

NR. 4

REVANSCH

2024

PRIS: 70 SEK

*Alain
Topor om
pengar som
läkemedel*

RSMH
kräver:

»DAGS ATT
AVSKAFFA
BÄLTES-
SÄNGAR I
PSYKIATRIN.«

»Det fanns ingen empati«

Överlevaren **Stella Österling** om att vara barn i isoleringscell och livet efter statlig institutionsvård.

TEMA: EKONOMI • LIVET MED SKULDSANERING • MATPRISER • FLICKAN I KORRIDOREN



ÅRGÅNG 44
Revansch utkommer med fyra nummer per år och ges ut av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH.

Pris: 70 SEK
Adress: Revansch, RSMH Instrumentvägen 10 126 53 Hägersten
Telefon: 08-12 00 80 40
E-post: revansch@rsmh.se
Hemsida: www.tidningenrevansch.se

Chefredaktör & ansvarig utgivare: Anna Morin 070-420 82 50
Praktikant: Mira Åslin
Korrektur: Språkkonsulterna
Layout: Malin Ringsby
Repro: Torndahl
Omslagsfoto: Karin Boo
Redaktionsråd: Anna Broström, Khai Chau, Jan-Olof Forsén, Céline Henriksson, Sherlock Lindman, Sara Rooth & en anonym.

Medlems- & prenumerationsärenden: rsmh@rsmh.se 08-120 080 40
Prenumerationspris: 250 SEK/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.

Revansch finns som inläst tidning. Beställ på revansch@rsmh.se eller ring RSMH.

REVANSCH

REDAKTÖREN HAR ORDET:

Du mår som du tjänar

Temat för det här numret av Revansch är ekonomi. Pengar är centrala i dagens samhälle, och för många är det uppenbart att välfärden inte står redo med en öppen famn när ekonomin är skakig. Samtidigt visar studier att den som har råd med saker och ting har en bättre hälsa. Det gäller såväl dagliga behov som att känna sig fri att köpa en present, göra sig vacker, ta en fika med vänner. De flesta av oss vill känna oss delaktiga, och kunna göra något för andra.

Allt för många med behov av psykiatrisk vård har sett sina skulder växa i takt med dagar i heldygnsvården. Psykiska problem kan leda till skulder, men skulder ger också psykiska problem. Här finns ett negativ kretslopp att lösa på samhällsnivå.

Läs Revanschs intervju med Stella Österling som tillsammans med flera hundra Sistjejer rutit ifrån. Nedläggningen av Statens institutionsstyrelse, Sis, utreds nu. Samtidigt larmar Barnrättsbyrån om att personalens våld mot barn på Sis-hem ökade under 2023 till den högsta nivån någonsin. Skandal!

Selene Cortes har slutat som kanslichef på RSMH. Jag kommer sakna henne, och gratulerar Buff där hon tillträtt som generalsekreterare. Det är en organisation som ger stöd och röst till barn och ungdomar med förälder eller familjemedlem i fängelse eller frivård.

Läs också på nyhetsplats om RSMH:s kampanj mot tvångs-åtgärder, och de alternativ som finns.

/ Anna Morin, chefredaktör

Vad vill du läsa om i Revansch? Skriv till mig: revansch@rsmh.se



FOTO: JOSEPHINE THUNELL

HEJ MEDARBETARE – ANNA DAHLQVIST!

Medverkan i detta nummer: Har intervjuat Stella Österling för porträttet.

Sysselsättning: Journalist och författare.

Gör på fritiden: Är en bokmal av stora mått, spelar basket, tar gärna en öl med vänner, hänger med familjen, drar ut i skogen när tillfälle ges.

Erfarenhet av psykisk ohälsa: Jag fick min första panikattack som 18-åring, har också lång erfarenhet av Generaliserat ångestsyndrom (GAD) men har blivit hjälpt av både terapi och SSRI. Känner mig numera som en »nykter alkoholist« med ångestsyndromet, jag vet att det finns där men så länge jag tar medicin håller det sig på mattan.

Det bästa med Revansch: Tveklöst normaliseringen av psykisk ohälsa. Så viktigt.



FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



Nya Zeeland har bett 200 000 personer om ursäkt för övergrepp som skett i statens och kyrkans vård sedan 1950-talet.



Att Sveriges tillåter tvångsåtgärder som bältesläggning.



Helén Grandin på jobbet.

FOTO: NILS PETTER LÖFSTEDT

»UTAN OMSORG STANNAR ALLT«

I filmen »Det omätbara« utgår Nils Petter Löfstedt från sina föräldrar som tillhör den stora yrkesgrupp som arbetar med att ta hand om andra. Resultatet är en dokumentär om en just nu omöjlig ekvation, och kampen för ändrade villkor. Filmaren fick ABF:s kulturpris 2024.

Nytt kontor för Frihetsförmedlingen

Frihetsförmedlingen firar 10 år och inviger ett permanent kontor i Havremagasinet konsthall i Boden. Initiativtagare är Lars Noväng och John Huntington. Kontoret erbjuder självservice med möjlighet att utfärda sitt eget frihetstillstånd, eller ge ett sådant tillstånd åt andra, eller att ansöka om nystartsfrihet via den digitala arbetsstationen. Det kan också användas för strukturerad inaktivitet.

Låna teater i Gbg

Så här kan du i Göteborg gå gratis på teater:

1. Skaffa ett bibliotekskort.
2. Låna ett stadsteaterkort i receptionen på Stadsbiblioteket – det gäller bara samma vecka tisdag-lördag.
3. Ta med dig kortet till Göteborgs Stadsteaters biljettkassa och få hjälp att byta stadsteaterkortet mot biljetter.

Erbjudandet gäller en gång per år och person.

Källa: Göteborgs stad

FOTO: JULIA RINGSBY

»Aldrig har jag känt mig så liten som i en bältesäng. Så hjälplös. Utsatt.«

JOHANNA, 27 ÅR, I RSMH:S KAMPANJ MED NOLLVISION MOT TVÅNGSÅTGÄRDER. LÄS MER PÅ RSMH.SE

INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Redaktören har ordet	2
Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	8
Tema: Ekonomi	12
Intervju: Alain Topor	14
Om ökade matpriser	16



BILD: LINNEA TELJAS PURANEN

Kultur	24
Föreningsliv	26
Från förbundet	27
Debatt	28
Historiska hörnan	30
Korsord	31
Kommande kvartal	32

»DET FINNS ALTERNATIV TILL TVÅNGSÅTGÄRDER«

Revansch möter Jenny Wetterling som representerar RSMH i tvångsvårdskampanjen. Hon säger att dagens psykiatri ständigt riskerar att backa tillbaka till 1800-talet och bälta såväl självskadande flickor som andra patienter. Men alternativen finns.



FOTO: ISAK FRIBERG

Jenny Wetterling.

Hösten 2024 väcker en kampanj uppmärksamhet, bland annat i Stockholms tunnelbana och på Instagram. »Hör du ropen från tvångsvården?« står det. En svartvit bild på en säng med spännbälten, en sådan som många tror tillhör skräckfilmer och svunna tider.

– Jag stöter på det, att folk undrar om det verkligen finns bältessängar och elchocksbehandling idag, för det är för många en symbol för historiskt dålig vård och paternalism, säger Jenny Wetterling.

TRAUMATISK UPPLEVELSE

Beslut om psykiatrisk tvångsvård fattas mot patientens vilja om det bedöms att du inte själv kan ta beslut, riskerar att begå självmord, skada dig själv eller andra människor. De kriterier som ska vara uppfyllda är att du lider av en allvarlig psykisk störning, har behov av heldygnsvård men inte medverkar till den.

Inom den psykiatriska slutenvården finns ett antal tvångsåtgärder. Insatser som bältning på en brits, tvångsinjektioner med lugnande medel, bli inlåst och isolerad eller nekas besök. Det finns ett stort regelverk kring tvångsåtgärder, till exempel säger lagen att bältesspänning ska vara under en kort tid.

– När den psykiatriska vården möter ett rätt lidande, och när patienten säger »nej tack«, då vet inte psykiatrin vad den ska göra. Och då går man över till det traditionella och backar ända bort till 1800-talet igen, säger Jenny Wetterling och fortsätter:

– Bältesläggning finns bland det som upplevs som mest integritetskränkande och traumatiserande. Man är fastspänd till händer, midja och fötter och kan inte röra sig. Och det är ju något som även vårdpersonalen beskriver som traumatiskt, att behöva göra så här.

»NÅGOT HAR GÅTT FEL«

Enligt en undersökning av Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, ansåg drygt hälften av deltagarna med erfarenhet av tvångsåtgärder att fastspänning och fasthållning var den svåraste

upplevelsen. Samma undersökning visade att många upplever att de inte fått stöd att bearbeta sin upplevelse av tvångsåtgärder.

Jenny Wetterling vill framhålla alternativen till tvångsåtgärder inom vården: Att alla psykiatriska vårdavdelningar har en trygg och vänlig miljö, och att det gäller både lokalen och bemötandet. Att till exempel erbjuda lugna rum, känslomässigt stöd, nedtrappning vid svåra känslor, och uppmuntra egna initiativ. Att få rätt hjälp i tid. Att ha ögonen på Island som förbjöd tvångsåtgärder för snart 100 år sedan. För i Sverige är verkligheten en annan:

Under ett år (år 2022) utsattes nära 2 000 barn och unga under 25 år för fastspänning i bälte, vilket är en fördubbling jämfört med för tio år sedan. 85 procent av insatserna i åldersgruppen var mot flickor.

– Är det så här vi behandlar våra barn? Vi har en barnkonvention som är svensk lag. Någoting har ju gått riktigt, riktigt illa när tvångsåtgärder mot barn och unga kvinnor har ökat, säger Jenny Wetterling.

LYCKAT ATT GÖRA TVÄRTOM

Hon säger att dagens lagstiftning egentligen är bra, men att den inte efterlevs. Idag blir unga kvinnor med självskadebeteende och ätstörningar utsatta för tvångsåtgärder när de behöver något helt annat.

– Jag har följt teamet som jobbar med dialektisk beteendeterapi, DBT, i Malmö. De har en patientgrupp som traditionellt har tvångsvårdats med tvångsåtgärder i fem-tio år och man vet inte vad man ska göra med dem. Då erbjuder DBT-teamet istället en

riktigt, riktigt god personcentrerad vård som är individanpassad, säger Jenny Wetterling och fortsätter:

– Resultatet är att människor slutar att självskada sig till 68 procent, och det finns ju inte någon annan psykiatrisk vård med den effekten i det här tillståndet. Så det är wow! Och då kommer de från slutenvården med tvångsåtgärder tre gånger om dagen, medan de som gör tvärtom lyckas.

Det finns alternativ, men då krävs utbildning för personalen så att de kan lösa en situation som annars riskerar att bli våldsam eller destruktiv.

– Personalen ska inte behöva känna sig hotad på jobbet, utan få en inre säkerhet. Det ska sitta i kroppen vad man kan göra, hur man kan trappa ned och lugna en situation, och vad man har för alternativ. Vi måste bädda för detta, säger Jenny Wetterling och fortsätter:

– Psykiatrin har liksom inte anammat de

nya sätten att tänka om patientens delaktighet. Att bygga det här partnerskapet med patienten och vara en följeslagare på resan.

NOLLVISION

Jenny Wetterling vill se ett stopp för tvångsåtgärder, men anser att det finns steg på vägen – och att det bästa är att försöka få politiken att anta en nollvision. Att politiker, myndigheter, patienter, personal och vårdgivare måste dra åt samma håll i frågan.

– Det här kommer inte att gå att genomföra om det inte är många delar som hakar i varandra i den psykiatriska vården. Det handlar om öppenvård och tidiga insatser. Det handlar om vad som händer i mötet på psykakuten och i mötet med vårdpersonalen, i stunden när känslorna svallar. Visionen är att samla många, avslutar Jenny Wetterling.

ANNA MORIN

FAKTA: DIALEKTISK BETEENDETERAPI, DBT

- Dialektisk beteendeterapi är en form av kognitiv beteendeterapi.
- DBT utvecklades ursprungligen för självskadande patienter med emotionellt instabil personlighetsstörning. Senare har insatsen anpassats för andra typer av problem.
- Metoden utvecklades av den amerikanska psykologen Marsha Linehan under 1990-talet.

- Den började användas i Sverige 1998 inom ramen för en studie vid Karolinska Institutet.
- På längre sikt är syftet att lära patienten att hitta en inre emotionell balans, hantera sin vardag på ett bättre sätt och få en meningsfull tillvaro.

Källa: Socialstyrelsen

Personligt ombud riskerar att mista statsbidrag

Reformen med personligt ombud, PO, har gett många människor möjlighet att komma på fötter efter perioder av psykisk ohälsa, alternativt klara vardagen med en psykisk funktionsnedsättning. I en ny utredning hotas statsbidraget till verksamheten, vilket fått både politiker, RSMH och PO att reagera.

I somras fick finansministern ta emot flera förslag på skatteutjämning från Utjämningskommittén. Ett kommuneekonomiskt förslag rörde också personligt ombud för personer med psykisk ohälsa, PO. Kommittén föreslår att det riktade statsbidraget till verksamhet med PO tas bort.

Idag står statsbidraget för hälften av kostnader för ombuden som finns i 239 av 290 kommuner.

– Min bedömning är att det skulle ske en halvering av PO-verksamheterna om det här förslaget går igenom, säger Camilla Bogarve, PO Skånes verksamhetschef, och fortsätter: ▶



FOTO: PRIVAT

Camilla Bogarve.

Linnea motionerar för självvald inläggning till S-kongressen

RSMH:aren Linnea Dunek har skrivit sitt livs första partimotion. Hon är 60 år och till S-kongressen 2025 lämnar hon förslag för den psykiatriska heldygnsvården. Nu hoppas hon att partiet lyssnar, och vill uppmuntra fler att engagera sig.

Nästa år har Socialdemokraterna sin kongress. Då fattas bland annat beslut

om prioriterade frågor. Linnea Dunek har tidigare varit ordförande för lokal-föreningen RSMH Danderyd – I samma båt. Sedan många år är hon också medlem i (S).

Situationen inom psykiatrin har fått Linnea Dunek att lämna in en motion till S-kongressen. Hon hörde att Region Stockholm skulle dra ned på platserna inom heldygnsvården.

– Med få platser blir det långt för patienterna att åka. Och folk får inte ens plats nu, säger Linnea.

Rubriken på Linnea Duneks förslag är »Bevarande och omställning av antalet platser inom den psykiatriska heldygnsvården«. Hon föreslår också självvald inläggning som gör att patienten är delaktig i sin vård och kan få rätt stöd snabbare.

För att kunna skriva till S-kongressen gick hon till biblioteket, lånade en dator och bad AI skriva en motion. Sedan behöll hon formen men skrev om all text.

VILL INSPIRERA ANDRA

Nu vill Linnea få fler med egen erfarenhet av psykisk ohälsa att engagera sig. Med motioner, samtal, mejl och insändare.

– Vi hör av oss för sällan till politiken.

ANNA MORIN

Ofta är folk jätteintresserade av förändringar som rör en korvmoj eller hundrastgård, medan när det gäller sådana här viktiga frågor är vi få som hör av oss. Vi måste framhålla vad som är viktigt för människor, säger Linnea Dunek.

Läs förslagen från Linnea Dunek till S-kongressen på Revanschs debattsidor.

► – Anledningen till att det är så dramatiskt är att verksamheten inte är lagstadgad. Det är frivilligt för kommunerna att bedriva PO-verksamhet.

MÖTE I RIKSDAGEN

Förslaget fick RSMH och flera organisationer att gå i taket. RSMH var en drivande kraft när personligt ombud infördes. Reformen från 1995 sågs som en seger för rörelsen som organiserar personer med psykisk ohälsa.

I mitten av oktober bjöd riksdagsledamot Oliver Rosengren (M) in Personliga ombud Kronoberg till ett möte i riksdagen om PO-verksamheten. Utöver personer från Kronoberg deltog fler PO, intresseorganisationer, myndigheter samt fyra riksdagsledamöter från olika utskott. På mötet diskuterades bland annat Utjämningskommitténs förslag.

Camilla Bogarve från PO Skåne var med i riksdagen och hade med sig ett uppdrag för att behålla statsbidraget till personligt ombud med över 1 200 underskrifter.

– Jag var positivt överraskad över den dialog som blev. Vi landade i att personligt ombud spänner så brett över hela välfärden, och det är ingen annan yrkesroll eller stöd i systemet till målgruppen som gör det, säger Camilla Bogarve och fortsätter:

– Vi fick ett löfte om att socialförsäkringsministern skulle få uppdraget.

Hon säger att det fanns stöd hos politiker på mötet att behålla bidraget, men

»Anledningen till att det är så dramatiskt är att verksamheten inte är lagstadgad. Den är frivillig för kommunerna.«

att det samtidigt rapporterades från en länsstyrelse att myndigheten hört från kommuner som överväger att lägga ned PO efter att de nåtts av Utjämningskommitténs förslag.

FLERA FÖRBÄTTRINGSFÖRSLAG

För framtiden hoppas Camilla Bogarve att man utreder om PO ska bli en obligatorisk kommunal verksamhet, och att en sådan statlig utredning utgår från den kartläggning som Socialstyrelsen gjorde av PO 2023. I kartläggningen var en av slutsatserna att det riktade statsbidraget till verksamheten är viktigt och avgörande. Hon vill också att PO byggs ut, så att det finns möjlighet att jobba med medborgare som har samsjuklighet, både psykiatrisk diagnos och beroendeproblem, och att det finns PO för barn och unga.

ETT KRAVLÖST MÖTE

En som haft hjälp av PO är Kalle Hertler från Staffanstorp. Under många års tid upplevde Kalle att det kommunala boendestödet inte kunde hjälpa honom, men när

han mötte Staffanstorps personliga ombud började han må bättre och bättre och kunde ta tag i saker som tidigare känts helt omöjliga.

– Då befann jag mig i psykisk ohälsa. Jag hade haft problem i flera år och legat på min soffa utan att ens lämna lägenheten. Jag var helt strandad här. Och då kom han till mig, säger Kalle Hertler och fortsätter:

– Mötet med PO var helt kravlöst. De behövde inte fylla i en massa meningslösa papper som ändå inte leder till någonting. Det var fint, det var härligt. Det gjorde att jag kunde berätta vad jag upplever och känner, vad jag tycker och tänker.

PO GAV ORK

Efter några möten så orkade Kalle med stöd av PO börja sköta kontakterna med omvärlden, såväl praktiska som sociala saker. Kalle Hertler beskriver det som »en nytändning på livet«. Tack vare PO är han idag föreningsaktiv och har ett helt annat liv och hälsa.

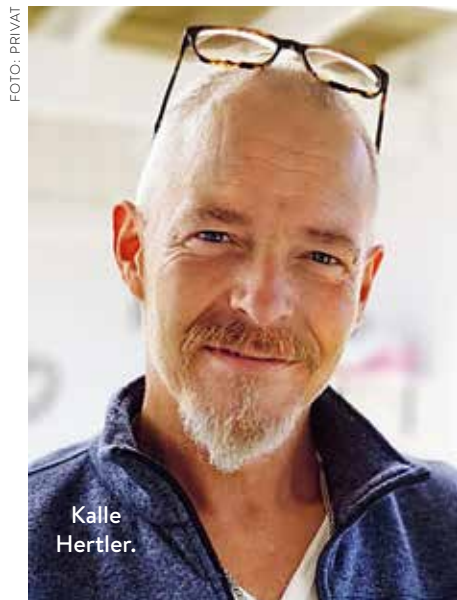
ANNA MORIN

»Mötet med PO var helt kravlöst. Det gjorde att jag kunde berätta vad jag upplever och känner.«

FAKTA: PERSONLIGT OMBUD, PO

- Personligt ombud finns i 239 kommuner.
- Det finns 315 ombud.
- PO hjälper cirka 10 000 personer.
- RSMH drev igenom införandet av personliga ombud i Sverige på 1990-talet. Läs mer i Revanschs historiska hörna i webbtidningen.
- Statsbidrag för PO finns sedan år 2000.
- Statsbidraget är på 130 miljoner kronor per år.

Källa: Socialstyrelsen och PO Skåne



Kalle Hertler.

FOTO: ANNA NILSSON



Utdelning av Flickapriset 2024.

Föreningen Sistjejer får årets flickapris

Sistjejer vinner Flickapriset 2024 för sin kamp för tvångsvårdade flickors rättigheter. Priset delas ut av Plan International till »en person eller organisation i Sverige som kämpar för att motverka kränkningar av flickors rättigheter«. Linn Skånberg är initiativtagare till kontot Sistjejer på Instagram och ordförande för Sistjejer. Hon blev själv placerad på institution när hon var 16 år. »Vi är överlevare, det ska makthavarna veta och därför fortsätter vi att kräva upprättelse och reformering av Sis. Vi kräver att akuta insatser sätts in nu, för att inga fler tjejer ska fara illa inom statens tvångsvård«, säger Linn Skånberg i en kommentar.

»Allt ifrågasätts« – rättighetskränkningar kartlagda

Institutet för mänskliga rättigheter, MR-institutet, har gjort en undersökning av hur det står till med kunskap om, och upplevelser av, mänskliga rättigheter hos personer med funktionsnedsättning i Sverige. Personer

med funktionsnedsättning har ofta flera myndighetskontakter, och behöver kräva sina rättigheter i olika situationer. De som svarade på enkäten vittnade om att de ofta känner sig misstrodda, missräkliga och som en belastning. MR-institutets rapport har fått titeln »Allt ifrågasätts«. Undersökningen visar också att en minoritet av målgruppen (36 procent) känner till innehållet i FN:s funktionsrättskonvention.

Föreningsaktiva stämplas som extremister

Föreningslivets företrädare kallas saker som fredshetsare, vänsterextremister, förrädare och terrorister, främst av politiker och partiföreträdare men också i media och av högextrema organisationer. Det visar en enkät med svar från drygt 150 organisationer i Sverige, genomförd av föreningen Forum.

»Det är ett mycket oroväckande resultat. Våra folkvalda politiker har ett stort ansvar att stå upp för demokrati, mänskliga rättigheter och allas rätt att organisera sig utan att riskera hot och hat«, säger Lena Ingelstam, Forums generalsekreterare.

Läkare hotade patienter

Två överläkare på Sahlgrenska universitet i Göteborg har hotat patienter med bältning och varit nedlåtande. Det avslöjar radioprogrammet Kaliber som också publicerar inspelningar där en av läkarna berättar om hur man egentligen begår självmord för en suicidal patient. Nu är läkarna avstängda från arbete medan det pågår en utredning.

Skiften i ledningen på RSMH

Under sommar och tidig höst valde tre ledamöter från RSMH:s förbundsstyrelse att sluta. Till Revansch säger förbundsordförande Tore Hansson:

– Det är såklart väldigt beklagligt och tråkigt. Det var en turbulent tid som vi nu har lagt bakom oss. Vi ser framåt och har tydliga visioner och mål och vi hoppas såklart att de tre ledamöterna kommer tillbaka till oss.

Samtidigt slutade Selene Cortes som kanslichef efter drygt ett år på posten. Tillförordnad kanslichef är Hanna Navier och hon lyfter att hon vill fortsätta arbetet som inlett med insamling, kommunikation och en mer känd och inkluderande rörelse.

– Selene är saknad i rörelsen och här på kansliet. Jag hade ett väldigt gott samarbete med henne under mina första månader, och hon hann ringa in många utmaningar som vi tillsammans behöver lösa – både på kansliet och i medlemsrörelsen, säger Hanna Navier.

Inför framtiden har RSMH tagit extern hjälp.

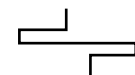
– Under våren kommer vi att utreda både styrelsens arbete, hur vi ska jobba framåt och även den högsta ledningsfunktionen på kansliet, säger Tore Hansson och fortsätter:

– Jag ser ljus på framtiden och vi siktar mot målet 10 000 medlemmar och 150 lokalföreningar i maj 2027.

Mer journalistik om psykisk och social hälsa ur ett samhällsperspektiv hittar du på www.tidningenrevansch.se Revansch följer nyhetsflödet och en del nyheter kan du först läsa i webbtidningen och sedan i papperstidningen.

Följ oss också i sociala medier:
Facebook: [tidningenrevansch.se](https://www.facebook.com/tidningenrevansch.se)
Instagram: [tidningenrevansch.se](https://www.instagram.com/tidningenrevansch.se)
TikTok: [@tidningenrevansch](https://www.tiktok.com/@tidningenrevansch)

ÖVERLEVAREN & SAMHÄLLSDEBATTÖREN STELLA ÖSTERLING:



»De betraktade mig som ett monster«

Hon tillbringade tonåren inlåst på olika ungdomshem. Stella Österling var ett barn som mådde psykiskt dåligt, men hon möttes av våld, kränkningar och timmar i isoleringscell. Idag kämpar hon för en förändring av den hårt kritiserade ungdomsvården där särskilt unga flickor utsätts för grova övergrepp.

TEXT: ANNA DAHLQVIST • FOTO: KARIN BOO

Det är ett hål i väggen. Ett ombonat och välkomnande sådant. Stella Österling drar upp solglasögonen i pannan och beställer en italiensk läsk. Hon är stammis på pizzerian som utgör en liten bit av Italien på Södermalm i Stockholm. Och trots att hon är född i Belarus och uppvuxen i Sverige har hon på krokiga vägar även ett slags rötter i Italien.

– När jag var 19 år sökte jag upp mina biologiska systrar som båda adopterades av familjer i Italien. Att hitta dem betydde så mycket för mig. Bara att få känna igen sig i någon annan ...

Hon stannar upp, ler och fortsätter:

– Jag tror inte att de som växer upp med sin biologiska familj förstår hur viktigt det kan vara med den speglingen.

INLÅST UNDER TONÅREN

Idag är hon 24 år. Hon har hittat ett lugn i sig själv, bland annat med hjälp av de två äldre systrarna. Men hon bär på djupa sår efter en barndom som präglats av det motsatta. Tonåren tillbringade hon mer eller mindre inlåst, på behandlingshem och de särskilda ungdomshem som kallas Sis-hem.

– Traumat från den tiden kommer jag att få jobba med hela livet. Det går knappt att sätta ord på hur mycket det har skadat mig.

Hon var ett barn som inte visste hur hon skulle hantera sina starka känslor. Ett barn vars liv började med ett trauma, uppbrottet från den biologiska mamman i Belarus och adoptionen till en familj i Sverige. Vid fem års ålder fick hon en adhd-diagnos.

Skoltiden kantades av kraftiga utbrott,

ett utåtagerande beteende, skolbyten och oräkneliga bråk hemma. Det var efter ett sådant bråk hennes mamma ringde socialtjänsten. Då var Stella Österling en deprimerad 14-åring med ett självskadebeteende.

– På socialtjänsten sa de att jag kunde gå med på att frivilligt skickas till ett behandlingshem. Annars skulle det bli LVU, alltså beslut om tvångsvård. Jag förstod ingenting, det var ingen som förklarade något för mig, säger hon och lägger till:

– Det var så fult gjort.

UTBROTTE FORTSATTE

Plötsligt befann hon sig på en okänd plats, ett behandlingshem för unga med allvarlig social och psykiatrisk problematik flera mil hemifrån. Det kändes otryggt. Utbrotten fortsatte. ►

FAKTA: STELLA ÖSTERLING

Född: 2000.

Bor: Stockholm.

Gör: Jobbar på kafé.

Aktuell med: Föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa. Deltar genom Sistjejer i kampen för att reformera ungdomsvården. Hennes sommarprat finns att höra på www.sverigesradio.se



► – Det kunde börja med att jag skojade och flamsade. Men reaktionen från personalen triggade mig. Det var så långt ifrån det lugna, lågaffektiva bemötande jag behövde och då eskalerade det istället.

PLACERAD PÅ SIS

Hon placerades på ett Sis-hem. Det är ett låst boende som, enligt beskrivning från Statens institutionsstyrelse, Sis, ger: »(...) barn, ungdomar och klienter med allvarliga och omfattande psykosociala problem bättre förutsättningar för ett socialt fungerande liv utan missbruk och kriminalitet.«

Stella Österling hade ingen erfarenhet av varken missbruk eller kriminalitet. Hon var ett barn med bottenlös ångest.

– Det är svårt att beskriva vad inlåsningsen gör med ett barn. Känslan av maktlöshet är så stor. Men också skulden och skammen, att man själv bär ansvaret för hela situationen.

Det var det första i en rad olika Sis-hem. Vid flera tillfällen hamnade hon på isoleringen. Hon kallar det ett dubbelstraff, att bli ännu mer inlåst, och då i ett litet utrymme. En isoleringscell. Det kunde pågå i flera timmar, men exakt hur länge kan hon inte säga. Tidsuppfattningen grumlades.

– Det fanns andra avskiljningar, som det heter. Man kunde bli inlåst på sitt rum en hel dag eller få vård i enskildhet. Det hände mig ganska ofta, att jag fick vara på en egen avdelning och bara träffa de andra någon timme om dagen.

DÖDSÅNGEST OCH PERSONAL SOM SPOTTAR

När jag frågar om det värsta med inlåsningsen skakar hon på huvudet. Det är så mycket. Men hon berättar om dödsångesten när personalen brottade ner henne och trycket mot bröstet var så hårt att det kändes som om hon inte fick någon luft.

»Att känna att vi når ut med vårt budskap och blir lyssnade på, det är också en form av läkande.«

Och om en situation då en av cheferna spottade henne i ansiktet.

– Personalen betraktade mig som ett monster. Det fanns ingen empati. Ingen kärlek.

Den okunskap, brist på trygghet och förståelse hon mötte på Sis-hemmen, och i vissa fall också på behandlingshemmen, la grunden för en ond spiral.

– Ingen såg mig på djupet. De valde att bestraffa genom att fortsätta hålla mig inlåst och då blev det bara värre och värre. Mitt beteende var en normal reaktion i en onormal situation.

Självkänslan urholkades. Liksom tilliten till andra. Idag har hon svårt att knyta an till människor. Hon reagerar fortfarande starkt på höjda, aggressiva röster.

– Det fanns utan tvekan personal som njöt av att utöva makt. De som istället försökte göra gott blev inte kvar länge.

PERSONAL HÖR AV SIG

I efterhand har några av dem hört av sig till henne. De som försökte. De har förklarat att de inte stod ut med att se vad som skedde på Sis-hemmen, övergreppen som Stella Österling och andra barn utsattes för.

För hon är inte ensam. Det finns en rad granskningar av Sis-hemmen som visar på grova missförhållanden. Grundläggande kompetens kring barn med svåra psykiatriska problem saknas. Framförallt flickor utsätts för hot, kränkningar och våld som kan innebära livsfara. Isolering och andra avskiljningar sker utan lagstöd, i strid med Barnkonventionen. Manlig personal utsätter flickor för sexuella övergrepp.

– Man ser oss tjejer som mer hjälplösa helt enkelt, konstaterar Stella Österling.

Utifrån hennes erfarenheter är det logiskt, en följd av flickornas sårbarhet och makten i händerna på människor som missbrukar sin position utan att någon ser eller bryr sig.



»De säger att man ska få individanpassad vård, men det stämmer inte med verkligheten«, säger Stella Österling.

FÅR EN AUTISMSPEKTRUMDIAGNOS

De yngsta flickorna på Sis-hemmen är inte mer än tio år gamla. Bland flickorna finns också en kraftig överrepresentation av npf-diagnoser. Så många som hälften, enligt en rapport från riksförbundet Attention. Stella Österling fick en autismspektrumdiagnos under sin tonårstid på institution. Då ville hon inte kännas vid den, men idag är det annorlunda.

– Nu ser jag den som en del av mig och som ett verktyg för att lära känna mig själv.

Fick du inte någon vård på Sis-hemmen?

– Man får alltid ett bedömningssamtal med psykolog när man kommer dit. På sista stället gick jag i samtal med en psykolog, men då handlade det om hur jag skulle hantera vardagen där. De säger att man ska få individanpassad vård, men det stämmer inte med verkligheten.

LUGN PERIOD PÅ BEHANDLINGSCHEM

Det fanns ett fönster. Mellan två Sis-hem kom Stella Österling till ett behandlingshem där det fanns förutsättningar att få hjälp. Det var en bra period med ett helt år utan utbrott. Samtidigt började hon dricka och röka hasch. Hon straffades med ytterligare en Sis-placering.

– För att jag skulle tänka över mitt beteende, sa dom. Det var mycket som fungerade jättebra på behandlingshemmet, men de fokuserade på det som inte fungerade.

Det fortsatte med placeringar på olika Sis-hem där Stella Österling testade tyngre droger, som tramadol och ecstasy.

– Det var ett försök till flykt som förstörde mig ännu mer.

Även det är en erfarenhet som hon delar med många andra. Att Sis-hemmen, i motsats till det uttalade syftet att motverka missbruk, blir en grogrund för detsamma. En plats där drogerna flödar.

MÅENDE I BOTTEN EFTER SIS

När hon för sista gången lämnade Sis var hon myndig. Men den Stella Österling som klev ut i friheten var en spillra. Måendet var i botten. Till slut försökte hon begå självmord. Vändningen kom med en stödlägenhet där personalen »stod kvar«. Det blev en trygg plats. Hon fick vänner. Hittade ett sammanhang. Så småningom hittade hon också till gemenskapen inom rörelsen Sistjejer. Hon lyser upp när hon berättar om hur mycket det betyder för henne:

– Det är så läkande att prata med andra som har samma erfarenhet. I många fall är det nästan identiska berättelser. Jag har läst vittnesmål och tänkt att »va, det där är ju jag?!«.

350 VITTNESMÅL FRÅN SISTJEJER

Sistjejer startade som ett upprop på sociala medier. De har samlat in över 350 vittnesmål om övergrepp på Sis-hem och kräver att vårdformen förändras i grunden.

– Att känna att vi når ut med vårt budskap och blir lyssnade på, det är också en form av läkande.

I somras fick Stella Österling ytterligare en plattform. Den 11 juli sommarpratade hon i Sveriges radio. »En sårig och chosofri berättelse om ett statligt misslyckande och ett myndighetshaveri«, skrev en av recensenterna i Dagens Nyheter.

– Sommarpratet var så stort, både som ett erkännande av det jag varit med om och en möjlighet att hjälpa andra genom att berätta min historia.

Hon, om någon, vet allt om hur viktigt det kan vara.

– När jag var en inlåst 14-åring hörde jag Nanne Grönvalls vinterprat på radion. Hon berättade om hur oerhört dåligt hon

mådde som barn. Och jag satt där och skrev ner vad hon sa, ord för ord. Det stärkte mig enormt att höra om hur hon tog sig vidare.

FÖRÄNDRING DELVIS PÅ GÅNG

I februari i år tillsatte regeringen en utredning i syfte att göra en grundläggande förändring av ungdomsvården. Inte en dag för tidigt, enligt Sistjejer och många med dem. Ambitionen är en helt ny myndighet och bättre tillsynsfunktion, kontroll av personal och rapportering kring missförhållanden. Sistjejer för en dialog med utredaren och bidrar med erfarenheter och synpunkter.

– Jag vill att man lägger ner Sis och att det lagstiftas om en lägre tidsgräns för inlåsningsen, inte mer än en månad, säger Stella Österling.

Hon ser det också som helt avgörande att se över och förändra socialtjänstens agerande, de som i regel fattar beslut om placeringar.

– Att få till rätt placeringar är grundläggande. I de allra flesta fall är inte inlåsningsen lösning. Men det är också viktigt att få fler chanser, om det till exempel inte fungerar på ett behandlingshem.

Vad hade du behövt?

– Vuxenvärlden borde ha sett varningssignalerna och fångat upp mig mycket tidigare. Jag skulle ha placerats i ett familjehem eftersom min familj inte kunde hantera situationen. Det kunde ha blivit helt annorlunda då.

VILL HA URSÄKT AV STATEN

Stella Österling väntar fortfarande på en ursäkt från dem som är ansvariga för de övergrepp hon utsattes för. Från staten.

– Du vet, man lär sina barn hur viktigt det är att säga förlåt. De borde väl föregå med gott exempel?

Bagaget är tungt. Stella Österling har nästintill ofattbara erfarenheter att bearbeta. Men hon har också ett lugn och en trygghet. Ett stamställe med italiensk vibb, en lägenhet som hon delar med en kompis och jobb på ett kafé.

– Jag planerar att ta tag i studierna, läsa in grundskolan, både för att lära mig det jag har missat och kunna plugga vidare. Och det kommer från mig själv nu, inte från någon annan. ■



TEMA: EKONOMI

KRONA ELLER KLAVE?

Ät rätt, börja träna, tänk positivt. Det finns mängder av tips för en god psykisk hälsa. Men vi kommer inte ifrån sambandet mellan pengar och mående. Vad kom först? Brist på pengar eller psykiatrisk vård?

ILLUSTRATIONER: LINNÉA TELJAS-PURANEN

Prognos för plånboken 2025

Den som har sjuk- och aktivitetsersättning på garantinivå får en höjning på 2,62 procent nästa år. I pengar blir det mellan 310 och 348 kronor i månaden beroende på ålder.

Andra bidrag till personer med funktionsnedsättning eller personer i ekonomisk utsatthet höjs ännu mindre eller inte alls. Samtidigt kommer höjningen att ätas upp av inflationen och höjda avgifter för kommunal omsorg, hjälpmedel, god man och liknande.

Prognosen är att löner ökar med 3,9 procent och inkomstpensionen med 4 procent, alltså mer än för sjuk- och aktivitetsersättningen.

Källa: Heja olika i samarbete med Swedbank



250 000

... personer har sin inkomst från sjuk- eller aktivitetsersättning. Sjuk- eller aktivitetsersättning kan bland annat den få som har nedsatt arbetsförmåga under en längre tid på grund av psykisk funktionsnedsättning.

Källa: Försäkringskassan, uppgift från november 2024

Det kostar att bo

Hyran för en lägenhet på 70 kvm i Sverige är i genomsnitt 7 630 kronor. Det är skillnad mellan mindre orter och storstäder. Medelhyran var i snitt 4 410 kronor i Bjurholm, och 11 690 kr/mån i Täby.

Källa: Hyresgästföreningen, siffror för 2023.

15 procent

... har de offentliga utgifternas andel av BNP minskat med de senaste 30 åren. Det har främst drabbat socialförsäkringen och arbetsvillkor för offentliganställda.

Källa: Konsten att avveckla en välfärdsstat, 2024

»Det blir dyrare att leva ju sjukare jag är.«

ÄR TITELN PÅ NSPH-RAPPORTEN 2024 OM LIVSSITUATIONEN FÖR PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA.



6 av 10

... personer med psykisk ohälsa oroar sig över sin ekonomi.

Källa: NSPH-rapporten 2024

FATTIGDOM I SVERIGE

I Sverige finns två typer av fattigdom:

- **Absolut fattigdom**
Att inte kunna betala för nödvändiga saker.
- **Relativ fattigdom**
Hushållets inkomst är lägre än 60 procent av snittet i Sverige (räknat som median).

Källa: SCB

1,5 miljoner människor lever i relativ fattigdom i Sverige. På tio år har antalet ökat med en kvarts miljon.

Källa: SVT Nyheter



»Det är de rika som fått det bättre, de fattiga har fått det sämre. Folk har inte råd att äta, de kan inte köpa en kopp kaffe på stan. Då blir de utestängda från socialt liv«, säger professor Alain Topor.

FOTO: ANNA FREDRIKSSON

ALAIN TOPOR HAR FORSKAT OM PSYKISK HÄLSA OCH EKONOMI:

Svårt med återhämtning om du är fattig

Den som är fattig får svårt att återhämta sig från psykisk och social ohälsa. Lagg inte ansvaret på individen, säger Alain Topor, legitimerad psykolog och professor emeritus. Han drömmer om att några kommuner ska gå samman och upprepa hans studie med ett ovillkorat ekonomiskt bidrag.

Alain Topor är legitimerad psykolog och har forskat om kopplingen mellan psykisk hälsa och ekonomi. Han uppriks över att Folkhälsomyndigheten och Sveriges kommuner och regioner på sina hemsidor delar ut »goda råd« som att sova eller unna sig något roligt för en bättre psykisk hälsa.

– Hur ska jag sova om jag inte har mat? Sådana här råd kanske hjälper någon men för de flesta är de en spottloska i ansiktet, säger Alain Topor.

»EN SOCIAL PROCESS«

Han må ha en mjuk framtoning som person men Alains budskap är knivskarpa.

Att enbart lägga ansvaret för återhämtning efter perioder av psykisk ohälsa på individen är fel och hänger ihop med nyliberalismen menar han. De senaste åren kan vi dock se en motreaktion när medborgarlön eller basinkomst diskuteras.

– Återhämtning är en social process. Det vi som individer själva kan göra är delvis beroende av övergripande politik, som inskränkningar i välfärden, till exempel i försörjningsstödet och arbetslöshetsförsäkringen, säger Alain Topor.

FATTIGDOM SKAPAR STRESS

Han vill att vi istället ska se fattigdomens betydelse för den växande psykiska ohälsan; eller snarare för människornas svårigheter i sin vardag.

– Jag har gjort många intervjuer med personer som återhämtat sig, jag har jobbat kliniskt inom psykiatri. Att människor har dålig ekonomi är så tydligt, och att det hindrar dem i deras vardag. Dålig ekonomi skapar psykiska problem och det börjar redan när vi är foster.

Om mamman äter dåligt och är stressad sätter det spår i fostret. Liksom att bo under dåliga förhållanden under uppväxten med föräldrar stressade av sin fattigdom. Alain Topor berättar om en studie han gjort om Stadsmissionens matutdelning.

– Tack vare den kunde föräldrar åter känna sig okej. En hade fått biobiljetter och för första gången kunde sonen gå på bio som kompisarna. En del våld i familjen kommer ur de pressade situationer som människorna lever under.

Att leva ett fattigt liv skapar depressiva tankar och skuld känslor. En person som mått dåligt ett tag riskerar också att få ett lågkvalificerat, dåligt betalt och socialt isolerat jobb.

– Vi skickar människor som är ganska sårbara till arbeten som visat sig vara psykiskt skadliga.

STUDIE MED PENGAR SOM LÄKEMEDEL

I en amerikansk studie, randomiserad och kontrollerad, fick en grupp pengar, en annan pengar och en vän att umgås med och en tredje bara vännen. De som bara fick pengar förbättrade sitt mående mest, näst bäst gick det för de som fick

»Återhämtning är en social process. Det vi som individer själva kan göra är delvis beroende av övergripande politik, som inskränkningar i välfärden, till exempel i försörjningsstödet och arbetslöshetsförsäkringen.«

pengar och en vän – om de inte träffade vännen. Det var ett kvitto på att tillgång till pengar kunde förbättra ens psykiska hälsa.

Alain var intresserad av att göra något liknande men ingen verkade vara beredd att satsa på en sådan studie i Sverige, däremot fanns det pengar på kunskapscentrum Blekinge. I samarbete med den lokala socialtjänsten, psykiatri och brukrörelsen valdes 100 personer ut som fick 500 kronor i månaden i handen att göra vad de ville för. Detta var år 2015.

– Det svåraste var att ge pengarna utan att någon snodde dem. Socialtjänsten, Försäkringskassan, alla var där för att hindra att personerna fick det bättre. Som vetenskaplig ledare argumenterade jag för att detta var ett experiment och för att pengarna borde ses som ett läkemedel som man inte kan trixa med.

BEHOV AV VÅRD MINSKADE

I nio månader pågick studien. Deltagarna följdes under hela studien. Överraskande var att behovet av slutna psykiatrisk vård minskade märkbart.

– Statistiskt kunde vi säkerställa att symptom när det gällde ångest och depression minskade, självbilden och relationen till det sociala nätverket blev bättre. Det var gripande att 500 kronor kunde få det resultatet.

Deltagarna köpte saker åt sig själva men en hel del köpte saker åt andra, för att återetablera en ömsesidig relationsnivå. De hade fått, nu kunde de ge.

– Om så bara bjuda på en kopp kaffe på fiket. Några kvinnor köpte läckra kläder, det kan ju vara könsproblematiskt att ta upp, men ordet lust har jag aldrig sett i psykiatrisk eller social arbetslitteratur.

Fast livet handlar också om att få uppleva just lust.

SAKNAR POLITISK VISION

Studien fick genomslag, blev teaterpjäs, de blev inbjudna till riksdagens socialutskott. Fortfarande vill folk att Alain Topor ska berätta om den, men resultaten fick aldrig eko nånstans.

– Min dröm är att få två, tre kommuner att testa någon form av extra pengar, en garanterad inkomst till en grupp och följa upp. Regeringen och Socialstyrelsen pratar om evidens, så låt oss undersöka det. Det måste finnas en politisk vision och vilja någonstans att folk ska få leva anständigt.

Han tycker också att organisationer som Stadsmissionen, Oxfam och RSMH skulle kunna samordna sina ansträngningar.

– Du har ett hem men ingenstans att gå, då blir hemmet lätt ett fängelse. Vi har gjort studier i Norge och sett att det uppstår ett nätverk av ställen skapade för folk som inte har pengar. Du lever i ett parallellt samhälle. Den osynliga institutionen lever vidare, lika total men utspridd, och det skapar en omfattande kontroll.

Varför har människor ibland större chans att återhämta sig efter psykisk ohälsa i det vi kallar utvecklingsländer?

– Arbetsmarknaden där är smidigare och det finns alltid något du kan göra för att fylla en funktion. Familjen fungerar annorlunda än i väst där kärnfamiljen är ganska sårbar. Folk har också mycket mer andliga förklaringsmodeller till psykiska problem. Här i väst blir man ofta långtidsmedicinerad, säger Alain Topor.

ANNA FREDRIKSSON

Danmark har infört socialt frikort för de mest utsatta

Försöket med socialt frikort har blivit en succé i Danmark och ett enigt folketing har beslutat att permanenta modellen. »Detta är egentligen ingen höger-vänsterfråga så det gäller att bygga allianser över blockgränserna«, säger Camilla Fabricius, socialdemokrat och ordförande i folketingets socialutskott.

Revensch vänder blicken mot grannlandet där man i vissa fall får jobba och ändå behålla sitt försörjningsstöd.

För många kan det vara svårt att gå från ekonomisk ersättning och börja jobba. Det gäller till exempel personer som har allvarliga psykiska problem eller lever i hemlöshet med temporärt missbruk. Lönen kvittas mot ens ersättning och i slutändan blir det ett nollsummespel. Så är det i Sverige och så var det tidigare även i Danmark.

»Det sociala frikortet ger en stark livsglädje och stolthet, men också en insikt om att det faktiskt går att ta sig in på arbetsmarknaden.«

FÅR JOBBA OCH BEHÅLLA OFFENTLIGT STÖD

Det danska partiet Liberal Alliance var nystartat när det väckte frågan om ett socialt frikort för de mest utsatta medborgarna. Övriga partier nappade och 2018 röstade folketinget igenom ett nationellt försök som innebär att lönen, från början upp till 20 000 kronor per år, vilket se-

nare dubbats till 40 000, inte kvittas mot kontanthjälp eller andra offentliga stöd. Målgrupper var danska medborgare med missbruk, de som just blivit drogfria, personer i hemlöshet och personer med psykiska problem som inte hade tjänat över 10 000 kronor under det senaste året. I början fanns ett visst motstånd, främst från fackligt håll och partierna på vänsterkanten. Pernille Rosenkrantz-Theil, socialdemokratisk socialminister sedan 2022, var skeptisk i början.

»JAG HADE FEL«

Men med tiden har invändningarna tystnat och den danska Socialstyrelsens utvärdering från 2022 visar att reformen har ökat livskvaliteten för utsatta människor. Idag handlar debatten i Danmark främst om hur modellen kan justeras för att nå ännu fler.

– Det har visat sig att jag hade fel. Det sociala frikortet ger dessa människor en stark livsglädje och stolthet, men också en insikt om att det faktiskt går att ta sig in på arbetsmarknaden, konstaterar Rosenkrantz-Theil i en intervju i Altinget.

POLITISK ENIGHET

Alla partier är med på banan och ett enigt folketing har röstat för att frikortet ska bli en permanent del av dansk socialpolitik när försöket upphör efter 2024. Drygt 30 miljoner danska kronor årligen har avsatts i budgeten för administrativa kostnader. Sedan starten har drygt 12 500 personer beviljats frikort av sin handläggare på kommunen, hälften har utnyttjat det till ett eller flera småjobb. Samtidigt har dörren öppnats för över 3 000 företag, kommuner, stiftelser och sociala företag som med ett minimum av byråkrati får enklare arbetsuppgifter utförda.

NYLIBERALT FÖRSLAG

Motionen kom ursprungligen från ett nyliberalt parti som var känt för sina krav på låga skatter och minskade offentliga

FAKTA: SOCIALT FRIKORT I DANMARK

- Exempel på arbetsuppgifter som det är okej att använda socialt frikort till:

Serviceuppgifter, packnings- och lagerarbete, enklare hantverksarbete, städning och rengöring, leveranser, köksarbete och kundtjänst.

- Det sociala frikortet får inte användas till:

Självständigt arbete, frilansarbete, jobb som betalas med lönebidrag eller av företag och organisationer som saknar CVR-nummer (det som i Sverige heter organisationsnummer).

- 12 547 danska medborgare har socialt frikort.

- Man får tjäna upp till 41 280 kronor per år skattefritt.

Källa: Socialfrikort.dk

utgifter. Det är en viktig förklaring till frikortets framgång, tror Camilla Fabricius, socialdemokrat och ordförande i folketingets socialutskott.

– Det gjorde något gott med socialpolitiken i Danmark att förslaget kom från Liberal Alliance. Hade det kommit från vänstern hade det kunnat bli politiska läsningar.

Hur lyder ditt råd till svenska politiker som vill driva frågan om socialt frikort?

– Först och främst ska man ha klart för sig att detta inte är någon höger-vänsterfråga. Sedan gäller det att hitta en medspelare i det andra politiska blocket. Och viktigast av allt – kom i gång direkt för detta är en exemplarisk reform för samhällets mest utsatta, säger Camilla Fabricius.

NIKLAS LINDSTEDT

Fotnot: Artikeln publiceras i samarbete med tidningen Socialpolitik och finns sedan tidigare i år att läsa där.



Manifestation för basinkomst i Genève 2016.

FOTO: WIKIMEDIA COMMONS CC 2.0

VAD ÄR BASINKOMST?

Basinkomst innebär att alla garanteras en regelbunden inkomst. Pengarna ska gå att leva på, och det ska inte finnas krav på motprestation.

Basinkomst kallas även medborgarlön. Det är inte ett färdigt förslag utan det finns en rad olika modeller för hur ett system med basinkomst skulle kunna utformas, till exempel genom negativ inkomstskatt (omvänd inkomstskatt).

Oavsett modell är den gemensamma definitionen av basinkomst att den ska:

- Garanteras alla en inkomst som går att leva på.
- Betalas ut till individer, inte till hushåll.
- Betalas ut utan krav på motprestation.
- Betalas ut regelbundet (till exempel månadsvis).
- Betalas ut i pengar, inte till exempel matkuponger.

POPULÄRT BLAND NOBELPRISTAGARE

Olika basinkomstmodeller har genom åren stöttats av nio ekonomipristagare till Nobels minne, samt fredspristagaren Desmond Tutu och litteraturpristagaren Bertrand Russell. Bland de politiska partierna i Sverige är det Miljöpartiet som driver frågan.

RSMH OCH BASINKOMST

RSMH har tidigare haft basinkomst som ett förslag för framtiden. I reformprogrammet »Ingen ska falla mellan stolarna« från 2020 var två politiska krav att Sverige ska utreda basinkomst för alla, samt att inleda försök med basinkomst i ett par regioner eller grupper, vilka sedan kan utvärderas. Argumenten handlade just om den otrygga ekonomi som många människor med psykisk ohälsa lever med idag.

Källa: BIEN Sverige, RSMH och Revansch



FOTO: PIXABAY

Hälften av danskarna med socialt frikort har idag ett eller flera ströjobb.

DEN SOM ÄR SATT I SKULD



Svenskarnas skuldberg växer och med det växer också den psykiska ohälsan. Hur hänger det ihop?

TEXT: MIRA ÅSLIN OCH ANNA MORIN

Antalet svenskar som har ansökt om skuldsanering ligger kvar på rekordhög nivå sedan ifjol. Ökar gör också antalet personer som har skulder hos Kronofogden. I december 2023 var det cirka 496 000 privatpersoner och företag som är skuldsatta hos Kronofogden.

Att ha överskuldssättning betyder att man har mer skulder än vad man kan klara av att betala av och att det inte kommer ordna sig inom en snar framtid.

Att ha skulder eller vara överskuldssatt ökar risken för att drabbas av psykisk ohälsa och självmordstankar. En forskningsstudie visar att personer som lever

med långvariga skulder hos Kronofogden har mer än fördubblad risk att begå självmord, jämfört med resten av befolkningen som lever utan skulder. Studien tog bort andra riskfaktorer som tidigare psykisk ohälsa, arbetslöshet eller kriminell bakgrund. Det är viktigt att uppmärksamma att en uppföljande studie visar att de som blir fria från sina

skulder inte längre är en riskgrupp för självmord.

Ekonomiska skulder ger ofta psykisk ohälsa, och att leva med psykiska problem kan i sin tur ge skulder. Det finns många exempel på hur ohälsa och till exempel en vistelse i psykiatrins heldygnsvård gör att vardagsbestyr som att betala räkningar inte flyter på som vanligt. ■

Många söker skuldsanering – men färre får godkänt

Ansökningarna om skuldsanering hos Kronofogden ligger på en fortsatt hög nivå. En trend är att färre som ansöker blir beviljade skuldsanering, enligt nya siffror.

Antalet ansökningar om skuldsaneringar ligger fortfarande på rekordhög nivå. Det visar Kronofogdens rapport över första halvåret 2024. Men det är stor skillnad mellan de olika åldersgrupperna och mellan kvinnor och män.

Den grupp som har ökat mest procentuellt är kvinnor i ålderskategorin över 65 år, där är det 13 procent fler som har sökt skuldsanering än under samma tidsperiod 2023. Antalet män i samma åldersgrupp ligger kvar på samma nivå som förra året.

FLER UNGA FICK SKULDSANERING

Den enda åldersgrupp där fler fick skuldsanering 2023 är den mellan 18 och 30 år. Kronofogden beskriver att unga blir mer

skuldsatta och menar att deras ekonomiskunskaper är dåliga, något som framgått i myndighetens egna undersökningar.

Enligt Kronofogden beror unga kvinnors skulder oftast på konsumtion. Medan unga mäns skulder ofta är brottsrelaterade, exempelvis skadestånd till brottsoffer.

6 AV 10 ANSÖKNINGAR AVSLÅS

Samtidigt som ansökningarna till skuldsanering ökar så minskar antalet som Kronofogden godkänner. Det är knappt fyra av tio ansökningar som leder till skuldsanering. Enligt Kronofogden beror det på att många av ansökningarna inte uppfyller kraven för en skuldsanering.

– Men många ansökningar handlar om mer tillfälliga ekonomiska svårigheter, och det är inte den gruppen skuldsanering riktar sig till. Skuldsanering är ingen genväg, utan en sista utväg, säger Per-Olof Lindh, enhetschef på Kronofogden, i ett pressmeddelande.

Kraven för en skuldsanering är bland annat att den som söker ska ha koll på sin ekonomi. Personen ska också kunna visa att den gör allt den kan för att komma ur sin situation. Det ska också vara belagt att personen inte har någon möjlighet att betala av sina skulder på minst sju år. Det är drygt 50 000 personer som har pågående skuldsanering.

ÄLDRE HAR SVÅRT ATT ÖKA SINA INKOMSTER

Män söker fortfarande skuldsanering oftare än kvinnor, men antalet män som söker skuldsanering har minskat med cirka 2 procent. Medan antalet kvinnor som ansöker har ökat med 3 procent.

Enligt Kronofogden har äldre drabbats hårdare av ökade priser samtidigt som de har svårare att öka sina inkomster. Ökade kostnader i samhället har bland annat gällt el och mat, samt är en effekt av stigande inflation.

MIRA ÅSLIN

BILD: LINNÉA TELJAS PURANEN



Skuldsaneringen blev en chans att börja om för Mellis Pettersson.

FOTO: HANNA NAVIER

Livet med skuldsanering

Mellis Pettersson är en av dem som har skuldsanering. Hon berättar att det var hennes psykiska ohälsa som ledde till skulder. Nu både bävar och gläds hon åt att bli skuldfri.

Mellis Pettersson har gått igenom en skuldsanering i över fyra år och är snart klar. Inför slutet av skuldsaneringen är känslorna splittrade.

– På ett sätt känns det bra, men sen kommer det här att jag vet att CSN kommer att vilja ha pengar som jag vet att jag inte kommer att kunna betala. Så jag kommer aldrig bli av med Kronofogden, säger Mellis och fortsätter: – Men det känns okej, för det är inga dumgrejer som jag bara har skitit i. Så jag får försöka göra det bästa av att beta av det. Men, ja, det lär ju inte bli lätt.

»Man tappar ju liksom lite fotfästet. Alltså skiter man i allt.«

BÖRJADE MED TELEFONRÄKNING

Mellis har levt med skulder mer eller mindre hela sitt vuxna liv. Allting började med en telefonräkning när hon var 16 år.

– Då kom den första telefonräkningen på 16 000 kronor, och då tänkte jag att det kommer att stänga av telefonen. Så nu ska jag ringa ut i bara helsike för att jag vet inte hur länge jag har telefonen kvar.

Att ringa ut i bara helsike var också något hon gjorde, för nästa månad ramlade det ner en telefonräkning på 24 000 kronor. ►

4 RÅD TILL DIG SOM HAR SKULDER OCH MÅR DÅLIGT

- Våga öppna upp om dina problem, både psykiska och ekonomiska, och prata med någon om hur du mår.
- Ta hjälp med din ekonomi, det finns exempelvis ekonomisk hjälp att få hos kommunen och Kronofogden.
- Prata med vårdcentralen så att de kan ge eller rekommendera professionell hjälp.
- Om du eller någon du misstänker är suicidal, ring 112.

Källa: Kronofogden och 1177

► Telefonen stängdes av, och när hon inte kunde betala av telefonräkningar började de bara växa och växa. Vid skuldsanerings början var räkningarna uppe i drygt 200 000 kronor.

TAR PÅ PSYKET

Forskning visar att långvarig skuldsättning kan leda till psykisk ohälsa. Mellis vittnar om att det tar på psyket att leva med skulder, både skuld känslor och samhällets attityd mot personer som lever med skulder.

– Man tappar ju liksom lite fotfästet. Alltså skiter man i allt. Man trycker ner sig själv, för det är den här skuld känslan: Varför gjorde jag så? Varför beställde jag den här grejen? Varför sket jag i det? Varför har jag låtit det gå så långt? Sådana frågor som man liksom lever med varje dag när man är mitt i det, berättar Mellis.

MAT ELLER ELRÄKNING

En anledning till att personer som är långvarigt skuldsatta lider av psykisk ohälsa kan vara samhällets syn och fördomar kring skulder. Det ses som något skamligt att inte kunna betala, något Mellis Pettersson också har märkt av.

– Det är så skam- och skuldbelagt, så man pratar inte om det. För att samhället undrar varför man inte prioriterat anorlunda. Ja, visst, det hade jag kanske kunnat gjort. Jag hade kunnat prioriterat och betalat elräkningen istället för att ge barnen mat.

SKULDER ETT SYMPTOM PÅ OHÄLSA

Men hon är också tydlig med att skulderna inte orsakade hennes psykiska ohälsa

»Även utan skulder skulle jag haft min psykiska ohälsa. Så skulderna är bara toppen på isberget.«

utan mer att hennes ohälsa skapade skulder.

– Även utan skulder skulle jag haft min psykiska ohälsa. Så skulderna är bara toppen på isberget. Jag fick barn tidigt, när jag var 16. Jag fick en förlossningspsykos. Sen blev jag diagnostiserad med borderline. Så skulderna är ju mer ett symptom. Eller ett resultat. Hur man nu ser det.

Mellis berättar att hon brukar titta på Lyxfällan, men att det är svårt att jämföra deras situationer. Mellis är heltidssjukskriven och kan inte öka sin inkomst, medan de som är med i Lyxfällan har jobb med lön eller har möjligheter att söka jobb.

ATT FÅ BÖRJA OM

Men något hon har kunnat göra är att ta hjälp, vilket hon ju också har gjort. Hennes upplevelse av att söka skuldsanering var att det var enkelt. Det var under 2020 som Mellis fick sin ansökan godkänd.

– Det var jätteskönt, faktiskt. Dels så visste jag att alla räkningar skulle sluta komma. Det är ju en väldigt skön känsla när man slipper se all den här ångesten. Det är ju en fantastisk möjlighet. Att få börja om.

MIRA ÅSLIN

FAKTA: SKULDSANERING

- Skuldsaneringen innebär att du får hjälp av Kronofogden att betala av dina skulder.
- Kravet är att du under fem år lever på existensminimum. Alla inkomster utöver det går till Kronofogden. Juni och december är betalningsfria månader.

- Efter skuldsaneringen är du helt fri från skulderna.
- Krav för skuldsanering: allvarlig skuldsättning, att skuldsanering anses rimlig, att du har inkomst och skulder i Sverige, att du inte har näringsförbud.

Källa: Kronofogden

Ökande oro när välfärden krymper

Samtidigt som de politiska partierna pratar om vikten av välfärd, pågår nedskärningar i stödsystemen. För många som redan har psykisk ohälsa blir måendet värre när pengar saknas. Det gör också att man ser mer negativt på framtiden, enligt NSPH:s nya levnadsundersökning.

I våras kom ännu en statlig utredning om socialförsäkringen. Ett förslag var att återinföra de tuffare kraven för sjukpenning efter dag 180 som fanns före pandemin. RSMH skrev en syrlig kommentar om att »utredaren går vilse« och att man »förundras över de felslut« som presenterades.

– Fattigdom främjar fortfarande inte hälsa. Utan fungerande vård, stöd och samordnad rehabilitering ges sällan en utvecklad arbetsförmåga. Sjukskrivningar i sig är inte dyrt och nedbrytande. Det som är nedbrytande är ett system som tvingar sjuka människor att slåss mot en myndighet som borde vilja deras bästa, sa Jenny Wetterling, RSMH:s talesperson.

Det var fler som ogillade utredningens förslag. Under hösten meddelade socialförsäkringsminister Anna Tenje att regeringen inte går vidare med dem. Istället ligger en ny utredning på bordet som ska »minska sjukskrivningar och hjälpa människor tillbaka till arbete«. Insatserna för sjukskrivna ska koordineras och bli bättre, enligt direktiven. Kvinnor med psykiatriska diagnoser är omnämnda som en grupp som ska få lättare att återgå till arbete. Utredningens förslag ska vara klara under 2026.

URHOLKAT FÖRSÖRJNINGSTÖD

Företrädare för samtliga politiska partier pratar gott om välfärden, samtidigt som de politiskt beslutade nedskärningarna i offentlig sektor är ett faktum. De offentliga utgifternas andel av BNP har minskat med 15 procent de senaste 30 åren. Nedskärningarna har främst drabbat socialförsäkringen och arbetsvillkoren för offentliganställda.

Riksnormen för försörjningsstöd har inte räknats upp enligt Konsumentverkets



BILD: LINNEA TELJAS PURANEN

Personligt ombud för personer med psykisk funktionsnedsättning, PO, är ett stöd när kontakterna med omvärlden krånglar. Varje år gör PO Skåne en rapport om de systemfel de har sett som trasslar till det för människor. I rapporten från 2024 konstaterar man:

»Under 2023 har vi kunnat följa en fortsatt nedgång i ekonomin och det påverkar oss alla, men kanske allra mest de som redan har det sämst ställt. Omkostnaderna för det mest basala så som mat, el, hyra och kollektivtrafik har ökat markant.«

Systemfel som påtalas av PO Skåne är krångliga blanketter, beviljat stöd som ifrågasätts och återbetalningskrav som kommer flera år efter ett första godkännande. PO ser också regelbundna problem med handläggare som kommer med felaktiga uppgifter till klienterna vilket förvirrar de som söker hjälp. Även personalbrist är ett vanligt problem för PO:s klienter, såväl i psykiatri som på socialkontoret.

LIVSKVALITETEN PÅVERKAS

Det är inte alla med psykiska problem som har problem med sin ekonomi, och inte alla som oroar sig. Men en majoritet gör det. 6 av 10 personer med psykisk ohälsa känner oro för sin privatekonomi. Detta enligt NSPH-rapporten 2024. Nästan hälften av de svarande sa att de haft svårt att klara sina löpande utgifter minst en gång under det senaste året.

Den som har haft ekonomiska svårigheter ser mer negativt på framtiden och upplever en sämre livskvalitet, visar rapporten.

– De aktuella ersättningarna för personer med psykisk ohälsa behöver indexeras upp och bli mer långsiktiga. Det skulle även behöva genomföras en helhetsöversyn av dagens ekonomiska stödsystem så att det bättre kan bidra till trygghet och återhämtning för individer som lever med psykisk ohälsa, kommenterar Conny Allaskog, NSPH:s ordförande.

pris- och konsumentundersökningar, vilket socialtjänstförordningen föreskriver. Som ett resultat är försörjningsstödet 40 procent lägre än hushållskostnader, det vill säga kostnader för saker som kläder, mat och hygien, enligt en uträkning från sajten Heja olika.

Ekonomisk jämlikhet är omtyckt av flertalet i Sverige. Till exempel anser 64 procent att det är ett bra förslag att minska inkomstskillnaderna i samhället, enligt institutet för samhälle, opinion och medier vid Göteborgs universitet (SOM-rapport nr 2024:21). Samtidigt planeras skattelättnader för höginkomstagare i statens höstbudgeten 2024.

HÖJD TRÖSKEL FÖR HJÄLP

Idén om fördelarna med en gemensam välfärd är också starkt rotad hos svenskar. Många blir upprörda om det inte fungerar att vara föräldraledig, sjukskrivna eller få stöd vid psykisk ohälsa eller en operation.

I kontakten med kommunen eller Försäkringskassan vittnar hjälpsökande personer om ett starkt ifrågasättande.

ANNA MORIN

»Obekväma beslut om nedskärningar sker i smyg«

I boken »Konsten att avveckla en välfärdsstat« tar författarna Åsa Plesner och Niklas Altermark avstamp i det faktum de flesta politiker verkar vara för en välfärdsstat när de medverkar i en valdebatt. Författarna menar att politikerna oavsett partifärg döljer nedskärningar för att inte stöta sig med väljarna. Politikerna har också infört ett finansiellt system där det inte ses som lönsamt att investera i det gemensamma, vilket gynnar en utveckling med minskad gemensam välfärd till förmån för privata alternativ.

I sin bok önskar Plesner och Altermark bland annat en utveckling där frågor om morgondagens välfärd debatteras mera, och att politiker får stå till svars för sina beslut.

VAD GÅR ATT GÖRA TILLSAMMANS?

Revansch sammanfattning av lösningar från »Konsten att avveckla en välfärdsstat« (Verbal förlag 2024).

- Anslå mer medel till välfärden (även för att kunna bibehålla dagens nivå och kvalitet).
- Väck liv i politiska samtal om jämlikhet, fördelningspolitik och social trygghet.
- Uppmärksamma fattigfällorna i socialförsäkringen i medierna.
- Gör det smärtsamt för politiker att skära ner i välfärden.
- Ändra budget- och kommunallagen så att nedskärningar måste stå som en politisk prioritering.
- Ändra samtalet så att en välfärd som kostar kan vara något positivt.



Matpriserna har skenat – påverkar medlemsluncher och matpaket

Matpriserna har ökat med nära 25 procent sedan i januari 2022. Det här berör alla människor och hushåll, men är självklart tuffare för den som redan hade ont om pengar. Även föreningslivet är högst medvetet om läget, och hos RSMH Verkstan har man motvilligt höjt priset på medlemslunchen.

Appen *Matpriskollen* har jämfört 23 563 olika matvaror och kommit fram till att sedan den 1 januari 2022 och 20 månader

framåt har matpriserna stigit med 24,6 procent. Stadsmissionens senaste fattighedsrapport visar samtidigt på en växande matfattigdom hos människor i ekonomisk utsatthet.

TIO KRONOR MER PÅVERKAR

På flera av RSMH:s lokalföreningar samlas man kring mat och fika, och även där märks ökade matpriser.

– Vi nödgades höja priset från 40 till 50 kronor, säger Katrin Mandl som är medlem i RSMH Verkstan i Uppsala och fortsätter:

– Och den lilla ökningen har faktiskt gjort att det kommer färre personer.

Katrin berättar att det faktum att några medlemmar väljer bort lunchen har gjort att föreningen pratar om alternativ eller komplement till dagens koncept. En idé är att införa matlag där man lagar maten ihop och har ett självkostnadspris för rätterna.

RSMH Verkstan i Uppsala äger Valegården, en plats med trädgård och hus mitt i Uppsala. I stora huset finns köket och flera andra rum. På vardagarna serveras lunch som en medlemsaktivitet. Inkomsterna går till inköp av råvaror och en liten slant till medlemmen som lagar lunchen. En del av kockarna tar med egna ingredienser.

GOD GEMENSKAP

På hemsidan står det att medlemsluncherna är hjärtat i verksamheten, och det instämmer Katrin Mandl med.

»Vi nödgades höja lunchpriset från 40 till 50 kronor, och den lilla ökningen har faktiskt gjort att det kommer färre personer.«



– Det är här är en möjlighet att sitta och äta tillsammans med andra och föra ett samtal. Det finns många ensamma och det här är en god gemenskap. Det är ju också så att när man är ensam så kanske man inte lagar så rolig mat, säger Katrin.

På Verkstan vurmar man också för näringsriktig och hållbar mat, och man handlar mycket ekologiskt. På måndagar är det goda soppor och hembakt bröd, andra dagar kan det vara falafel med många tillbehör eller asiatiskt inspirerad mat. Eftersom föreningen har en gård att sköta pratar man ganska ofta om vad som behöver göras i det föreningsägda huset, men även musik och politik och allt mellan himmel och jord står på agendan.

TIPS PÅ NÄRINGSRIK MAT

Utöver att det mättar så kommer matservering hos RSMH med rutiner, vänner och en ökad kunskap om matlagning. Ett par lokalföreningar ordnar matlagningsskolor. Revansch har tidigare tipsat om sajten Under tian. Det är dietisten Hanna Olvenmark som driver en hemsida, blogg och podd med billigare recept. Tips om mat som även fungerar för kropp och klimatet, och där »äta ute« handlar om att kaka i naturen.

ÖKAT ANTAL MATPAKET

Idag är 72 procent av Stadsmissionens insatser matstöd, det vill säga att den

FAKTA: MATFATTIGDOM

Matfattigdom innebär att vara utlämnad åt att köpa billig och inte sällan näringsfattig mat, och en kost som saknar variation.

En undersökning visar att var tredje ensamstående förälder som tjänar under 35 000 kronor inte har råd att köpa sund mat till sina barn.

Källor: Rädda Barnen, Röda Korset, Stadsmissionen, Majblomman och Hyresgästföreningen.

som inte har råd att köpa mat får hjälp genom en matcheck, matkasse eller äta mat som serveras. Sveriges stadsmissioner konstaterar att en ny grupp har tillkommit, människor med låg lön som inte räcker till mat.

Även hos Röda Korsets lokalföreningar har man behövt skala upp verksamhet för att möta ett ökat tryck på hjälp med grundläggande behov. Det handlar till exempel om insatser som soppkök, utdelning av matpaket eller kläder.

För fyra år sedan delade Svenska kyrkan i Örnsköldsvik ut 40 matkassar. Nu är de uppe i 150 kassar till dem som inte har råd att köpa sin egen mat, så det handlar inte bara om ett storstadsproblem.

ANNA MORIN



Inkomster, utgifter, skulder, välfärd, matpriser, gemenskap, pengar och återhämtning från psykisk ohälsa.

Har du tankar om temat?
Skriv till Revansch!



Matsservering med RSMH på Kompassen i Vällingby.

FOTO: MINICA KRAFT

»Flickan i korridoren«

– en sorgeskraft och ett stridsrop

I sin nya bok vänder journalisten Elinor Torp blicken mot svensk grundskola. Hon har egen erfarenhet av att strida för sitt barn mot samma skola, men för flickan i reportageboken slutade skoltiden med döden. En högaktuell berättelse av en författare som kräver att politiken reagerar.

Elinor håller fram mobilen och visar upp ett foto på ett glatt barn i en färgglad t-shirt som med klar blick tittar in i kameran. Ansiktet är öppet, levande, förväntansfullt. Hon ska äntligen få börja skolan. Sedan plockar hon fram ett annat foto på skärmen. Samma flicka, bara några år senare. Hon har just börjat i klass 7B. Men det är som om en hel livstid har gått. Flickan sitter hopkrupen på en stol i svart hoodie. Håret hänger ner och skymmer ansiktet likt tunga gardiner. Ansiktet är slutet, sorgset, tomt. Man får känslan av att hon mest av allt vill försvinna.

Vilket hon också ville – på ett alltför definitivt sätt.

REPORTAGE OM DET SVÅRASTE

Elinor Torp är hyllad journalist och författare som har skrivit en bok om Karolina som flickan på bilderna heter. »Flickan i korridoren – Ett reportage« (Mondial 2024) är en gripande skildring

»Jag har inte träffat någon politiker som inte säger att elevhälsan är ett problem. Det borde finnas mandat att ändra.«



av det allra svåraste, om ett barn som inte vill leva och till sist tar sitt liv. Det är både en sorgeskraft och ett stridsrop. Under den första delen som handlar om Karolinas alltför korta liv är det omöjligt att hålla tillbaka tårarna. Under den andra halvan som beskriver hur skolan har vansköts i decennier blir jag istället förbannad.

Så vem var då flickan i korridoren? Karolina var ett begåvat och känsligt barn som växte upp med sin mamma i Stockholmsförorten Hökarängen.

– Hon var tidigt väldigt mogen för sin ålder. Hon var också perfektionist och ställde höga krav på sig själv. Hon älskade böcker, framförallt science fiction och fantasy. De blev en tillflykt. De sista två åren betydde den koreanska k-popen allt.

KAROLINA BLEV »SKOLSKADAD«

Hon blev ganska snart, med ett uttryck som Torp använder, »skolskadad«. Hon klarade inte av de höga ljuden och den stökiga miljön i klassrummet. Hon fick använda hörselkåpor av den sort man normalt har på byggarbetsplatser. Lärare byttes ut, klasser slogs ihop, extraresurser togs bort. Elevhälsan var närmast obefintlig. Hon blev mobbad och hade svårt att få vänner. Karolina mådde allt sämre psykiskt. Hon fick ätstörningar och skadade även sig själv.

– Karolinas mamma misstänker att hon hade högfungerande autism, men det får vi aldrig veta. Hon hade behövt struktur och lugn och ro. I skoldebatten handlar mycket om nationella prov men vi har inte pratat så mycket om den sociala miljön.

FOTO: TOVE FALK



Elinor Torp nominerades till Stora Journalistpriset för en artikelserie i Svenska Dagbladet utifrån berättelsen om Karolina.

Elinor Torp har skrivit både artiklar och böcker om farliga arbetsplatser. I boken »Jag orkar inte mer – När jobbet skadar själen« riktade hon blicken mot vuxenvärldens problem att hantera psykisk ohälsa. Nu gör hon samma sak med barnens »arbetsplats«: skolan. Och det är inte bara eleverna som tar stryk, även personalen far illa. Ett exempel: Arbetsmiljöverket har gjort undersökningar som visar att bullernivån i skolan är högre än i verkstadsindustrin. Det är helt enkelt en farlig miljö, vilken »riskerar att bli livsfarlig«, som hon skriver.

– I Karolinas fall blev den ju det, säger Elinor.

EGEN ERFARENHET AV SAMMA SKOLA

Elinor Torp har själv erfarenhet av att

bråka för en dotter som har mått dåligt i skolan. Faktiskt på just den som även Karolina gick på, Martinskolan i Hökarängen. Hela bokens drama utspelar sig egentligen i en cirkel kring där vi sitter. Skolan ligger bara några kvarter bort. Just idag leker barnen på lekplatsen på skolgården och med skogen tätt intill. Det skulle kunna vara en idyll om man inte visste bättre. Skolan har näst flest anmälningar till Skolinspektionen i landet.

Just här på kaféet intervjuade hon många av Karolinas vänner, som hon fick i slutet av sitt liv. Väg i väg ligger ICA Bomben. Det var i den riktningen Karolina gick när hon skolkade från gympan en grå novemberdag och någon av kompisarna som stod kvar på skolgården ropade »Köp en cola till mig också!«. Det var sista gången de såg henne.

»BÅDA GRUPPERNA MÅR DÅLIGT«

Elinor Torp säger att den psykiska ohälsan är alarmerande hög bland barn, inte minst bland tjejer. I boken redovisar hon också siffror som visar hur självmorden minskar i alla grupper, utom bland unga där de istället ökar. Värst drabbade är tjejer med inåtvänd problematik, som Karolina.

– Jag ser det som två sidor av samma mynt. Mer utåtagerande hamnar i gäng och i en kriminell miljö. Och sedan de som skär sönder sig och vänder det inåt. Båda grupperna mår ju dåligt.

Det allra största problemet i skolan som hon ser det är ryckigheten, att förutsättningarna ändras hela tiden, varje regering ska sätta sin prägel. »Ingen annan verksamhet i samhället har samma behov av lugn, trygghet och kontinuitet som skolan där våra barn formas under tio år av sina liv. Ändå är det en miljö som ideligen förändras så att varken lärare eller elever får ro att vara i undervisningen«, som hon skriver i »Flickan i korridoren«.

VILL SE LEX KAROLINA

Elinor Torp berättar om hur skolhälsovården reformerades 2011 och döptes om till elevhälsan, vilket innebar en tydlig försämring. Rektorer utan medicinsk kunskap får bestämma hur resurserna ska fördelas.

– Jag har inte träffat någon politiker som inte säger att den är ett problem. Även skolministern håller med. Det borde finnas mandat i riksdagen redan nu att ändra. Det är bråttom. För ett barn är ett år en evighet.

Elinor Torp hoppas på en Lex Karolina, på att hennes tragiska död ska leda till en förbättring för skolbarnens situation. Hon berättar om ljusmanifestationer till Karolinas minne som har initierats lokalt runt om i landet.

– Skolan är Sveriges största arbetsplats, och tillsammans med sjukvården kanske också den viktigaste. Att då inte satsa resurser i tid, att inte se till att barnen mår bra i den miljön, det är samhällsekonomiskt korkat.

MAGNUS SÄLL

Nya möten hos RSMH lokalt

Under hösten har ett projekt rullat där RSMH ägnar tid och kraft åt föreningsutveckling och så kallade lågtröskelaktiviteter. Projektledare Gabriella Kern har rest från norr till söder och sett RSMH:s lokalföreningar öppna dörren för fler.

Under senare delen av 2024 har RSMH genomfört ett projekt där lokalföreningar kunnat få stöd i olika form för att nå fler personer med sin verksamhet.

Föreningsutvecklare Gabriella Kern berättar att hon haft glädjen att bolla idéer med många föreningar, kunnat bistå med ekonomiska medel, flygblad och affischer. På vissa håll har hon kunnat vara på plats och hugga i tillsammans med föreningsaktiva, och ibland har man kontaktat lokala medier.

Vad är en lågtröskelaktivitet?

– Det betyder att ska vara lätt att delta. Att sänka kraven på deltagande; »kom som du är och delta efter egen förmåga, den här platsen och gemenskapen är din om du vill«.

En lärdom från projektet är att det är effektivt att jobba i det som kan verka som det lilla, men som betyder mycket för

FOTO: GABRIELLA KERN



Musikkväll hos RSMH Lund.

människor. Att bjuda med grannen eller en ytlig bekant till lokalen för en fika, öppet hus, musikquiz eller en föreläsning.

– RSMH har redan sådana här aktiviteter, men jag upplever att bidraget har stimulerat viktiga samtal om att öppna gemenskapen för fler. Det har varit fint för mig att vara på besök och lära mig sådant som man bara lär sig på plats, sådant man inte kan läsa sig till, säger Gabriella Kern.

Projektet har nått ut i alla väderstreck. Bland annat Österlen och Lund i syd, Göteborg och Mölndal i väst, Stockholm och Sundsvall i öst och Kalix i norr.

Under 2025 är planen att fortsätta i samma spår men i större skala. Och att använda RSMH:s nya webb med information och kommunikation för att stötta föreningar och distrikt.

ANNA MORIN

Fråga Föreningsliv!

Måste vi ha årsmöte, och när? Vad gör en kassör? Vad gör vi åt medlemmar som betar sig illa i lokalen? Hur kan vi från vår lokala RSMH-föreningen påverka förbundet att driva en speciell fråga?

Revansch öppnar frågespalten »Fråga Föreningsliv!« Du som medlem eller ni som förening är välkomna in med frågor om livet i föreningen. Tänk på att ställa allmänna frågor, skriv till

exempel »vad gör vi när valberedningen inte dyker upp på årsmötet« inte »varför gör Kajsa fel hela tiden«.

Redaktören väljer ut vilka frågor som kommer med i spalten, och har hjälp med svaren av en expertpanel som kan svara på allt från frågor om stadgar till mer filosofiska funderingar, ge svar om föreningsformalia och sociala dilemman som dyker upp.

Syftet är att stärka RSMH som en öppen och radikal folkrörelse, och som en plats för gemenskap.

Skicka in din fråga redan nu, så kan du få svar på andra sidan årsskiftet, med premiär i Revansch nummer 1, 2025.

Skicka in din fråga via e-post: revansch@rsmh.se eller brev: Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.

KANSLICHEFEN HAR ORDET:

Vi i RSMH räddar liv – en kaffekopp i taget

Jag har alltid varit övertygad om att det är de där starka samtalen och berättelserna som förändrar världen. Som uppväxt på bondgård satt jag med mormor och drack kaffe och lyssnade på skrönor och berättelser som levt vidare genom generationer. Jag började som lokaltidningsreporter och brann för att skildra vanliga människors liv och kamp. Jag har sen varit föreningsaktiv i hela mitt liv – och berättelserna har gått som en röd tråd.

Jag drev under mer än tio år ett stort förändringsarbete på organisationen MÅN, för en mer jämställd värld och en manlighet utan våld. Och det var med samtalen vi skapade förändring.

Det var därför rörande och rätt att få komma till RSMH och fortsätta prata om saker som betyder något. I april började jag som kommunikationsansvarig här, och slogs snabbt av den otroliga verksamhet våra lokalföreningar bedriver. Så många som under mitt halvår på RSMH berättat för mig att de inte levt i dag, om det inte vore för RSMH.

Det är ett stort och gediget arbete vi nu har gjort på mindre än ett halvår. Vi har lanserat en ny visuell identitet, nya samlande budskap och en helt ny webbplats. Dessutom har vi startat RSMH:s resa mot att vara ute mer i debatten kring psykisk hälsa, bli en stor insamlingsorganisation och få fler medlemmar.

På förbundsrådet i maj fick jag höra en gripande berättelse om en man som kom till en RSMH-

avdelning, utan en sko, endast iklädd linne.

Han fick en kopp kaffe i sin hand, och en början till en gemenskap för stöd och återhämtning. Det finns tusentals sådana här berättelser i RSMH. På våra mötesplatser är kaffekoppen en symbol för så mycket mer än en värmande dryck. Det är det där första samtalet, någon som lyssnar, en gemenskap.

Därför driver vi nu i december julkampanjen Rädda liv för kaffepengar. Det är en månad när många har det extra tufft. Då finns våra lokalföreningar med ljus och hopp, med värme och kaffe. All förändring måste börja där – i det personliga mötet, i våra erfarenheter.

Tack alla lokalföreningar för alla kaffekoppar, alla aktiviteter och all ensamhet vi bryter tillsammans. Nu ska vi nå målet om 100 000 kaffekoppar i advent. Tillsammans gör vi det möjligt!

/ Hanna Navier,
tillförordnad kanslichef och
kommunikationsansvarig
RSMH



FOTO: MINICA KRAFT

RSMH har en ny logotyp!

Den finns bland annat med i nya mallar för material för föreningar och distrikt.

VILL DU VETA MER? Kolla in webbplatsen rsmh.se



PROJEKTET FÖRNYA
DET SOCIALA REPORTAGET:



FOTO: PIXABAY

»SVERIGE KAN OCKSÅ AVSKAFFA HEMLÖSHETEN«

Idag är den förväntade livslängden för en person som lever i hemlöshet i Sverige nära hälften jämfört med andra. Vi borde lära oss av Finland som är på väg att helt avskaffa hemlösheten.

I Sverige lever vi ungefär till dess att vi är 83 år, förutsatt att vi har ett hem. Enligt en vetenskaplig artikel som publicerades i somras är medelåldern 47,5 år för människor som lever i hemlöshet och som samtidigt har en beroendediagnos.

Många som lever i hemlöshet lider av samsjuklighet som psykisk sjukdom och beroende, vilket försvårar möjligheterna att få, och behålla, en fast bostad.

I Sverige räknar Socialstyrelsen antalet hemlösa vart sjätte år. I Finland, som har en betydligt högre ambitionsnivå, genomförs en räkning varje år. Den senaste svenska kartläggningen offentliggjordes i våras och visar att drygt 27 000 personer lever i hemlöshet. Några av de mest alarmerande siffrorna gäller barnen. Minst 9 400 barn beröres av hemlöshet under mätveckan. Vräkningar där barn berörs ökar sedan ett antal år tillbaka, trots den nollvision som antogs av regeringen 2008.

Socialstyrelsen lyfter fram att i Norge och Finland har ett långsiktigt strategiskt arbete gett resultat. Finland har avvecklat härbärgen och andra korttidsboenden och ersatt dem med långsiktiga boenden. Målet är att hemlösheten ska vara avskaffad till 2027, och Finland är på god väg. Tre år återstår och i dagsläget finns cirka 3 000 hemlösa, varav 1 000 bor i tillfälliga boenden och 2 000 hos släktingar och vänner.

Tidningen *Hem & Hyra* har skrivit om den dolda hemlösheten som inte syns i Socialstyrelsens siffror. Artiklar som handlar om hur hemlöshet drabbar även människor utan uppenbara problem, men med låg inkomst. Detta handlar om strukturell hemlöshet och en misslyckad bostadspolitik.

Finland har valt en annan väg än Sverige. Den statliga Y-stiftelsen har stort ansvar för att tillsammans med kommunerna och civilsamhället bygga bostäder för personer i hemlöshet och med låga inkomster.

Som en del i projektet »Förnya det sociala reportaget« gjordes nyligen ett studiebesök hos finska Y-stiftelsen. Under detta besök berättade Mikael Ekelöf att han varit hemlös i Sverige under hela sitt vuxna liv, från 14 års ålder och fortfarande är det när han nu fyller 64. Beskedet från stiftelsens chef Teija Ojankoski var rakt och utan reservationer, hon säger: »Här i Finland skulle du få en bostad inom två veckor«.

Det är hög tid att utmana Finland om förstaplatsen i kampen mot hemlösheten. Finns det en vilja, så finns det en väg.

Maria Nilsson & Anna Fredriksson
tillsammans med flera journalister i projektet
Förnya det sociala reportaget.

Förnya det sociala reportaget är ett projekt som vill ge röst åt människor med erfarenhet av social utsatthet och bidra till att förbättra och utveckla det sociala reportaget i media.
Läs mer på tidningenrevansch.se

»Teknikens utbredning avhumaniserar vårt samhälle«

Vi går i allt större grad mot ett avhumaniserat samhälle på grund av teknikutvecklingen, anser Nicholas Hepburn. Det gör bland annat att medborgare inte kommer i kontakt med maktavare, och att färdtjänstchauffören inte kan ta egna initiativ.

Vi går i allt större grad mot ett avhumaniserat samhälle. En snabb titt i en tunnelbanevagn visar att 90 procent sitter böjda över sina telefoner. Jag hobbynoterar även att unga personer ibland har svårt att formulera sig korrekt muntligen. Vidare verkar snabbt och slarvigt premieras för ordentligt och långsiktigt genomförda jobb.

Människor som är anställda på företag och myndigheter får allt mindre beslutanderätt eftersom deras utrustning eller

programvara är så fyrkantig att även om viljan hos dessa finns att justera eller ändra på något så sätter datorn stopp. Det blir inte möjligt att hitta individuella lösningar. Och den lilla medborgaren får lägga ner väldigt mycket energi om man ens ska komma i kontakt med en beslutsfattare.

Bara som ett banalt exempel skulle jag göra en funktionshindrad medlem sällskap på hans färdtjänstresa vilket kostade 45 kr. De extra 45 kr har jag absolut inga invändningar emot.

Det som var konstigt var att jag inte fick hoppa av halvvägs (utan extra körsträcka för chauffören) utan vid beställning var de enligt några nya regler helt omöjligt att få hoppa av halvvägs. Dvs följde jag med brukaren och hans färdtjänst var jag

tvungen att följa med hem till brukarens slutdestination.

Motiveringen från färdtjänsten var att datorn skulle se att det gjordes ett stopp på vägen vilket gjorde det omöjligt att jag fick hoppa av halvvägs. Stelbent och oförståeligt.

Nicholas Hepburn



Charlie Chaplin från filmen Moderna tider.

INGA FLER NEDSKÄRNINGAR I HELDYGNSVÅRDEN – FÖRSLAG TILL S-KONGRESSEN 2025

Jag är sedan länge aktiv i RSMH och har skrivit en kongressmotion till partiet där jag är medlem, Socialdemokraterna, som ni kan läsa merparten av här.

Jag skriver för att behovs- och solidaritetprincipen bör gälla, den som har störst behov i vården ges företräde. För att välfärden behöver bli mer behovsstyrd och mindre populistisk, och att den ska utjämna skillnader. Och då en nollvision om självmord har antagits nationellt.

Det behövs säkerställas att personer med psykiska sjukdomars livslängd och livskvalitet respekteras inom regionerna. Rapporter visar att det finns en stor brist på faktiska platser (platser som inte står tomma

på grund av besparingar) inom den psykiatriska heldygnsvården, i ett läge när behoven ökar.

De nedskärningar som redan genomförts har haft allvarliga konsekvenser för patienter och vårdsystemet. Om man ser över den senaste tioårsperioden har betydande neddragningar gjorts, och ser man över en tjuugoårsperiod är nedskärningarna än större. Vi har förlorat platser som var kritiska för att möta patienternas behov.

Forskning visar att den bästa modellen, med få undantag, för psykiatrisk heldygnsvård är självvald inläggning, SI. Men bara fåtalet med psykosjukdomar erbjuds SI trots dessa evidens. Patienter får alltså inte den vård de behöver nu på grund av kapacitetsbrist och ekonomiska nedskärningar. Det är ett svek mot samhällets svagaste.

Mina förslag är att:

- Inga fler nedskärningar inom den psykiatriska heldygnsvården ska ske.
- Platserna ska istället omställas till SI-självvald inläggning för att minska det undvikbara lidandet.
- En inventering och konsekvensanalys ska göras för att kartlägga vad ovan nedskärningar har inneburit i lidande och ökade kostnader på andra utgiftsområden.
- Alla psykiska heldygnsvårdplatser som finns ska användas till patienter som är i behov av vården. Sängar ska inte stå tomma av finansiella skäl.
- Självmordsprevention ska upp högt på agendan, solidaritet för de som har det tuffast.
- Kongressen ger i uppdrag till partistyrelsen att snarast genomföra dessa åtgärder.
- Stora pengar besparas genom ett mer proaktivt långsiktigt arbete.

Linnea Dunek

Medlem i RSMH Danderyd – I samma båt, Sofja S-förening, Bättre och jämlik hälsa, Allmänna, S-kvinnor, Tro och solidaritet

ÅRET VAR 1982:

Revanschs avslöjande stängde avdelning

För första gången i historien kunde en avdelning på ett svenskt mentalsjukhus stängas efter anmälningar om våld mot patienterna. Det pågick bland annat »skämtsamma« utmaningar och mästerskap i bältesläggning. Stängningen skedde efter att RSMH fick ett tips, och att personal vågat vittna om förhållandena i Revansch och Dagens Nyheter.

I början på 1980-talet fick en lokalförening av RSMH höra ett rykte om avdelning 16 på Långbro sjukhus i Stockholm. Där skulle det förekomma flygblad som uppmanar till hårdare tag mot »sinnessjuka«, och en inbjudan till »mästerskap i bältesläggning« för skötare. Revansch begav sig dit och intervjuade patienter och personal.

1982 kom Lars Grip med penna i handen, och Ann Lidén med sin kamera, till avdelning 16 på Långbro. De kommer från RSMH:s medlemstidning Revansch.

På avdelningen vårdas mest unga patienter som beskrivs som »bråkiga och stökiga« och »de som ingen annan vill ha«. Det är Långbro sjukhus gamla isoleringsceller med tjocka dörrar och glaslucka som öppnas utifrån för insyn som de unga patienterna har till rum.

TÄVLINGAR I BÄLTESLÄGGNING

Från flera källor har Revansch hört att fyra skötare på avdelning 16 utreds för olika former av misshandel, blanda annat för att ha hängt ut en person genom ett fönster och ha spolat en annan patient med iskallt vatten. Man har också fått se ett flygblad om tävlingar i bältesläggning, undertecknat »Svenska Sinnessjukvårdens Bältespännarsällskap«.

Citat ur artikeln:

»Revansch! tittade på flygbladen tillsammans med några skötare på avd 16. En hade svårt att dölja sin förtjusning: »Det här är ju ett skämt. Snart får man väl inte skämta om normän heller. Jag tycker det här är roligt och det står jag för«, säger skötaren och skrattar till.
En annan skötare på avdelningen tycker att det är ett minst sagt dåligt skämt.«

»DE TROR ATT VÅLD ÄR BRA FÖR PATIENTERNA«

Håkan Serner är skötare på Långbro och den som vågar uttala sig i artikeln utan att vara anonym. Till Revanschs reporter sa han då:
– Det finns en underton av allvar i det här. Det är absolut inte bara skämt. Det finns en grupp människor som sympatiserar



FOTO: FAKSIMIL TIDNINGEN REVANSCH!

med detta. Sådant kommer fram för att skötare söker någon att slå neråt på. Alternativa terapiformer har inte slagit igenom – många tycker att det enda vi kan göra är att se till att det är lugnt – att sköta de rent polisiära uppgifterna. Det finns en fruktansvärd rädsla för att identifiera sig med patienterna, att förstå att vi kan dela många typer av känslor och upplevelser med dem. Det enda vi har att skydda oss med är de vita kläderna och nycklarna. Vi har inte fått lära oss att ta fram våra mänskliga resurser. Många tror att våld är bra för patienterna.

AVDELNING 16 STÄNGDES

Efter att Dagens Nyheter uppmärksammat Revanschs avslöjande utbröt en politisk debatt och RSMH ställde krav på att Socialstyrelsen skulle göra en inspektion. Det hela ledde till att avdelning 16 stängdes, vilket var en historisk händelse i Sverige. Utan Riksförbundet för Social och Mental Hälsa hade det inte varit möjligt.

REVANSCH OCH RSMH

Kryssa med Revansch!

Lös vårt populära korsord och var med och tävla om presentkort på 300 kronor.

Vinnare i nummer 3/2024 var:

Roland Aronson (Lycksele), Pia Karlsson (Nykvarn) och May-Britt Swenson (Lidköping). Grattis!

FOTO: KARIN BOO

ALTAR	LYSANDER ORKES- TER	FROMMA DJUR	LEDDE NELSON VID TRA- FALGAR	EN SCHULTZ	VAR KNOENS MAMMA	KLIPPER TILL	BRUKAR GODIS VARA	PRONO- MEN	LETA PÅ BOTTEN
VARNAR					GRUV- GÅNGAR				
KORS- ORDS- YTMÄTT	OFTEDAL UNDER- HÖLL					DATORER OCH SÄNT BIFALL			ÄR VIKTIG FÖR ELBILEN
KORT- SPEL			SIL					TEKNIK- FORETAG LITUM	
			KORS- ORDS- PIPPI			FYRAKT- ARE			
SNO ÄR SCOUT ALLTID			MÖRK TID STANKEN				IOR	HADE KUNG OTTO- KAR	GAS
				NATRIUM ÄTER HYENAN			GÅR TRON I		
	DOJA	HAN HADE EN STUGA	UPPRE- PANDE ORT	SMILAR	INGET KAOS GAMMALT SLUT		TORS BÅT TOMAS OLSSON	UDDE KORT LICENS	
MAMMA MU			KORT TELEFON					JUNG- FRUN	
BARN- DOMS- MINNEN									STAD NÄRA OMAHA OCH UTAH

KORSORD: TAGE OLSIN

RÄTT LÖSNING PÅ FÖRRA NUMRETS KORSORD:

FOTO: FRANKIE FOUGANTHIN

K	A	N	I	N	H	Å	L
M	O	N	I	K	A	G	Å
M	O	S	T	S	A	P	G
F	I	N	O	V	I	G	A
K	I	N	K	I	G		
H	A	R	C	U	S	B	E
B	E	R	G	G	R	E	N
Ö	R	G	R	A	N	I	T
Ä	R	V	A	K	O	A	R
A	S	A	S	D	E	L	A
S	T	Y	L	T	A	S	J
S	T	Ä	L	T	Ä	H	Ä

Så här tävlar du:

Skicka din lösning i ett kuvert märkt »Korsord« till: Revansch, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten. Eller fota av sidan och mejla bilden till revansch@rsmh.se. Senast den **5 februari 2025** vill vi ha ditt svar. Tre vinnare får var sitt presentkort.

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADRESS: _____

REVANSCH

Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

KOMMANDE KVARTAL

DECEMBER

Julkampanj

RSMH:s lokalföreningar är ute och bjuder på kaffe och ber folk att stötta verksamheten i en julkampanj. Väl mött!

24 DECEMBER

Fira jul med RSMH

Julmiddag med RSMH på många håll i landet.
Kolla med din lokalförening!

1 JANUARI 2025

*Nyårsbingo med lunch
hos RSMH Kalix*

Välkommen klockan 12–16.

22–26 JANUARI

Kylslaget jubileum

Snöfestivalen i Kiruna firar 40 år.

1 FEBRUARI

Dags att söka folkhögskola!

Ansökan öppnar till Mimi folkhögskola, en folkhögskola i centrala Göteborg för dig med erfarenheter av psykisk ohälsa.

5–8 FEBRUARI

Folk och kultur

Kulturkonventet Folk och kultur på Munktelstaden, Eskilstuna, vill vara en mötesplats med konstens och kulturens betydelse i demokrati- och samhällsutvecklingen i fokus.

7 FEBRUARI

Rapportsläpp

PO Skånes rapport 2024 om brister och systemfel för personer med psykisk ohälsa.

8 MARS

Internationella kvinnodagen

10 MARS

NYTT NUMMER AV REVANSCH!



FOTO: PIXABAY



FOTO: PIXABAY



FOTO: PIXABAY

