ett forskningsstipendium på 40 000 kronor ur vår stipendiefond. Nu är det dags att söka stipendiet för 2022!**

**Ansökan skickas senast den 31 mars 2022 till:**  
sokforskningsstipendier@rsmh.se

Enligt fondens stadgar kan stipendium sökas av en person som bedriver humanistiskt och socialt inriktad forskning som kan leda till ett bättre liv för människor med psykisk ohälsa. Forskning som sätter brukarens erfarenhet och kunskap i fokus ska särskilt uppmärksammas. Vi ser stipendiet som en »igångsättningshjälp» till forskare och doktorander/ blivande doktorander som ännu inte är etablerade och som presenterar en intressant idé. Medlen får inte användas till resor, översättning eller inköp av dator/programvara.

Vid publicering av forskningsresultat med medel från RSMH:s Stipendiefond ska förbundets namn anges.

Redovisning av medlens användning och forskningsresultat ska inges senast 18 månader efter stipendiets utbetalning.

**Ansökan ska innehålla följande uppgifter:**

- Sökandens namn och personnummer, adress, telefonnummer och e-post.
- Uppgift om akademisk examen, nuvarande sysselsättning (anställning eller motsvarande) och arbetsplats/institution.
- Kort sammanfattning av forskningsplan med grundläggande idé samt tids- och ekonomisk plan där det framgår hur medel från stipendiet ska disponeras.
- Forskningsplan, meritförteckning och gärna referenser.

**För mer information kontakta Ann Ottengrim, ledamot i RSMH:s FoU-utskott:**  
Telefon: 073-999 51 26 eller  
e-post: ann.ottengrim@lnu.se

