

REVANSCH

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

Nr. 3
2022

*Mångsysslaren
Karin »Kakan«
Hermansson:*

**»Folk är
inte redo
för mig«**

TEMA: Kultur / Biblioterapi – att skriva sig till bättre mående / Podd på öppen scen / RSMH-medlem debuterar med diktbok / Vi minns Ing-Marie Wieselgren

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

Korrekturen:

Språkkonsulterna

Layout:

Malin Ringsby

Repro:

Torndahl

Omslagsfoto:

Johanna Aggestam

Redaktionsråd:

Carin Aissa, Jan-Olof

Forsén, Jonas Lindman,

Jenny Lundgren,

Elin Engström

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 sänder 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 eller beställ taltidningen på cd via e-post: 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 #3/2022

Kultur: Med insidan på utsidan



Foto: Karin Boo

En sommar har gått. Jag har fortfarande svårt att förstå det som hände under Almedalsveckan. En person som varit aktiv nazist mördade Ing-Marie Wieselgren mitt i steget. Hon var i Visby och pratade politik och insatser mot psykisk ohälsa när det hände. Vi är många som sörjer henne.

I maj mötte jag Ing-Marie i riksdagen på RSMH:s seminarium »Sanningar och fördomar om farlig psykisk ohälsa«. Det finns farliga fördomar som leder till ett dåligt bemötande av personer med psykisk ohälsa vilket i sin tur orsakar stort lidande.

Anders Printz, som utreder samsjuklighet åt regeringen, medverkande på seminariet och betonade att många saker spelar in vid brott, som kön och sociala faktorer. Han sa också att vid terrorbrott är det ofta enskilda män och pojkar som både har en historia av ensamhet och psykisk ohälsa som skaffat sig ideologiska uppfattningar som präglas av våld – och att det på så sätt hänger ihop.

Det blev kusligt sant när det gäller våldsdådet som drabbade Ing-Marie Wieselgren. I skrivande stund är Theodor Engström häktad för knivmordet,

han har erkänt terroristbrott och förberedelse till terroristbrott. Den misstänkta gärningsmannen har genomgått en rättspsykiatrisk undersökning som visar att han var allvarligt psykiskt sjuk när dådet genomfördes. Det är smärtsamt att ansvariga instanser som Säpo inte hade koll på en person från Nordiska motståndsrörelsen under politikerveckan, och att resultatet blev katastrofalt.

Vi ska aldrig glömma att Ing-Marie Wieselgren pratade om att samhället måste se till vad som sker före ett brott, och att tidiga insatser för barn och unga är det som ger resultat på sikt.

Vikten av att skapa och att få göra sin röst hörd är något som kommer fram i intervjuerna i detta nummer av Revansch med tema kultur. Att ha lera, tyg eller text att bestämma över och uttrycka sig med. Att inleda en process utan att veta exakt hur det ska sluta. Att få visa lite av insidan på utsidan. Det är då vi kan börja kommunicera och ha dialog med varandra, finna gemenskap och livslust.

/ Anna Morin, chefredaktör

När mönster skulle smycka världen

Konstnären De Geer med några av sina mönster.



Foto: URSamtiden

I dokumentären om utställningen »Den stora missuppfattningen« berättar konstnären Carl Johan De Geer om hur han på 1960-talet var säker på att grå betong och trista husfasader skulle gå ur tiden. Han var säker på att stora mönster, så kallade prints och muralmålningar var den nya tidens melodi, kombinerat med fred på jorden. Som vi nu vet visade det sig vara en missuppfattning, eller kanske en önskedröm.

Dokumentären går att se på UR Play.

Skriv om motstånd!

Smålands litteraturfestival, SmåLit, har en novelltävling på tema motstånd. Skriv en novell på max 15 000 tecken och skicka in som pdf senast den 30 september 2022 till smalit@jonkoping.se. Prissumman är 10 000 kronor och vinnaren får möjlighet att medverka under SmåLit 2023.

Novellen får inte tidigare vara publicerad i tryckt eller digital form.

Läs mer på smalit.se.

»Fast jag har varit väldigt sjuk så kan jag återhämta mig så att jag kan klara ett arbete igen.«

JONAS ANDERSSON, PÅ RSMHBLOGGEN.SE.

435

Snällvägg och luffarpeng

Enligt den svenska nyordslistan är snällvägg en plats där personer kan ge bort saker, till exempel kläder. Ordet är ett översättningslån från persiska, *dīvār-e mehrabānī*, med samma betydelse: en vägg eller mur av vänlighet. Fenomenet uppstod i Iran 2015 och har sedan dess spridits över världen.

Luffarpeng, där en person betalar för två fikor på ett kafé, så att någon utan pengar kan fika gratis, är en liknande företeelse.



Foto: Suad Kamardeen/Unsplash

... **bibliotek** har lagts ned i Sverige sedan 1998. Idag finns 1 080 folkbibliotek. Antalet bokbussar har också minskat och ligger nu på 81 stycken.

Källa: Statistik från Kungliga biblioteket och Kulturrådet, sammanställt av tidningen Vi.

Rättelse:

Det blev fel i nyheten om Mentalvårdsmuseum i Revansch nummer 2-2022. Lokalföreningen RSMH Hoppet i Säter har 116 medlemmar, och inget annat. Revanschs redaktör ber om ursäkt för misstaget!

Vårdförbundet Dalarna anmäler öppensykiatri

Under sommaren gjorde fackföreningen Vårdförbundet i Dalarna en anmälan till Arbetsmiljöverket om brister i arbetsmiljön inom den psykiatriska öppenvården i Falun. I bakgrunden ligger ett stort antal vakanta tjänster och en brist på psykiatrisk vårdpersonal.

Till SVT Nyheter säger ordförande för Vårdförbundet Dalarna Marion Væggemose: »Vår anmälan gäller öppenvården i Falun, men vi har suttit tillsammans med arbetsgivaren och begärt ett »psyklyft« även för barn- och ungdomspsykiatri».

Foto: Pixabay



Ivo är kritiskt till att man inte samordnar hjälpen till barn med psykisk ohälsa.

Dålig samordning av vård för unga

I Socialstyrelsens lägesrapport för 2022 står att Inspektionen för vård och omsorg, Ivo, påvisar stora brister i samordningen när det kommer till barns psykiska mående. Ivo betonar att samverkan med skolan tycks vara särskilt svår då elevhälsans hälso- och sjukvårdsroll är oklar.

Det finns inte heller någon sluss mellan »första linjen« och bup, utan blir man nekad av den ena instansen får man höra av sig till den andra själv.

Många män avstår från att söka vård

Många män med psykisk ohälsa söker inte vård för sina symtom. Bristande kunskap och negativa attityder är några av skälen. Det visar en färsk avhandling från Göteborgs universitet.

Omkring tio procent av alla män i höginkomstländer drabbas någon gång under sitt liv av depression eller ångestsjukdom. Men det är många som inte söker hjälp. Tidigare forskning visar att mansnormer kan vara en delförklaring till att män söker vård för psykisk ohälsa i mindre utsträckning än kvinnor.

– Jag ville därför undersöka om män jämfört med kvinnor möter fler hinder på olika stadier i vårdsökningsprocessen och även titta på skillnader inom gruppen män, säger Sara Blom, som är sjuksköterska och nyligen har disputerat på ämnet.

Avhandlingen bygger på svaren från enkätundersökningar som genomförts i Västra Götalands- och Stockholmsregionen 2008, 2009, 2014 och 2019. Totalt ingick 8 700 personer i avhandlingens olika delstudier – knappt hälften var män.

Huvudfrågorna var hur man mårde, om man upplevt behov av vård, om man i så fall sökt vård och om man var nöjd med den vård man fått.

Av de män som hade symtom på depression tyckte 40 procent att de inte hade

behov av vård, jämfört med 25 procent av kvinnorna. Och även om de själva tyckte att de hade ett behov av vård var det vanligare att män inte sökte vård jämfört med kvinnor: 36 procent av männen, jämfört med 26 procent av kvinnorna. Män var också i något högre grad missnöjda med vården de fått: 29 procent av männen jämfört med 23 procent av kvinnorna.

– Vi såg också skillnader inom gruppen män: män som inte studerat på högskolenivå och de som hade en låg kunskapsnivå om psykisk ohälsa var minst benägna att söka vård.

Vidare visar avhandlingen att män har mer negativa attityder till andra med depression än vad kvinnor har: fler män än kvinnor tyckte till exempel att depression inte är en riktig sjukdom och angav att de inte skulle anställa en person som de visste varit deprimerad. Män var också mer skeptiska till sjukskrivning för en person med symtom på depression.

– Resultaten visar tydligt att stora grupper av män inte kommer i kontakt med vården.

Eftersom män möter hinder längs alla steg i vårdsökningsprocessen är det många som faller bort och inte får vård som de behöver. Det skulle kunna leda till mer allvarliga konsekvenser av psykisk ohälsa, till exempel alkoholproblem och självmord.

JO-kritik: Flera personer blev felaktigt kvar i tvångsvård

Det var 67 patienter som vårdades inom slutna rättspsykiatrisk vård i fjol, fastän kliniken bedömt att de var redo att skrivas ut till öppen rättspsykiatrisk vård. Det visar en granskning från JO.

Chefsjustitieombudsmannen Erik Nymansson har gjort en granskning som visar att nära en av tio patienter som vårdas inom slutna rättspsykiatrisk vård inte skrivs ut, trots att de enligt kliniken ska få öppen vård inom rättspsykiatri. Det rapporterar Dagens Medicin.

»Kliniken och socialtjänsten gör olika bedömningar av patienternas behov.«

En stor orsak till att människor blir kvar i slutenvården beror på bristen på lämpligt boende, något som kommunerna är skyldiga att ordna. Kliniken och socialtjänsten gör



Foto: Göteborgs universitet

Sara Blom är sjuksköterska och har studerat hur människor upplever sitt behov av vård.

Sara Blom anser att vården behöver hitta nya sätt att nå dessa män, till exempel genom att öka förtroendet för vården och arbeta mer uppsökande.

– Man behöver också jobba brett med insatser i skola, arbets- och föreningsliv för att öka kunskapen och minska negativa attityder, men kanske även utforma riktade insatser till grupper av män som är särskilt skeptiska till vård.

Oskar Bergek är 22 år gammal. Han mårde

psykiskt dåligt i flera år innan han valde att söka hjälp i 16-årsåldern.

– Jag skämdes, vågade inte berätta för någon hur jag mårde. Men när jag väl valde att söka hjälp på bup kändes det väldigt skönt att få ventilera hur jag mårde, en fantastisk känsla när jag hållit det hemligt i så många år.

Oskar är nöjd med den vård han fick: antidepressiv medicin och samtal hos psykolog.

Inna Sevelius

olika bedömningar av patienternas behov – därför dröjer det med att ordna ett boende, skriver chefs-JO.

Patienten ska få en ordnad social situation och där ingår ett lämpligt boende. Eftersom det saknas tillgång på lämpliga boenden för den här patientgruppen tar det också lång tid att upprätta en samordnad vårdplan. Planen innehåller insatser som krävs för att patienten ska kunna få öppen rättspsykiatrisk vård. Resultatet blir att personer blir kvar onödigt länge inom slutenvården.

Idag är vårdtiderna inom rättspsykiatrisk vård i genomsnitt 58 månader, och den inleds alltid i form av slutna rättspsykiatrisk vård.

Ytterligare en slutsats i JO-granskningen är att reglerna om betalningsansvar i samverkanslagen inte fungerar som incitament för kommunerna att tillhandahålla tillräckliga insatser. Samverkanslagen trädde i kraft 2018.

Anna Morin

Ny utredning om orsaker till suicid

Regeringen vill att hälso- och sjukvården förbättrar arbetet med att utreda suicid och självmordsförsök. Socialstyrelsen har fått i uppdrag att jobba med frågan, samt att analysera om utredningar av vårdskador som rör suicid och suicidförsök genomförs med god kvalitet, och i enlighet med patientsäkerhetslagen. Utredningen ska vara klar 2026 och ska bland annat ske i samarbete med brukarorganisationer.

Ökat antal barn i tvångsvård

Antalet barn i åldrarna 0–17 år som tvångsvårdades inom psykiatri ökade från 207 personer år 2011 till 352 personer 2020. Det är en ökning med 75 procent. Det visar en sammanställning av befintlig statistik gjord av Sveriges Radio Ekot.

Färre men sjukare psykiatripatienter under pandemin

Antalet besökare på landets psykiatriska akutmottagningar sjönk under pandemin. Samtidigt var det en större andel som blev inlagda för vård, då patienterna var sjukare, visar en rapport från Socialstyrelsen. Det är oklart om de personer som undvek att söka akut vård fick hjälp på annat håll.

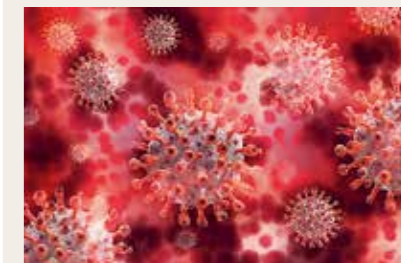


Foto: Pixabay

Coronapandemin påverkade besöken hos landets psykiatriska akutmottagningar.

Mångsysslaren Karin »Kakan« Hermansson:

»Nu kan jag välkomna ångesten«

Konstnären och programledaren Kakan Hermansson säger att hennes psykiska ohälsa genomsyrar hennes liv, men att hon inte vet var den börjar eller slutar. I Revansch berättar hon om sin uppväxt, att vara en »adhd-tjej« och hur hon hjälpts av träning och psykoterapi.

Kakan Hermansson minns dagen med glasklar skärpa. Den där måndagen för 22 år sedan kliver hon av bussen från skolan, som vanligt, och ser att det är släckt hemma. Ingen lapp ligger på köksbordet och alla telefoner är avstängda. Då förstår hon att det som inte fick hända har hänt – hennes lillasyster är sjuk.

Fredagen innan har systemen gjort en akut biopsi av en knöl på halsen, dagen innan det har de förlorat en kusin och en morfar. Kakan Hermansson blir vuxen över en natt, men inte känslomässigt eller intellektuellt.

– Jag sa till mamma att jag hade ont i hjärtat eller hjärnan, jag kunde inte uttrycka det på annat sätt, berättar hon för Revansch.

Konstnären, författaren, programledaren, bloggaren, poddaren och samhällsdebattören Kakan Hermansson vet inte var hennes psykiska ohälsa börjar eller slutar, den har som hon säger genomsyrat hennes liv. Mångsysslandet i sig är en överlevnadsstrategi för att förstå sin egen kapacitet, och även att inse vad hon inte kan.

– I vårt samhälle finns en konstig eftersträvan att vara lycklig hela tiden. Man ska ha ett jobb, ett hem, en bil, en partner, barn, ett formativt fritidsintresse. Men det jag inte är bra på, det ser du mig inte hålla på med.

Trots en trygg och kärleksfull familj var Kakan Hermanssons uppväxt präglad av utanförskap och hon blev tidigt mobbad i skolan.

– Människors grova fettfobi, i kombination med att jag var en adhd-tjej – folk var inte redo för det.

Kakan Hermansson pausar och sträcker ut sig i den knallgula soffan i hemmet i Midsommarkransen. Solen skiner in genom fönstret och på golvet ligger sonens leksaksdinosaurier och gosedjur. Hon tittar på sina händer och fortsätter:

– Vet du, folk är faktiskt inte redo för det nu heller.

En inneboende oro utvecklades efter systemens sjukdom till stark ångest. När Kakan Hermansson som vuxen flyttade till Stockholm hittade hon hem bland feminister och anarkister. Hennes engagemang som aktivist gav henne både trygghet och mening, men ställde också höga krav. Efter en kort tid kom panikångestattackerna.

– Jag skulle vara en bra anarkist, arrangera demonstrationer, gå på möten. Det spelade ingen roll hur jag mådde, det viktigaste var politiken.

Det var ingen bra kombination, berättar hon.

Fakta:

Karin »Kakan« Hermansson

Ålder: **41 år.**

Familj: **Son, mamma, pappa, syster och massa vänner.**

Bor: **Stockholm.**

Gör: **Programledare, komiker, DJ, författare och konstnär.**

Aktuell med: **Var nyligen konferencier för Elle-galan 2022. Leder intervju-podden »Under huden«.**

Foto: Johanna Aggestam



»Varför ska du acceptera att du mår dåligt? Folk skulle aldrig hoppa över att gå till läkaren om de har brutit armen, varför tar man inte sitt psyke på lika stort allvar?«, säger Kakan Hermansson.

Flera inom den autonoma vänstern mådde dåligt vilket på ett sätt var skönt för Kakan, men kanske ledde det till att de inte sökte vård.

Kakan Hermansson drog sig själv för att söka hjälp, tänkte att det går över.

Hon hade också börjat utveckla ett kontrollbehov, om hon ringde någon på mobilen och personen ifråga inte svarade kunde det utlösa en panikångestattack.

– Jag kunde bli helt övertygad om att den som inte svarade hade dött, som en post-reaktion på det som hände när jag var 18. När jag blev tillsammans med en tjej som sa att hon inte tänkte ta ansvar för min ångest fick jag ett wake up-call.

Till slut hade Kakan Hermansson ont överallt, ont i nacken, ont i käkarna, kunde inte sova. I den vevan hittade hon genom tidningen »Kom ut« en psykolog som specialiserade sig på lesbiska kvinnor med traumor. Det slutade med en tre år lång psykoterapibehandling, och totalt tio år av regelbundna sessioner.

– Jag gick på djupet med allt, jag orkade inte må dåligt längre. Nu brukar jag säga att det inte finns något vidrigare än att inte gå i terapi när man mår dåligt.

Verktygen för att må bättre och få en friskare självbild beskriver Kakan Hermansson kom automatiskt genom att hon förstod var ångesten kom från. Adhd-diagnosen fick hon när hon var 29 år, och även om den har gett viss självinsikt tycker hon att det är svårt att veta vad som är vad.

Förutom att motarbeta stigmat kring psykisk ohälsa, ha sunda relationer och inte jobba ihjäl sig är medveten kosthållning och träning är ett sätt att finna balans.

– Den mentala hälsan är så lik den fysiska. Anledningen till att jag funkade så pass bra i skolan var att jag tränade så mycket då, det insåg jag för ett par år sedan när jag började träna igen. Träna är A och O nu.

Kakan Hermansson får inte panikångestattackerna längre, men kommer de bekanta förkänningsarna är hennes mantra »kom då«.

– Det sämsta är ju att bli rädd, att tro att man ska dö. Då är det bättre att välkomna ångesten, hur störig den än är. Nu har jag någorlunda koll på mig själv, men jag är helt öppen för att jag kommer tappa det någon gång. Och att jag inte får vara rädd då.

Johanna Aggestam

Lust att skapa

Kultur kan vara olika saker. Det kan beskriva ett helt samhälles levnadsvanor, eller vara en bakteriekultur som får filen att smaka gott. I det här numret av Revansch lägger vi fokus på kultur i form av konstnärliga uttryck.

I sommar var jag vid Nämforsen i Ångermanälven och där finns hållristningar som är 6000 år gamla. De ristades vid havet. På grund av landhöjningen ligger de nu högt upp i Ångermanälven. Att ägna tid åt att reflektera och uttrycka sig konstnärligt är något som människan gjort sedan urminnes tid.

Kultur är så många saker. Att skriva, rita, dansa och skapa i olika material kan göras efter lång utbildning, eller spontant och fritt utifrån en känsla.

Många av RSMH:s lokalavdelningar har kulturella studiecirklar där man skapar tillsammans. Att teckna och måla, skapa keramik och placera motiv på blockljus är några exempel. Inom musikens område finns besök på konsert, körsång och att spela i band. Att ses över gemensamma kulturintressen kan vidga ens perspektiv och samtidigt ge en känsla av samhörighet med andra som upplever samma sak.

Bland medlemmarna i RSMH finns →

Fortsättning från föregående sida:

»Att skapa krävde beslutsamhet och mod att lägga nyttotänkandet på hyllan.«

flera författare. Maria Mellberg har skrivit skönlitterära »Motståndets barn: dokument från en by« och diktsamlingen »Mental diktatur«. Pebbles Karlsson Ambrose reflekterar över sitt liv i »Jag vet inte var psykos kommer ifrån« och hennes texter från Vårdguiden finns samlade i två volymer. Här intill kan du läsa en intervju med Ann-Helén Andersson – en RSMH:are som debuterat med en diktsamling i år.

Fram till tidigt 1990-tal hade vi mental-sjukhus i Sverige, institutioner där en del personer vistades tillfälligt och andra levde större delen av sina liv. Konsten som skapades där kan beskrivas som en motståndshandling. Det var på anläggningar som saknade material för konst och fria utsvävningar, men som hade verkstäder för produktion av sjukhusets möbler, kläder och andra nyttosaker. Att skapa krävde beslutsamhet och mod att lägga nyttotänkandet på hyllan, precis som utanför murarna. Att stjäla med färg, papperslappar och tyg till dukar tillbaka till rummet var ett sätt att få uttrycka sig i smyg.

Idag är det mer accepterat med skapande som återhämtning och behandling. Att få fatt i det kreativa och lustfyllda är något biblioterapeuten Maria Bom jobbar med inom psykiatri. Hon berättar om det i Revanschs intervju.

Läs mer på följande sidor om hur kulturella uttryck kan ge en avgörande inre dialog, fungera som megafon eller ett skyddande täcke.

Anna Morin

Ann-Helén gav ut en egen diktbok: »Jag vill slå ett slag för fantasin«



Ann-Helén Andersson har alltid skrivit, och säger att vissa saker är lättare att skriva än att säga.

Poeten och RSMH-medlemmen Ann-Helén Andersson kom ut med sin första diktsamling i år. I den märks en stark kärlek för litteratur och fantasi. Den innehåller dikter om uppväxten, att leva med psykos, cancerdiagnos och i ett misshandelsförhållande. Revanschs chefredaktör Anna Morin pratade med henne om att skriva.

Den nydebuterande poeten Ann-Helén Andersson har vid 42 års ålder många erfarenheter och reflektioner som ljuder med klar stämma i hennes texter. Debutboken kom ut 2022 på Ekström & Garay. Den har ett vackert omslag där en enorm våg med buteljgrönt och blågrått vatten och yvig skum rör sig mot läsaren, bokstäverna ser ut av vara omskakade av rörelsen.

Boktiteln är »Som nyanserna på min favorittavla«, vad är det för tavla?

– Det är en dubbel anspelning, jag har med den dikten i två versioner. Den första dikten är en kärlekshälsning till en gammal ungdomskärlek och i slutet av diktsamlingen är det som en kärlekshälsning till Kristina Lugn, vilket kan låta jättekonstigt. Men hennes dikter är min väg in i lyriken. Hennes författarskap har funnits med mig ända sedan gymnasiet, berättar Ann-Helén Andersson.

– Jag tänkte när jag var 16 år att poesi är lite besvärligt och man ska kunna en massa saker, men Kristina Lugns dikter kunde jag förstå, ta till mig och identifiera mig med. Apropå psykisk ohälsa så har hon ett starkt patos för alla ensamma, olyckliga och deprimerade människor.

Ann-Helén Andersson är medlem i RSMH och är numera tillbaka i sitt barndoms-samhälle Arvidsjaur. Tidigare i livet har hon studerat till litteraturvetare på Umeå universitet och bott ett par år i Spanien.

RSMH-medlemmen Ann-Helén Anderssons debutbok släpptes tidigare i år på förlaget Ekström & Garay.



Har du alltid skrivit?

– Ja, så länge jag kan minnas har jag skrivit. Jag har lättare för att skriva än att uttrycka mig i tal. Det jag inte vågar säga, vågar jag skriva.

– Jag har som många andra varit en »duktig flicka«, man ska vara skötsam och tyst och snäll på något sätt. När jag blir ledsen eller om det är någon som är dum, då skriver jag alltid om det. Jag skriver dagbok och jag skriver ofta dikter.

När skriver du?

– Jag brukar skriva på förmiddagarna, då är jag piggast. I och med att jag är hjärntrött orkar jag inte hur mycket som helst, men jag orkar i alla fall en timme per dag.

Har du en speciell plats du skriver på?

– Hemma i soffan med min laptop. Det är inte exklusivt, det är en billig hyreslägenhet, men jag trivs. Jag har utsikt över en trädunge utanför och det som kallas Lappstaden, en samling med samekåtor. **Blir det en särskild sinnesstämning som infinner sig?**

– Det blir det. Jag känner mig fri och lite mer lugn och tillfreds. Att jag får vara.

Det står om boken på förlagets hemsida att den ibland »dunsar ner i kvinnomiss-handel, tvångsvård och cancerbesked«. År 2015 fick Ann-Helén Andersson en paranoid psykos, och strax därefter →

Fortsättning från föregående sida:

upptäckte man att hon hade en hjärntumör. Innan dess hade hon levt i ett misshandelsförhållande. I en av dikterna står det om att bli »spritt sprängande galen« av att leva hemligt.

Hur hänger ditt mående och skrivandet ihop?

– Jag har levt i ett misshandelsförhållande och det skändes jag oerhört för, jag ville inte berätta om det. Jag tror att jag mådde väldigt psykiskt dåligt av att inte våga uttrycka mig. Om en människa dessutom förminskar allt man gör, så blev frågan vad som är på riktigt och vad som är på låtsas. Det snurrade runt helt i mitt huvud.

– Jag har kommit till den punkten nu, att jag aldrig mer vill vara så tyst. Det betyder inte att jag vill fläka ut varenda detalj i mitt liv, men jag menar att det finns massor av människor som upplever liknande saker. När man skriver om det så kanske det inte är så skamligt, det kan ta udden av skammen. **Går det att prata om att skrivande kan vara terapeutiskt?**

– Ja, så upplever jag det absolut. Samtidigt har jag ett intresse av att skriva. Det är ju inte bara självterapi, det är terapeutiskt och befriande men jag älskar också att tänka på ord och formuleringar.

Utgår dikterna från ditt liv?

– Jo, men det är inte en självbiografisk diktsamling utan jag blandar läst och levd erfarenhet och ren fantasi. Jag väver in det ena i det andra. Jag älskade alla fantasivärldar när jag var barn, och låtsaskamrater,

det tycker jag är viktigt för litteraturen, inte bara vad som har hänt och inte, utan hur det skulle kunna vara. Jag vill verkligen slå ett slag för fantasin!

Intresset för att skriva verkar bara öka i samhället; det finns många studiecirklar och kurser om att skriva poesi och skönlitterärt. Poddar om skrivande är mycket populära och författarintervjuer läses flitigt digitalt och i tidskrifter. Samtidigt växer högarna på förlagen med inskickade manus från personer som vill få sina texter utgivna. Ann-Helén Andersson säger att hon velat få sin poesi utgiven under lång tid. Det började 2009 med att hon skickade in till ett förlag och fick ett avslag men också ett uppmuntrande brev.

– Min bok som kommer ut nu är den sjätte boken som jag skickat in till förlag. När jag skrev den hade jag nästan gett upp hoppet, efter alla refuseringar.

Hur känns det att refuseras?

– Det känns jättetråkigt! Jag kanske har tagit det lite för hårt, men jag blev nedslagen. Det känns lite bättre med ett personligt brev, till exempel om att det inte är kommersiellt gångbart, för lyrik säljer ju inte.

– Men det har varit perioder som jag inte kunnat skriva, som när jag blev refuserad på min fjärde bok.

Hur kändes det när förlaget tackade ja?

– Det kändes som ett kvitto på att jag kan skriva. Det finns ju alltid smaken och baken, men det kändes ändå bra att någon tyckte att det här var okej kvalitet. Jag fick ett lugn i kroppen.



Att bli utgiven gav ett lugn.

Du är medlem i Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH. Vad betyder det för dig?

– Nu har jag inte engagerat mig i en lokal förening, men jag tycker det är viktigt att RSMH finns. Inte minst för patientperspektivet och brukarrätten. Det är viktigt att vi får komma till tals. Jag brukar läsa RSMH-bloggen och jag tycker den är viktig, den bryter stigmatiseringen. Vi är också vanliga människor och inga monster.

– Med mitt eget skrivande vill jag också bryta stigma. Jag har haft en psykos och skämts jättemycket. Jag har fortfarande svårt att säga det till folk, att jag äter anti-psykotisk medicin. Det kanske är i mitt huvud, men det känns skamligt på något sätt.

– Jag tror det beror på samhället. Om någon begår ett våldsbrott, ja då är det såklart någon som har drabbats av en psykos. Det är ofta det förknippas med sådant, är man deprimerad, det är en sak, men har man en psykos så är bilden att man är nästan farlig. Det gör mig lite arg.

Vad gör du framöver?

– Jag fortsätter skriva som jag vill och skriva lyrik fast man tjänar, ja, tre kronor på det. Det är ju inte för pengarna jag gör det. Utan för att jag vill kommunicera och nå fram.

– Jag skriver en sagobok i romanform och det kommer säkert ta ett par år, och parallellt med det skriver jag på två diktsamlingar.

Anna Morin

Fyra författare som inspirerat Ann-Helén Andersson

Kristina Lugn

»Hon är en litterär förebild för mig. Hon bjuder in vanliga människor. Första året i gymnasiet gav vår lärare oss i uppgift att analysera en dikt av Kristina Lugn och jag blev helt tagen av den. Jag gick till biblioteket och lånade alla böcker jag kunde hitta av henne, och det är en fascination som funnits kvar.«

Kristian Lundberg

»Jag tycker hans författarskap är fantastiskt. Han skrev efterordet till min bok. Jag skrev ett brev och han svarade, vi hade sporadisk kontakt och han fick läsa boken som sedan kom ut. Jag fick en bekräftelse av en person som kan skriva, det kändes jättebra.«

Ur efterord av Kristian Lundberg till Som nyanserna på min favorittavla:

»Det finns en känsla som bara kan uppstå när man nås av ett autentiskt tonfall. En egen röst. Ann-Helén Andersson har ett sådant tilltal. Det är en djupt mänsklig erfarenhet som blir klädd i språk och form. Som nyanserna på min favorittavla inrättar sig med en självklarhet i en central-lyrisk tradition, där det skrivande jaget öppnar dörr efter dörr ut mot läsaren.«

Tove Jansson

»Hon skriver också för vuxna och har gjort mer än Muminböckerna. Det är inte heller bara barn som har utbyte av böcker som Pappan och havet.«

Salman Rushdie

»Jag söker mig just nu till sagor av alla de slag. Rushdie är en skicklig sagoberättare, och lyckas hålla många bollar i luften samtidigt i sina böcker. Min favorit är hans genombrottsroman »Midnattsbarnen«, som är en färgsprakande skildring av Indien före och efter självständigheten 1947. »Harun och sagornas hav« är också en läsvärd saga för alla åldrar.«

3 röster om kultur

Vi bad tre RSMH:are svara på frågor om kulturkonsumtion och att själv skapa:

Vilken kultur gillar du att uppleva? Vilken kultur skapar du själv?

Text och foto: Anna Morin

Sirkka Rothzén

RSMH Skillingaryd-Vaggeryd

– Jag gillar att gå i gamla slott och var på Rundales utanför Riga i Lettland. Det renoverades på 70-talet. I varje rum hade de satt upp information.

– Kultur är country. Jag går på musikfestivaler och jag gillar gammal rock 'n' roll.

– Vi har startat en målarcirkel. Första gången skulle vi göra våra drömmar. Jag drömmer om värmen och gjorde en palm. När jag tittade på den efteråt blev jag förvånad för den var fin.



Erik Hillebrand

RSMH Verkstan Uppsala

– Jag gillar teater, konst, dans, litteratur, film. Jag tycker performance art är spännande också, och konserter, varité och clowneri.

– Jag ägnar mig åt dans, clowneri, poesi och drama som humor och sketcher, ja och så matkultur. Min nya grej är att jag skulle vilja bli arrangör för kultur som musik och dans. Och jag vill bli dj och klubbarrangör. Vi har en bygdegård så vi har bra förutsättningar.



Birgitta Dagsberg

RSMH Skillingaryd-Vaggeryd

– Bio, teater och utställningar älskar jag. Vi har Vandalorum i Värnamo och de har alltid roliga utställningar. Sist såg jag Charlotte Gyllenhammar. Den var bra och väckte väldigt många känslor.

– Vi var på konstrunda och det var en som målat och sprutat på lp-skivor. Jag gjorde en lp-skiva där jag sprayade och satte något i mitten, tog en canvas och satte det bakom glas och ram. Jag blev inspirerad där.



Tips till dig som vill bli publicerad

Ann-Helén Andersson har en par tips till dig som idag skriver för byrålådan. En viktig början är att våga dela med sig av sina alster, låta andra läsa och skicka in dem till förlag och kulturtidskrifter.

– Ge inte upp hoppet! Och skriv det du vill skriva! Jag kan garantera att alla blir refuserade någon gång, och skriver man dikter blir man ännu mer refuserad, det är en promille av alla manus som skickas in som publiceras.

Ann-Helén Andersson tycker att det är bra att det även finns så kallade hybridförlag som har olika typer av lektörsbedömning av manus.

– Skicka till ett förlag som har de varianterna, då kan man i alla fall få en bedömning på kvaliteten på sitt manus. De ger inte ut det som inte är tillräckligt bra. Och kom ihåg att det hela tiden kommer nya förlag!

Öppen scen i poddformat med Radio Totalnormal

Varannan vecka står personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa bakom mikrofonerna på Radio Totalnormal. Här finns plats för en rad kulturinslag i form av sång, poesi och litteratur. Inspirationen kommer från Argentina och sändningar från ett mentalsjukhus.

I porten på Fountain House i Stockholm står en man i skägg och ringer vant på porttelefonen. Jag tar rygg på honom och följer efter till första våningen. Där finns receptionen och jag skrivs in med namn och tid. »Fortsätt bara uppåt«, säger en kvinna. Så kommer jag till kaféet som redan sjuder av folk och samtal.

Radio Totalnormal är ett radioprogram och en podd som spelas in inför publik. Idén kommer från Argentina där »Radio La Colifata« drog igång sändningar från trädgården på ett mentalsjukhus i Buenos Aires. Medverkar gör patienter och före detta patienter.

Det argentinska programmet har funnits i över 20 år och inspirerat fler i Sydamerika och Europa. På La Colifatas hemsida finns Radio Totalnormal med bland »andra Colifatas«. Listat är 31 program, bland dem »Radio Durchgeknallt« i Tyskland, »Zazerkalie« i Ryssland och »Radio Diferencia« i Chile.

Radio Totalnormal startade för fjorton år sedan som ett projekt, nu tuffar det vidare med stöd av Socialstyrelsen och Stockholms läns landsting.

Matsalen på Fountain House är stor med plats för åtta bord, längst fram står

»Gästen Gunilla Byström och Julia skämtar med varandra och det kommer både skratt och applåder från lyssnarna.«

tre mickar med stativ. Det finns ett piano som pryds av en mintgrön korp. En annan skulptur i form av en rosa flamingo vaktar ena högtalaren som är riktad ut mot publiken. Producenten Malin Jakobsson talar till publiken och hälsar välkomna, meddelar att det kommer finnas fika till alla om en halvtimme.

Programledaren Julia placerar sig bakom en mikrofon och den första gästen står intill. Vinjettmusiken hörs i lokalen och det sprider sig en förväntansfull tystnad. Det uttalade mottot är »programmet där vi med erfarenhet av psykisk ohälsa säger vad vi vill«.

Första inslaget handlar om Ångestloppet som ska gå av stapeln helgen därpå. Gästen Gunilla Byström och Julia skämtar med varandra och det kommer både skratt och applåder från lyssnarna.

Grunden för programmet är idén om en öppen scen, och att många ska delta i produktionen. På måndagar kan intresserade komma och planera nästa avsnitt tillsammans med producenten. Mötena mynnar ut i ett innehåll, ofta på ett tema. När Revanschs reporter är på plats ska det handla om hälsa, och sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa. På eftermötet får jag veta att tre av personerna som genomför intervjuerna är debutanter, men det är verkligen inget som märks under inspelningens gång.

Musikvalet under en och en halv timme kan beskrivas som snabbt och mestadels glädjefullt. Det skapar en bubbla som är skön att vara i. När musiken rullar igång klockan 14.30 är det dags att bjudas på kaffe och fikabröd. Små samtal kommer igång mellan medverkande och lyssnare. Sedan får vi skynda oss tillbaka för att sitta ned och lyssna på nästa intervju.

Vädret utanför är soligt och det är så pass varmt att ett vädringsfönster kan stå öppet. En fyrbent vän kommer in i rummet. Det är tjänstehunden Britney, även kallad Britta. Hon är numera pensionerad, men hennes matte berättar i Totalnormal om att de har jobbat



Programmet mixas av Johan Hörnqvist, teknikansvarig och

ihop. Arbetsterapeuten och terapihunden har bland annat jobbat på sluten psykiatrisk mottagning och hvb-hem. Jag tar tillfället i akt att klappa när Britney nickar mot mig, och känner på den mjuka pälsen medan hennes svans svänger i takt till musiken.

Medverkar gör också personer som berättar om sin kampsportsträning, en intervju från psykiatrin berättar om personal och patienter som tränar tillsammans.



ljudekniker. Den engagerade publiken småpratar i pausen och Lasse sjunger sin låt »Musketör«.

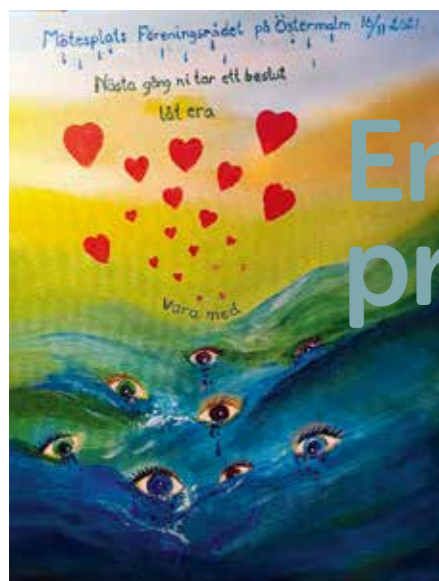
Kulturen är en viktig del av programmet och Radio Totalnormal har vanligtvis live-musik och poesi. Den här torsdagen sjunger Lasse från Solna sin egen sång »Musketör« och Lilian framför Lukas Grahams »Love someone«. Ann Sofie läser sin bokrecension. Uno Karlbom framför sin poesi. Jag går hem med ett leende på läpparna och tänker att jag gärna kommer och lyssnar på plats igen.

Anna Morin

Fakta: Radio Totalnormal

Sänds i Stockholms närradio 101,1 Mhz, på torsdagar kl 14.00–15.30. Man kan också sitta med i livepubliken varannan torsdag på Fountain House på Götgatan 38 i Stockholm. Podden finns i appar för poddar. Den går att hitta på hemsidorna för Radio Totalnormal, radiototalnormal.se, och Stockholms närradio, narradio.se.

Radio Totalnormal drivs av mediehuset Fanzingo och samarbetar med Fountain House i Stockholm.



En stillsam protest

Gudrun Berg målade tavlan med budskapet »Nästa gång ni tar ett beslut, låt era hjärtan vara med« till kommunpolitikerna efter att de sagt upp många föreningar, bland dem RSMH, från sin mötesplats på Östermalm i Stockholm.

Tack som fan för att ni finns
 Kärleken är allt jag minns
 Jag flög för högt och föll för hårt
 Att bara leva blev för svårt
 Då stod ni där med öppna armar
 "Vi kommer snabbt ifall du larmar"
 Jag räknar varje leende och sparar dem ifall
 Natten blir för mörk och vintern blir för kall
 Då tänker jag tillbaks på er
 För alla molnen som jag ser
 Blåser ni iväg åt mig
 Jag vill så gärna tacka dig
 Och ge tillbaka gånger tio
 Tack för mig från vårdrum nio
 Er bipolära vän

♥ Hampus Arvidsson



Linni Ros Sitepu skriver om bronstäckets som har namnet »Sanctuary«, eller »Fredad plats«. Det är ett kommande konstverk till minnesplatsen för terrorattentatet på Drottninggatan. Stockholms stad har tilldelat uppdraget att utforma det till konstnär Ann-Sofi Sidén och arkitekt Mats Fahlander.

Foto: Visionbild, Stockholms stad

Ett täcke i brons för att skydda mot allt som gör ont

37

... miljoner. Så många människor sjunger i kör i Europa, enligt undersökningen Singing Europe från 2015. Runt 600 000 personer sjunger i kör i Sverige.

Dikt från vårdrum nio

Hampus Arvidsson skrev texten efter en tid på psykiatrisk avdelning där han fick diagnosen bipolär sjukdom. Dikten är skriven till personalen på psykiakuten och avdelning fyra i Kristianstad.

Stockholms nya minnesmärke för terror-dådet på Drottninggatan väcker Linni Ros Sitepus tankar. Här skriver hon om sin kärlek för sitt eget täcke och vad ett täcke symboliserar för människan.

Den säkraste platsen för mig finns under mitt täcke. Under årets alla nätter ligger jag under det varmaste och tjockaste täcket jag kunde hitta på IKEA. Jag vill kunna vira in mig, gärna täcka axlarna med det och känna mina tjocka kinder gröpa ur dunet. Samma täcke året runt – under såväl högsommarens skogsbränder som under ljudet av smattrande vinterhagel mot fönstret. Trots fem olika täcken i hushållet, inklusive ett exklusivt tyngdtäcke fyllt av glaspärlor, vänder jag mig bara till ett. Under täcket är jag trygg.

Ett böljande täcke i brons ska pryda foten

av Sergeltrappan utanför Kulturhuset Stadsteatern. En symbol för omhändertagande, på platsen som folk samlades på för att manifesteras mot terror, menar Stefan Hagdahl, enhetschef på Stockholm konst i Dagens Nyheter i april. Konstverket Fredad plats av arkitekten Mats Fahlander och konstnären Ann-Sofi Sidén ska invigas 7 april 2023, nästa minnesdag för terror-dådet på Drottninggatan. Jag längtar, men Gabriel Kroon (SD), ledamot i regionrådet och borgarråds kandidat för Stockholms stad, säger till SVT Nyheter att minnesmärket är fult och saknar förståelse eller koppling till terror-dådet.

Jag undrar, har han aldrig blivit invirad i ett varmt täcke en kall februarinatt? Lagt ett över någon han håller kär? Gråtit under ett efter ett relationsuppbrott? Eller sett lik täckas med ett av respekt?

I ett blåvitrandigt bomullslakan fyllt av dun hittar jag min tröst. Under tyngden lättar smärtan. För den människa som känner hela känslspektrat vet att leva gör ont. Vare sig det är inne eller ute man bär smärtan så behöver man låta den ha sin gång. Tyna bort och läkas ut.

Under ett täcke kan man vara naken och sårbar. Vara sitt mest privata. Omfamna någon eller vara ifred. Små barns snuttefiltar, de sjukas gula landstingsfiltar, de äldres handvirkade filtar gjorda av darrande, färdade händer. Om jag ska använda mig av symbolik, ser jag täcket som den starkaste superhjältes mantel. Låt minnesmärket vira om Stockholm och värma staden under de kallaste dagarna, vare sig det är vinter eller ej.

Linni Ros Sitepu



Maria Bom är bibliotekarie och sjuksköterska, hon säger att med biblioterapi är det skrivandet som process som är det intressanta – vad det gör med dig och vad du hittar inom dig.

Maria Bom arbetar med biblioterapi inom psykiatrin

Biblioterapi handlar om att läsa och att närma sig text på andra sätt, i utvecklande syfte. Biblioterapeuten Maria Bom är författare till boken »Skriva sig fri« och berättar för Birgitta Hagman hur hon jobbar.

I sin bok »Skriva sig fri – biblioterapi i praktiken« berättar författaren och bibliotekarien Maria Bom om hur biblioterapi kan hjälpa människor att utvecklas och hitta vägar framåt. Även de som lider av psykisk ohälsa.

– Jag har använt mig av biblioterapi under större delen av mitt liv eftersom jag ofta har skrivit när jag haft saker att bearbeta, så när jag snubblade över ämnet för snart tjugo år sedan blev jag berörd, säger Maria Bom, som idag är utbildad i biblioterapi.

Foto: Åke Nystrom

Biblioterapi är ett paraplybegrepp för olika inriktningar och metoder som använder läsande eller skrivande för att stödja personlig utveckling, få insikter i vad det är att vara människa, öka sin självkänedom och sitt välmående, och ibland också för läkning av psyket. Men Maria Bom betonar att det vid psykisk ohälsa inte är meningen att skrivande ska ersätta annan behandling, utan komplettera den.

I »Skriva sig fri« får vi läsa om biblioterapins historia och ta del av olika skrivövningar, som att skriva utifrån en bild eller en startmening att bygga vidare på. Maria Bom delger också några människors personliga berättelser om hur de fått hjälp av biblioterapi. En av dem är en ung, tidigare suicidal man som blev akut inlagd på en psykiatrisk avdelning och började skriva dagbok. Hans första uppdatering löd: »Jag skakar i kroppen. Ögonen vattnar sig av tårar. Det går inte att hålla tillbaka längre.« Och den sista, skriven nästan ett år senare: »Vad ska jag säga? Jag är lycklig.« Självklart fick han hjälp av medicinering och av samtal med psykolog, men också av själva skrivandet, menar Maria Bom.

Hon berättar också om en kvinna som fick stöd av sitt dagboksskrivande när hennes man insjuknade i ALS och avled, eftersom hon på det sättet kunde formulera sin sorg och frustration.

– Att skriva kan vara lite som att meditera. Vi kan med hjälp av skrivandet fokusera tankarna på här och nu, även om vi befinner oss i en rörig situation. Det är också många som pratar om att både skriva och läsa skingrar ensamhets känslor. Det blir som att föra en dialog med sig själv. På det sättet kan man ställa sig lite vid sidan om det som är jobbigt och kaotiskt i ens liv och få distans, reflektera. Vi har också möjlighet att ösa ur oss, lätta på trycket.

I Sverige introducerades biblioterapin under 1970-talet och då dominerade läsningen, men Maria Bom har framför allt inriktat sig på skrivandet. Under de senaste fem åren har intresset vuxit, det har bildats en biblioterapiförening och det finns utbildningar i ämnet vid Marie Cederschiöld högskola och Göteborgs universitet. Att

»När det gäller de patienter som är sjukast väljer jag ofta ett ganska positivt förhållningssätt. Jag vill gärna att de ska komma i kontakt med det friska i sig, det kreativa och lustfyllda.«

svt:s program Babel på ett lättsamt sätt tog upp biblioterapi för några år sedan kan kanske ha bidragit en del till intresset.

Idag utövas biblioterapi på bibliotek i form av läsgrupper, metoden kan förekomma i sorgegrupper och utbildade terapeuter använder sig ibland av biblioterapi i sin behandling.

Många som Maria Bom mött genom åren har haft uppfattningen att de inte kan formulera sig i skrift.

– Men i biblioterapi skriver man inte för att behaga någon eller förbättra sina texter. Det är skrivandet som process som är det intressanta – vad det gör med dig och vad du hittar inom dig.

Varannan vecka leder Maria Bom en biblioterapigrupp på en psykiatrisk vårdavdelning med människor som lider av psykisk ohälsa.

– När det gäller de patienter som är sjukast väljer jag ofta ett ganska positivt förhållningssätt, att göra övningar som kan väcka fina minnen, få dem att tänka på sina förhoppningar inför framtiden eller vad de mår bra av. Jag vill gärna att de ska komma i kontakt med det friska i sig, det kreativa och lustfyllda.

Det går också utmärkt att använda sig av biblioterapi hemma på sin kammare, att varje dag bara låta pennan följa tankarnas flöde. Ibland kan man känna sig ledsen en stund efteråt, men det är ofarligt, menar Maria Bom.

– Mår man psykiskt dåligt ska man dock begränsa sitt skrivande, annars kan det bli för mycket. Sätt gärna en timer på tjugo minuter.

Hon berättar att det finns väldigt mycket vetenskaplig forskning på biblioterapi som visar på att både den fysiska och psykiska hälsan förbättras. Det handlar bland annat om att stresssystemet lugnas ner när vi sätter ord på det som vi är med om eller det som berör oss. Att människor som skriver upplever att de blir bättre på att hantera svåra situationer i livet.

Att fokusera på det positiva, som att skriva tacksamhetslistor, ger också resultat. Men skrivande är inte för alla, konstaterar Maria Bom, även om hon många gånger har sett hur människor upplever glädje och lättnad när de märker att de kan uttrycka sig.

– Vi vet till exempel att psykisk sjukdom och trauman är svåra upplevelser som gör att man lätt tappar sina ord och det finns studier som visar att skrivande kan fungera väldigt bra även för människor som lider av svår psykisk ohälsa, långvarig PTSD eller ångest. Det blir ett sätt att få tillbaka sitt språk och hitta ord för det som kanske är för svårt att prata om.

Birgitta Haglund

Fakta: Maria Bom

Maria Bom är sjuksköterska, författare och bibliotekarie på ett sjukhusbibliotek. Hon är utbildad i biblioterapi på Ersta Bräcke Sköndal utbildning (numera Marie Cederschiöld högskola) och leder grupper i biblioterapi, bland annat för patienter på en psykiatrisk vårdavdelning, cancerpatienter och för sjukvårdspersonal. Tidigare har hon jobbat som lärare på Sörängens folkhögskolas skrivarlinje i Nässjö.

»Skriva sig fri – biblioterapi i praktiken« av Maria Bom är utgiven på Studentlitteratur AB.

Kurser ska stärka kamratstödsarbetet i föreningarna

Under fem år kommer RSMH satsa på att utbilda personer som kan stödja kamratstödjarna. En sorts coacher till coacher i lokalföreningarna. I början av sommaren hölls en första kurs med deltagare från Uppland, Dalarna och Småland.

Under våren arbetade Hanna Schubert med en verksamhet för kamratstödscoacher, det vill säga personer som ska kunna stödja de kamratstödjare som finns i lokalföreningarna.

– Vi vill lyfta kamratstöd både som metod och förhållningssätt, säger Hanna Schubert till Revansch.

Planen är att ha träffar och utbildningar en eller ett par gånger om året under fem års tid i RSMH:s regi. Verksamheten under 2022 har fått ekonomiskt stöd från Folkhälsomyndigheten.

De som går på kurser för kamratsstödscoacher ska kunna ha kontakt och hjälpa varandra över föreningsgränserna. Det är något som Magnus Karlsson från RSMH Hoppet i Säter i Dalarna tycker är bra. Han deltog på den första kursen för kamratstödscoacher och är mycket nöjd.

– Det var bra att vi var från olika föreningar. Jag fick med mig mycket om hur man kan tänka. Vi gav varandra tips och hade en bra lärare i Hanna. Det gav mycket och alla kom verkligen till tals, säger Magnus Karlsson.

Han berättar att de pratat om hur man hittar balansen, att stödja en annan person utan att ta över, helt enkelt att undvika att »curla« för mycket, eller att hamna i en situation där man som kamratstöd känner sig utnyttjad. Det är viktigt att både gamla och nya medlemmar känner sig välkomna till RSMH-föreningarna.



Deltagaren Magnus Karlsson är nöjd med kursen.

Att ömsesidigt kunna stötta varandra är något som aktiva RSMH:are gör och känner igen, och det är det som menas med kamratstöd. Magnus Karlsson ger exempel från föreningslivet hemma i Säter:

– Man ska kunna komma till lokalen även om man inte mår så bra istället för att sitta själv hemma. Jag brukar säga »du kom ju ner hit, det ska du ha all cred för!«. Man kan ha ångest men ska kunna komma ändå.

RSMH har tagit fram ett studiematerial om kamratstöd. Idén är att utbilda fler personer och att de som går kurserna ska ha informationstillfällen i sin och andras föreningar.

Anna Morin

»Kamratstöd i RSMH – ett studiematerial« finns att ladda ned på rsmh.se under Föreningsidorna och rubriken Kamratstöd.

Det händer i RSMH lokalt

Sept. – dec.



1. Fika och våfflor

... serveras hos RSMH Umeå på Aspgården, Rampljusallén 5. Aspgården är ett stort gammalt trähus med fin trädgård i Umeå-dalen. Mötesplats, kamratstöd och fikaförsäljning. Våfflor på fredagarna. Öppet onsdag–fredag klockan 11–15. Telefon RSMH Umeå: 076-116 01 73.

2. Öppen mötesplats

... för medlemmar i RSMH Ljusglimten i Hudiksvall finns på Vallvägen 19 i Hudiksvall. Öppet vardagar klockan 10–14. Efter sommaren kommer det startas studiecirkel i ämnen som kamratstöd, målning, minnestekniker, och att använda mobilen. Telefon till Ljusglimten: 072-715 73 33.

3. Lunchservering

... till medlemspris erbjuds hos RSMH Mittpunkten Malmö alla dagar i veckan. Adressen är Idungsgatan 75 i Malmö. Här finns även billigt fika. Lunch ska bokas senast klockan 10 samma dag. Skriv upp dig på plats eller boka på telefon: 040-23 70 54. Meny och priser finns i lokalen och även på www.rsmh-malmo.se/lunchmeny

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

RSMH:s förbundsordförande:

Att skapa främjar vår återhämtning



»Återhämtning från allvarliga psykiska problem är möjlig och inte ovanlig. Människor med olika psykiatriska diagnoser: schizofreni, depression med mera har ofta återhämtat sig. Och deras återhämtning har inte enbart och alltid varit kopplad till specifika behandlingsinsatser. Tvärtom verkar återhämtningens vägar vara många och de hjälpande faktorerna oändliga till antalet. Och väg och verktyg är högst individuella.«

Det skriver Alain Topor och Kjell Broström i boken »Vägen vidare – Verktyg för återhämtning vid psykisk ohälsa«, som gavs ut av RSMH 2007.

En väg och ett verktyg som vi, inom RSMH, ofta märker främjar återhämtning är ett kreativt skapande. Det finns det otaliga exempel på bland lokalföreningarna runt om i landet.

Konst utövas i många RSMH-föreningar och det har också resulterat i återkommande och mycket uppskattade utställningar. Det anordnas också varje år konstkurser för medlemmar. Skrivande är också en vanlig aktivitet. Medlemmar har gett ut diktsamlingar, biografier och skönlitterära texter. Studiecirkel i kreativt skrivande är också återkommande.

Men det finns flera andra exempel på kreativa aktiviteter runt om i landet, som fotografering, vävning och trädgårdsodling. Det är ändå bara en liten del av allt som pågår i och i anslutning till föreningslokaler.

Något som de medlemmar som ägnar sig åt skapande verksamheter ofta brukar framhålla är hur bra det är för deras mående och välbefinnande. En och annan har också uttryckt att det varit av stor betydelse för deras återhämtning.

»Det som måste lyftas fram i detta sammanhang är det ekonomiska. Få är de aktiviteter som går att bedriva utan att det kostar något.«

Det finns också forskning som stödjer det här.

En brittisk studie som publicerades 2019 visade att konstnärligt utövande väsentligt reducerade halterna av stresshormonet kortisol i kroppen. Att dämpa stress är ytterst välgörande, vilket de flesta säkert håller med om.

Studien visade också att det varken krävdes tidigare erfarenheter av konstutövande eller någon särskild talang för att ha fördelar av att skapa. Effekten var densamma för alla.

Det som måste lyftas fram i detta sammanhang är det ekonomiska. Få är de aktiviteter som går att bedriva utan att det kostar något.

RSMH är beroende av de bidrag som årligen söks från staten, regionerna och kommunerna. Dessa bidrag har haft en tendens att minska eller i varje fall stå stilla under många år.

Det behövs höjda bidrag till funktionsrättsrörelsen på alla nivåer för att riksförbund, distriktsavdelningar och lokalföreningar ska kunna fortsätta bedriva verksamhet. En verksamhet som mer än något annat handlar om just medlemmars återhämtning.

/ Barbro Hejdenberg Ronsten, förbundsordförande RSMH

Vi minns Ing-Marie Wieselgren:

»Hon gav och stod för hopp«

Ing-Marie Wieselgren utsattes för ett våldsbrott den 6 juli 2022 under Almedalsveckan i Visby, och avled av skadorna. Attacken inträffade på Donners plats när hon gick mellan två seminarier. Den misstänkte gärningsmannen greps i anslutning till brottsplatsen.

Ing-Marie Wieselgren blev 64 år. Hon var psykiatriker och SKR:s samordnare för arbetet för psykisk hälsa och var en av dem i Sverige med mest kunskap och längst erfarenhet inom områdena psykisk hälsa, psykiatri och social omsorg. Hon var en nyckelperson i arbetet för att kraftsamla samhällets insatser för bättre psykisk hälsa. Många lyssnar och lyssnade på hennes inslag i Sveriges Radio P1:s programserie Tankar för dagen. Kända meningar är; »När jag inte orkar så orkar du. När du förtvivlar hoppas jag för dig också.«

Ing-Marie Wieselgren var initiativtagare och chef för ett specialteam på Akademiska sjukhuset i Uppsala för ungdomar med psykos och ett neuropsykiatriskt utredningsteam. Mellan 2004 och 2006 var hon huvudsekreterare i Nationell psykiatrisamordning. Hon var ledamot i Region Skånes etiska råd sedan 2007 och ordförande i referensgruppen till arbetet med att 2008



Ing-Marie Wieselgren
1958–2022

ta fram nationella riktlinjer för psykosociala insatser vid schizofreni på Socialstyrelsen. Wieselgren deltog även som expert i olika arbetsgrupper på Statens beredning för medicinsk och social utvärdering och Läkemedelsverket. I augusti 2015 utsågs hon till ledamot i regeringens kommission för jämlik hälsa.

Till Dagens Medicin säger Ullakarin Nyberg, överläkare inom psykiatri i Region Stockholm och expert på suicidprevention, om Ing-Marie Wieselgren: »Hon kunde sätta ord på svårigheter och utmaningar så att det blev begripligt. Man kunde inte lyssna på henne och förbli oberörd. Hon var en otrolig inspiratör, som alltid satte upp giften i centrum – inte sig själv.«

RSMH:s förbundsordförande Barbro Hejdenberg Ronsten, Visby, kommenterade kort efter händelsen: »Beskedet att vår vän Ing-Marie Wieselgren avlidit efter att ha utsatts för ett grovt våldsbrott på öppen gata under Almedalsveckan i Visby är överkligt och fruktansvärt. Allas våra tankar går till Ing-Maries familj och anhöriga i denna stund. Hennes engagemang och hjärta för människor med psykisk ohälsa var stort. Hon gav och stod för hopp också för de mest hopplösa i deras mörkaste stunder.«

Vi minns Johan Cullberg:

»För oss patienter var han en av de bästa psykiatrerna«

I juni nåddes vi av beskedet att psykiatern och författaren Johan Cullberg har gått bort, 88 år gammal. Han stod på patienternas sida, säger Jan-Olof Forsén, före detta förbundsordförande för RSMH.

– Han var en trevlig människa som det var lätt att få kontakt med. Jag fick hans nya böcker och vi hade bra kontakt, säger Jan-Olof Forsén.

– Det är sorgligt att en så fin psykiater har gått bort. För oss patienter är han en av de bästa psykiatrerna, empatisk och lyssnande, fortsätter Jan-Olof Forsén.

I medierna kallades Johan Cullberg för psykiatris nestor. Vänner PC Jersild skriver i en personlig minnestext i Dagens Nyheter att det märkliga var att han

lyckades få en så central ställning fastän han så gott som hela sitt liv motarbetades av det akademiska etablissemanget.

Johan Cullbergs första möte med svensk psykiatri var som anhörig. Hans bror, konstnären Erland Cullberg, insjuknade i en svår psykos och Johan blev vittne till hur brodern utsattes för brutal behandling på ett mentalsjukhus. I mars 2020 blev Johan Cullberg intervjuad i Söndagsintervjun i P1. Där sa han att Erland var hans hjälte i livet.

– Han visade ett alternativt liv som normalt sett är så nedvärderat, hur det kunde lysa och blomma också, i hans konst, sa han bland annat i programmet.



Johan Cullberg
1934–2022

Johan Cullberg förespråkade en humanistisk behandling av patienter. Tillsammans med Bengt Berggren ansvarade han på 1970-talet för Nackaprojektet som blev pionjärer inom sektoriseringen av psykiatri. Den innebar att inte bara medicinare utan även psykologer, sjuksköterskor och andra hade ansvar för den psykiska hälsan inom en region.

Cullberg skrev även flera böcker om psykiatri. Genombrottet kom med »Kris och utveckling« (1975), om kvinnors erfarenhet av att förlora sitt barn. Andra kända böcker är »Skaparkriser« och hans böcker om diktarna Gustaf Fröding och Gunnar Ekelöf.

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 (fall din insändare kommer med i tidningen).

Fråga patienterna!

Vissa partier vill ge mer pengar till psykiatri. Jag vill att man ger möjlighet till patienter som varit inlagda för psykisk ohälsa att uttala sig om den hjälp de fick kändes relevant för dem.

G. Christoffersen,
RSMH I Samma Båt

Låt psykosdrabbade som kan och vill vara före i skolan

Vi kan få upp studieresultaten hos de som drabbas av psykosjukdom, om elever med högre risk ges möjlighet att välja att ligga ett år före i studierna (vid deras önskemål och med föräldrars godkännande). Vid utbrott eller misstanke om utbrott kan eleven lättare ta ledigt ett år eller halvår. Att veta att man kan ta ledigt skulle kännas bra för många.

Anonym

Hjälp från oväntat håll

Jag heter Lennart Berg och är medlem i RSMH sedan 1990. Jag har varit ordförande för RSMH i Säfte och RSMH i Värmland och varit aktiv i förbundets studiecirkel och föreläsningar, konferenser och kurser under många år. Det har betytt mycket för mig.

För drygt ett halvår sedan blev jag uppmärksam på

något helt nytt som på kort tid dramatiskt har förändrat min livssituation.

När jag var 29 år drabbades jag av bipolär psykos, en mentalsjukdom som har präglat mitt liv sedan dess. Min hjärna »exploderade«! Jag hade enorma smärtor i huvudet, magen och benen. Sjukdomen var förödande för min livskvalitet, men det var också biverkningarna av den enorma pillerkonsumtionen under årtionden. Att jag fortfarande har kvar en tredjedel av njurfunktionen är ett under. Men hur länge? Långsamt, långsamt och med ett enormt tålamod lyckades jag komma tillbaka till ett vanligt liv utan smärtor, oro och ångest. Det tog trettiofem år!

Sista pusselbiten i denna kamp för tillfrisknande kom från oväntat håll, från en hemsida med texter av den engelske filosofen Dr. Paul Brunton (1898–1981). I mitt fall har hans ord bidragit till läkningen av mental sjukdom. Nu vet jag att mitt liv hade fått en annan vändning om jag hade haft tillgång till dessa insikter långt tidigare. Men ingen, vare sig inom eller utom vården, kunde berätta något om dem.

Jag vill tipsa om sidan som heter pbpeaceandfreedom.se.

Lennart Berg,
RSMH Säfte

Sudoku

MEDEL

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

Puzzle by websudoku.com

Var med och utveckla kamratstödet inom RSMH.

Bli kamratstödscoach!

Läs mer här:

Lösning sudoku:

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

MEDEL

ANNONS:

MÅ BRA HOS RSMH-FJÄLLSJO

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

Revensch

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

	HAN BAR PÅ EN PUTALL	ÄR INTE PÅ SKOJ	ILSKNA	STADS-DEL I UMEÅ	REST-PRODUKT	TRÄD	ÄR DEN SOM MÅLAT IN SIG I ETT HORN	GÖR ONT
			KORT IOWA		KOM FRÅN MELMAC			KOM-MANDE
	SPARV FRÅN MINSK			STAN LAUREL				
				GAMLA				
			ÄR ORÄTT			GARDNER		
			ANTA					
	MÄDDE UGGLA		FINNS I ÄLVDALEN					TVÅ FOT
	FYRA							
			KA			YTA	PRYL	
	INTE DEN ANDRA					INGEN GLÖMD		
KÄNT FÖR GRISAR		HETTE PLAST-CYKELN	KOD		BÅR SURA BÅR			
			YTMÄTT					
TILLTA-LAR				SITT-PLATS	SPANIEN		HÅLLER UPP KRONA	
STORT VATTEN					SOVJET-BIL			
ÖVERGÅ TILL	KLIAR	GRUV-GÅNG	HALV-GRAS	BRUKAR SLADD			TITTA	
			UTFÖR	KRÖK-LÖS				
					EVENTU-ELLT KORT	HEMLIG-HUS		OKÄNT NAMN
						STEFAN LARSSON	KONSTI-TUTIONSUT-SKOTTET	
SOV-STUND			PRAKTI-KANT		SKREV GUILLOU			
FETT				UTPRES-SARE		HAR STUDE-RAT KLART		

Korsord: Tage Olsin

	ÄR LINGST I J. GADE BOK	BAKEN	RENSIGS	LEK	Ä	GRUV-SÄG	O	VAR TINGIG				
					V	A	S	T	E	R	B	O
	REKT. RING				I	N	A	T		F	O	R
	ÅD				A	N	D		I	S		T
					T	A	R	O	T		F	R
					E	N				F	R	E

Skicka lösningen i ett kuvert märkt »Korsord« till:
Revensch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.
Senast den 19 oktober 2022 vill vi ha ditt svar.
Tre vinnare får ett presentkort på 300 kronor.

Vinnare i nummer 2/2022 var:
Lotta Antonsson (Hässleholm), Göran Franck (Kiruna)
och Lars F Karlsson (Göteborg). *Grattis!*

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____