

NR. 1

REVANSCH

2025

PRIS: 70 SEK

175 brister
upptäckta:

PERSONLIGT
OMBUD
BELYSER
SYSTEMFEL
I NY RAPPORT

*Psyket
på pränt –
från Woolf till
Moshfegh*

»Jag slutar inte här«

Influencern **Henrik Wahlström** om sitt engagemang och vad som hjälpt när livet varit uppochner.

BOKMYLLER • ATT MEDVERKA I FORSKNINGSTUDIER • DEBATT • NYHETER • KULTUR



ÅRGÅNG 45
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
Korrektur:
Gabriella Kern
Layout:
Malin Ringsby
Repro:
Torndahl
Omslagsfoto:
Sara Johari
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.

NÄSTA NUMMER AV
REVANSCH UTKOMMER
16 JUNI 2025.

REVANSCH

REDAKTÖREN HAR ORDET:

Med hjärtat på utsidan

Revansch första nummer 2025 möter vi Henrik Wahlström. Han är skapare av uppochner-symbolen – ett barnritat hjärta med Schrödingers leende (glad och ledsen). Du kan se det på sidan 3. Symbolen uppmanar till öppenhet om psykisk hälsa, något RSMH och Revansch skriver under på.

Det är också fascinerande att flera hundra har valt att tatuera in uppochner-symbolen. En slagkraftig gemenskap, att det bland oss går människor med ett förstående hjärta ristat på bara huden.

Förra numret handlade om ekonomi, vilket är en samhällsfråga som fortsätter vara brinnande aktuell i år. Att kräva ökad betalningsvilja av den som inget har, det är både dumt och oförskämt. Den aviserade försämringen av högkostnads-skyddet är alarmerande för de av oss som behöver medicin för en dräglig vardag men inte har råd. Jag håller tummar och tår för att regeringen och sjukvårdsminister Ankarberg tar till sig av protesterna.

Apropå Örebro så måste vi först få sörja det besinningslösa våldet mot personal och elever på Risbergsskolan den 4 februari. Och sedan fortsätta tro på gemenskap och en bättre framtid. Alla fina initiativ som finns, alla röster för en bättre värld ger mig hopp – och jag delar det helst med dig och alla andra läsare.

Ta hand om dig.

/ Anna Morin,
chefredaktör



FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



RSMH Örebro hade
extra öppet efter
skolskjutningen.



Försämringen av
högkostnadsskyddet.

Missa inte tidningens aktuella
uppdateringar på webben:
www.tidningenrevansch.se



FOTO: PRIVAT

HEJ MEDARBETARE – ANNA BROSTRÖM!

Medverkan i Revansch: I redaktionsrådet och som skribent. I detta nummer har Anna skrivit artiklarna Bokmyller och historiska hörnan om Nellie Bly.

Sysselsättning: Arbetssökande.

Hobby: Korsstygn och broderi, min hund och kreativt skrivande.

Erfarenhet av psykisk ohälsa: Ja.

Det bästa med Revansch: Chefredaktören! Och att det finns en tidning om samhälle och psykisk hälsa, där vi som lever med psykisk ohälsa på olika sätt har en plattform att prata om frågor som annars inte är så lätta att prata om.

Föreningar vill förebygga och satsa på fred och klimat

När Myndigheten för samhällsskydd och beredskap kom med en ny version av broschyren »Om krisen eller kriget kommer« fick den snabbt två uppföljare. Svenska freds gav ut »Om krisen eller kriget förebyggs« med fokus på fred. Extinction rebellion gav ut »När klimatkrisen kommer« för att lyfta vad vi kan göra i en pågående kris.

MSB:s broschyr har skickats till alla hushåll, den finns digitalt på flera språk, inläst på svenska och engelska, teckenspråkstolkad och i punktskrift. Den går också att beställa på engelska.

Källor: svenskafreds.se, extinctionrebellion.se och msb.se



Uppochner-symbolen signalerar
förståelse för psykisk hälsa och ohälsa.
Läs en intervju med upphovspersonen
Henrik Wahlström i Revansch.

VÄNSKAPSBÄNK

Revansch har tidigare skrivit om vänskapsbänkar. Nu finns ordet med på nyordlistan 2024 med definitionen »utplacerad bänk som ska uppmuntra till samtal mellan människor, som ett led i att motverka psykisk ohälsa«.

INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Redaktören har ordet	2
Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	8
Intervju:	
Delta i undersökningar	12
Kultur: Bokmyller	13



FOTO: ANNA MORIN

Christian Dahlström	14
Från Woolf till Moshfegh	15
Föreningsliv	18
Från förbundet	19
Debatt och insändare	20
Historiska hörnan	22
Korsord	23

NY STRATEGI SKA MINSKA PSYKISK OHÄLSA

Nu har Sverige en nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Den presenterades av regeringen den 10 januari.

Psykisk ohälsa är en fråga för hela samhället. Det är regeringens utgångspunkt när den presenterar en långsiktig strategi för förbättrad psykisk hälsa och mot suicid. Strategin kallas »Det handlar om livet» och den kommer följas av en handlingsplan och uppdrag till ett stort antal berörda myndigheter.

– Allt för många i vårt samhälle ser ingen annan utväg ur en mörk situation än att avsluta sina liv, säger socialminister Jakob Forssmed (KD) vid lanseringen. Jenny Wetterling är talesperson för RSMH och säger att organisationen när

en varm förhoppning om att regeringen kommer skapa förutsättningarna för att genomföra strategin och uppnå dess vision.

– Regeringens presskonferens inger hopp om en ljusare framtid för en oerhört utsatt del av vår befolkning och vi på RSMH välkomnar det, säger Jenny Wetterling och fortsätter:

– Men vi vet också att detta är samma regering som den senaste tiden genomfört eller lagt förslag på kraftiga försämringar och nedskärningar i våra välfärdsystem och försvarat möjligheterna till en jämlik tillgång till vård och stöd.

IDÉ OM BREDA SAMARBETEN

Revensch har tidigare skrivit om förslaget på strategi som presenterades

den 1 september 2023. Det är framtaget av Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen i samarbete många olika myndigheter.

Tanken bakom är att psykisk hälsa är en fråga för fler aktörer än sjukvården, och att det krävs breda samarbeten för en bättre psykisk hälsa för fler.

– Om vi behöver stöd ska vi ovillkorligen bli väl omhändertagna – aldrig, aldrig ska vi känna att självmord är vår enda utväg. Den här strategin omfattar barn och vuxna. Skola, jobb och fritid. Strategin är konkret och den tar ohälsa på allvar. Alla ska kunna må bra hela livet, säger Liberalernas gruppledare Lina Nordquist.

ANNA MORIN

FOTO: REGERINGSKANSLIET



Socialminister Jakob Forssmed vid regeringens presskonferens.

»Regeringens presskonferens inger hopp om en ljusare framtid för en oerhört utsatt del av vår befolkning.«

Protester mot dyrare läkemedel

Regeringen vill införa ett försämrat högkostnadsskydd från den 1 juli i år. Förslaget skulle innebära höjda kostnader för läkemedel för många människor. Under tiden förslaget är på remiss har röster höjts för att stoppa det.

En unik samling av riksförbund har gått samman för att stoppa förslaget för ett sämre högkostnadsskydd. På Aftonbladets debattsidor skriver 27 företrädare, bland dem RSMH, att en högre egenavgift inom dagens högkostnadsskydd väcker oro och uppgivenhet. »En knapp tusenlapp kan tyckas lite, men det är mycket pengar för den som inga pengar har när det allra nödvändigaste är betalt. Medlemmar vittnar om hur de redan i dag måste avstå från nya vinterskor och vinterjacka eller att de tvingas välja mellan kurslitteratur och medicin«, skriver debattörerna.

Det pågår också en namninsamling. Företrädare för 39 patientorganisationer, funktionsrättsförbund och pensionärsorganisationer står bakom den. Man kommer uppvakta sjukvårdsminister Acko Ankarberg Johansson för att lämna över insamlingen.

I början av februari var det nära 22 000 personer som skrivit under uppropet.

ANNA MORIN

FAKTA: HÖGKOSTNADSSKYDD FÖR LÄKEMEDEL

- Idag betalar man fullt pris upp till 1 425 kronor och därefter träder rabattsystemet in.
- Rabatten ökar successivt upp till den övre beloppsgränsen på 2 850 kronor.
- När man har uppnått den övre beloppsgränsen är läkemedel gratis under högkostnadsperioden på ett år.
- Den föreslagna, nya övre beloppsgränsen ligger på 3 800 kronor.
- Beloppen inom den så kallade högkostnadstrappan föreslås höjas också i varje steg.

Källa: 1177



Sjukvårdsminister Acko Ankarberg Johansson får motta protester.

FOTO: KRISTIAN POHL

Nya hjälplinjen håller öppet dygnet runt

Nu finns en ny dygnet-runt-öppen stödlinje för personer i kris eller med psykiska besvär, vilket är något RSMH länge efterfrågat. Numret är 90390.

Samtal till Hjälpplinen är anonyma och det kostar inget att ringa. Hjälpplinen bemannas av rådgivare med relevant utbildning och lång erfarenhet av att ge professionellt samtalsstöd.

– När man sträcker ut en hand från

skuggan, ska det finnas någon som finns där och greppar den. RSMH står upp för att det ska finnas någon för alla, alltid, och nu blir vi fler i det arbetet. Så vi välkomnar Hjälpplinen, säger RSMH:s talesperson Jenny Wetterling.

Den första varianten av stödlinje för personer med psykisk ohälsa startade för över 20 år sedan. Det var ett initiativ av personer med egen erfarenhet av psykisk

ohälsa och brukarorganisationer. Dåvarande nationella hjälplinjen lades ned 2020 vilket upprörde många.

Tjänsten är denna gång ett regeringsinitiativ och har stöd från Folkhälsomyndigheten. Hjälpplinen drivs av Region Stockholm där den tillhör enheten eStöd. Det går att få skriftliga svar för den som skapar ett konto och loggar in, även den tjänsten uppges vara anonym.

Tuffa tider för RSMH:s lokalförening i Falköping

I Falköping har RSMH:s lokalförening haft ett idéburet offentligt partnerskap med kommunen sedan 2019. I fjol sades det upp av Falköpings kommun. Sedan överklagade RSMH till förvaltningsrätten som bedömt att beslutet gått rätt till.

Till Falköpings tidning uppger socialnämndens ordförande i Falköping att det beror på ansträngd ekonomi, och

hänvisar till kommunens egen socialpsykiatri.

Ordförande för RSMH Falköping Jan Kartengren uttalar sig också i lokaltidningen och berättar att det vore illa att behöva säga upp föreningens lokal.

– Den betyder mycket för medlemmarna. För många är det viktigt att komma ut från sitt boende och vid-

makthålla de kontakter de har, det är sällan de har närstående, kontakterna betyder mycket för kvaliteten i vardagen.

I RSMH:s historieskrivning har föreningen en särskild plats. Efter att RSMH bildats 1967 så var Falbygdens patientförening i Falköping den första att ansluta sig som lokalförening. Dagens lokal ligger på Åttagårdsgatan.

FOTO: ARBETSFÖRMEDLINGEN



Att få kontakt med Arbetsförmedlingen är ett problem för många.

PO SKÅNE FANN 175 SYSTEMFEL

I en årlig rapport sammanfattar PO Skåne de systemfel och brister som man stött på under året. Hos PO Skåne jobbar personligt ombud för personer med psykisk funktionsnedsättning. De finns i 16 av 33 skånska kommuner. Under 2024 har ombuden i Skåne rapporterat 175 systemfel och brister.

Ett problem enligt rapporten är tillgång till vård. Det råder brist på läkare och annan personal i psykiatri.

Personalbristen leder till färre besök som gör att läkarna lägger längre sjukskrivningar för att få det att gå ihop. Men det är något som Försäkringskassan inte godkänner vilket gör att patienterna drabbas i slutändan.

BRIST PÅ PERSONCENTRERAD VÅRD

En allvarlig brist som PO Skåne menar är ständigt pågående är att många människor

inte får en personcentrerad vård.

»Exempel som vi har stött på handlar om att man vill att personen ska ta viss medicin, fast personen inte vill, eller att personen vill ha viss behandling, men den får man inte ta del av«, skriver PO Skåne.

Ytterligare ett systemfel är att den som byter vårdinstans ibland hamnar mellan stolarna, när man blir utskriven på ett ställe innan man är inskriven på ett nytt. Det gör att det finns människor i behov av specialistpsykiatri som blir utan hjälp.

TRASSEL MED FÖRSÄKRINGSKASSAN OCH GOD MAN

Även Arbetsförmedlingen skapar problem för personer med psykisk ohälsa, enligt systemfelsrapporten. Långa kötider, hänvisning till kundtjänst som inte kan hjälpa till, kontaktförsök med handläggare som aldrig återkommer är några av problemen som räknas upp. PO Skåne

sammanfattar det med att de anser att Arbetsförmedlingens servicenivå är mycket låg.

Andra problemområden som består är väntan på beslut från Försäkringskassan, att den med god man eller förvaltare och vill byta kan få vänta flera månader, att man byter kontakt hos socialtjänsten utan överlämning och får en helt ny situation att förhålla sig till.

YSTAD ÄR ETT GOTT EXEMPEL

En spaning från PO Skåne är skillnaden i synsätt på boendestöd. När det fungerar bra kompenserar boendestöd för klientens psykiska funktionsnedsättning, men enligt PO så finns det kommuner där stödet inte anpassas till den enskildes behov.

Ett gott exempel som lyfts av PO är Ystad psykiatri. Där tycker PO att psykiatri ofta »ser sina patienters behov och försöker hitta lösningar«.

ANNA MORIN

RSMH Örebro höll extra öppet

RSMH Örebro var en av de föreningar som mobiliserade efter skolskjutningen på Campus Risbergsga i februari. I sin lokal på Hjalmar Bergmansväg hade man utökade öppettider. Att det var extra öppet för att ge stöd var också något som uppmärksammade av lokal-tidningen Nerikes allehanda.

Försvarsmakten granskad efter självmord

Värnplikten på Helikopterflottiljen i Linköping skapade ångest och stressreaktion hos en av de värnpliktiga, visar både en granskning från P4 Kalmar och P1 Dokumentärs »Almas död i lumpen« som släpptes i januari 2025. Den visar att Försvarsmakten inte skickade henne till sjukvården trots starka varningssignaler. Till slut mädde hon så dåligt att hon tog sitt liv. I spåren av avslöjandet har en debatt uppstått om hur Försvarsmakten hanterar psykisk ohälsa hos sina värnpliktiga. Enligt den utredning myndigheten själv gjort har man inte begått några formella fel.

Nybyggd psykiatri i Åbo med lugna rum

I Åbo finns sedan slutet av 2024 Kompassjukhuset, en ny psykiatrisk mottagning som planerats tillsammans med patienter och deras anhöriga. Det rapporterar Yle. Man jobbar bland annat med lugna rum, enkelrum och möjlighet för anhöriga att sova över. Ett uttalat mål är att öka kunskapen om psykiska problem. Det finns också plats för lokala föreningar på sjukhuset. Den andra delen av Kompassjukhuset ska stå klar år 2029 och kommer bland annat husera en sjukhusskola.

Umo har nya sidor om psykisk hälsa

I början på året lanserade ungdomsmottagningarnas hemsida UMO.se den nya sektionen Må bra. Enligt Umo ska unga genom olika övningar, filmer och texter få praktiska råd för att hantera livets utmaningar och bygga motståndskraft. Utgångspunkten är rapporten »Att inte bara överleva utan att faktiskt också leva – En kartläggning om ungas psykiska hälsa« från Folkhälsomyndigheten och MUCF. Materialet är framtaget tillsammans med en grupp ungdomar.

FOTO: FÖRSVARMAKTEN



Mörka under biltext.

Ett uppmärksammat självmord har väckt debatt om Försvarsmaktens hantering av psykisk ohälsa.

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.

RSMH ryter ifrån om medverkan i psykiatrisk forskning

Jenny Wetterling och Alain Topor från RSMH reagerade på ett debattinlägg i Dagens Nyheter av seniorprofessor Susanne Bejerot. Debatten handlar om schizofrenibehandling och om hur patienter kan motiveras att pröva nya behandlingar. RSMH:s representanter skriver bland annat: »Att dra slutsatsen (...) att psykospatienter avböjer att medverka i forskning mot bättre vetande riskerar att minska den växande acceptansen för betydelsen av brukarnas medverkan i sin egen behandling. Något som betonas bland annat av Socialstyrelsens definition av evidensbaserad praktik.«

Delegation ska förbättra för de med samsjuklighet

Socialdepartementet tillsätter en delegation med uppdrag att genomföra reformer för personer med samsjuklighet i form av både beroende och psykisk ohälsa. Målet är bland annat att personer ska slippa bollas mellan instanser som beroendemottagning, psykiatri och socialpsykiatri. Delegationen leds av Martin Färnsten och uppdraget är att genomföra förbättringar i linje med samsjuklighetsutredningens förslag.

Beroende fokus för NSPH-rapport 2025

NSPH har inlett arbete med sin nästa rapport om livsvillkor för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga. I år kartlägger man situationen för den som har eller haft ett beroende av till exempel alkohol, narkotika, spel eller läkemedel. Rapporten presenteras den 10 oktober 2025, på Världsdagen för psykisk hälsa.

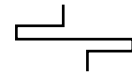
Följ oss också i sociala medier:

Facebook: [rsmh.se](https://www.facebook.com/rsmh.se)

Instagram: [rsmh.se](https://www.instagram.com/rsmh.se)

LinkedIn: [/company/rsmh](https://www.linkedin.com/company/rsmh)

INFLUENCERN & FÖRELÄSAREN HENRIK WAHLSTRÖM:



»Vi behöver prata om det som inte är så glatt«

Influencern Henrik Wahlström skrev boken som han själv och hans omgivning hade behövt för länge sedan, med fakta och berättelser om att leva med bipolär diagnos. Att alla får stöd i svåra stunder – det är Henrik medveten om är livsviktigt.

TEXT: ANNA MORIN • FOTO: JÜLIDE YOLDAS

Henrik Wahlström är sedan några år en van föreläsare. Han gillar det, och känner igen när polletten trillar ner hos någon i publiken. Att en person upptäcker att det här, det är något som angår mig.

– Det kan vara äldre män i 60-årsåldern som känner igen sitt yngre jag. Och nu ska han söka hjälp. Det är så många som gått hela livet och tänkt att »det här är inget att ta på allvar« och som skulle kunna få det så mycket lättare.

Henrik Wahlström är en kändis med många bitar i sitt personliga legobygge. Han har bakgrund på teve, är framgångsrik som influencer med en mix av sketcher, allvar och samtidskommentarer byggda i lego, storsäljande författare och målade konstnär, föreläsare samt upp-

hovsman till och motor i uppochnerkampanjen. Till Revansch säger Henrik att det bästa ändå är möten med människor, att träffa folk på riktigt.

På föreläsningarna talar Henrik på temat kommunikation om psykisk ohälsa. Engagemanget är påtagligt när han pratar om att sprida kunskap och motverka fördomar. Han anlitas av allt från sjukhus till kyrkor, föreningar, företag, högskolor och kommuner. Med sig i bagaget har Henrik sin livserfarenhet och en bipolär diagnos.

BARNDOMEN ÄLTADES

Men vi börjar från början. Som liten sa Henrik till sina föräldrar att han alltid kände sig utanför och inte hittade någon som var likadan som honom. Att han kände så, men inte visste varför.

På det hela taget hade han en trygg och kärleksfull uppväxt. Det fanns trassel och sorger, men inget som kunde förklara återkommande perioder av oro, ångest och nedstämdhet.

– När jag vid 17 års ålder gick i terapi så ältades min barndom till förbannelse för att försöka hitta vad det var som hade hänt, som kunde förklara varför livet blivit så svårt, säger Henrik och fortsätter:

– Då upplevde många vuxna omkring mig att jag inte ville berätta, att jag var tyst för att jag hemlighöll något. Och så var det ju inte.

Vuxenvärldens sätt att nonchalera barns upplevelser, oavsett om det gäller att försöka dra fram orsaker som faktiskt inte finns eller att be dem bita ihop tills det gått över, är något Henrik brinner för att förändra. Att om barn mår dåligt så ►

FAKTA: HENRIK WAHLSTRÖM

Född: 1984.

Gör: Föreläsare och influencer. Upphovsperson till uppochnerkampanjen och uppochnersymbolen.

Bor: Utanför Lund.

Familj: Gift och har två barn.

Aktuell med: Konstutställningar och tavlor på instagram @henrikwahlstroem.art
Skämt och allvar på instagram @henrikwahlstroem



► ska man stå på dess sida, och söka hjälp. Inte bestämma sig för att »det är inget fel på min unge«.

– Det finns föräldrar, inte minst fäder, som tycker att det är ett slags nederlag att medge att det finns något där, något genetiskt eller en diagnos – och ser det som en skymf. Den inställningen tar inte bort besvären. Det innebär bara att när personen får hjälp, och kanske en diagnos, så kommer den med en massa extra skam som inte hade behövts.

FELAKTIG BEHANDLING

I gymnasiet fick Henrik stöd av psykolog men också en felaktig behandling för depression. För visst gick det ner men också upp. Deppiga perioder följdes av ett uppvarvat tillstånd. Henrik beskriver det som »oerhörda svängningar«.

Och det fortsatte efter gymnasiet, i de unga vuxenåren. Han inledde mängder av projekt, arbetade som dj, vände på dygnet och sov ibland inte alls. Det bar sig inte bättre än att Henrik utvecklade alkoholism som en form av självmedicinering.

Idag vill han att fler lär sig känna igen symtom som hypomani och mani.

– Om någon redan tidigt hade kunnat se att »det här är ju hypomani« så hade saker kunnat bli väldigt annorlunda.

»ETT GLAPP PÅ 20 ÅR«

Hypomani kan yttra sig på olika sätt för olika människor, men kännetecknas av att ett upplevt mindre sömnbehov, mindre konsekvenstänk, starkt positiva känslor och för vissa en ökad kreativitet. Det är något som kan gå över av sig själv, men hypomani kan utvecklas till mani där många tappar omdömet helt och hamnar i stora konflikter med omvärlden.

Det var i tonåren som en mer spridd kunskap om det här hade varit hjälpsam för Henrik, och många med honom.

– Det var ingen som reagerade på att det var en tydlig hypomani utan det går ytterligare åtta år innan jag får hjälp. Och när jag väl får diagnosen så gick det ytterligare tolv år innan jag vågade berätta om den. Vi snackar ett glapp på 20 år, från det att den är tydligt utblommad till att jag säger att jag har den här sjukdomen. Det är knäppt!

Henrik arbetade i många år i tevebran-

Henrik vill hjälpa dem som kämpar med sitt mående. Ett sätt är att lära fler om hypomani.



schen i Stockholm. Han berättar att han en gång diskuterade idén att skildra bipolaritet i en teveserie med en beställare. Uppdragsgivaren tyckte att det lät bra och föreslog att man skulle följa en person som söker hjälp, får diagnosen och sedan blir stabil med hjälp av medicin. Henrik fick förklara att det inte skulle fungera, och menar att det är ett exempel på att många inte känner till hur lång en sådan resa är – att han skulle behöva följa en person i flera år.

– Det är inte som med en knäskada. Det här är en sådan lång process. Men den kan gå snabbare, om det hade funnits en större acceptans, säger Henrik Wahlström.

FICK RÄTT FRÅGOR

När Henrik i 25-årsåldern sökte hjälp för sin alkoholism var det för att nära och kära ville det. Han motiverades av att han ville att omgivningen skulle sluta vara arga, ledsna och besvikna på honom. Väl på plats på missbruksenheten fick Henrik till sist rätt frågor och rätt diagnos och på det följde rätt insatser. Med nya levnadsvanor och rutiner, med samtal och mediciner som det tog flera försök att prova sig fram till. Det tog tid och var en process men till sist kändes livet stabilt.

Bara en handfull fick veta om diagnosen; mamma och sambo och ett par till. Det kändes aldrig som ett alternativ att berätta det för fler. Han ville inte heller

att arbetsgivarna som anlitade honom som frilans skulle veta något, övertygad om att det skulle leda till att de gav jobben till någon annan.

Livet flöt på, men Henrik tänkte också på vad han hade behövt tidigare i livet. Att han och många andra saknat kunskap om bipolär diagnos. Hur det skulle vara om fler visste att det gick att ha ett liv med karriär och familj. Att kunna vara öppen och prata om det. För Henrik vet att de finns de som lämnas ensamma utan stöd.

– Jag hade en bekant som inte fick någon hjälp över huvud taget. Han fick bipolär diagnos, han fick medicinen, men han fick inget stöd. Han levde bara tre dagar efter det beskedet, säger Henrik och fortsätter:

– Det är en för tung sak att få på sig! Att som ung människa få en kronisk diagnos som innebär att man blir suicidal och så blir man utskriven och får gå hem. Det är så absurt. Det var det som knuffade mig att nå ut med det här, att berätta om det.

VILL GE HOPP

Den 1 januari 2021 tog Henrik Wahlström klivet. Han postade ett inlägg på Instagram och skrev att han är bipolär. Det var illustrerat med ett legobygge som är en bild av bipolaritet: den lilla figuren balanserar på en smal bom mellan ett nattsvart landskap där hotfulla taggiga former spretar, och en trädgård översållad av färgstarka legoblommor och blad och en glittrande fond i pigga färger.

– Jag var väldigt nervös!

Tankarna rusade. Han hade 50 000 följare och hade ingen aning om inlägget skulle mötas av tystnad eller upprörda känslor. Vad vänner han känt länge skulle tycka om att Henrik berättade först nu. Efter att ha lagt undan telefonen i flera timmar så kikade han. Det hade kommit mängder av positiva kommentarer.

Det var en start, men det fanns helt klart mer att säga. Det rasslade in berättelser och vittnesmål från följarskaran som ökat till över 220 000 personer sedan dess.

Och Henrik fortsatte tänka på vad han själv behövt i form av hopp och kunskap långt tidigare i livet. Idén om en slags prideflagga för psykisk ohälsa föddes. Henrik lanserade uppochner-hjärtat som

en symbol för den som är öppen att prata om psykisk ohälsa och har en accepterande inställning. Ett sätt att bryta stigma och skapa trygghet för alla dem som bär den eller ser hjärtat i olika sammanhang.

PLATS FÖR TRAMS OCKSÅ

2023 kom boken *Uppochner: en överlevnadshandbok för bipolär sjukdom* där Henrik Wahlström samlar tips och generöst delar med sig av berättelser ur sitt liv, och psykiater Katrin Skogberg Wirén bidrar med fakta. För den som läser boken är det uppenbart att duon vill sprida hopp, att det är en tuff diagnos som innebär utmaningar i livet, men budskapet är att du kan få ett fint liv.

Legobygget och liknelsen med balansbommen har syns i SVT:s Fråga doktorn, i ett TED-talk och många tidningsintervjuer. Henrik är en flitigt anlita föreläsare och ambassadör för Mind. Han har upptäckt Fontänhuset och varit på besök i deras verksamhet för personer med psykisk ohälsa.

– Det är en bra resurs. Bara detta att man är saknad om man inte dyker upp, det är jätteviktigt för många människor, säger Henrik.

Blandningen mellan allvar och lek rullar också vidare på Instagram.

– Jag har alltid gjort mycket trams, och det var så mitt konto växte. Det fanns ingen plan med det, men sedan har det utvecklats till en taktik, att dra in folk som inte känner till saken. Människor som ännu inte har intresse av psykisk ohälsa, eller har jättemycket fördomar om det.

Tack vare återkommande roliga inlägg

som »Skånska hästar som tänker på saker« och »Skitjobbiga människors riksförbund« så hittar många till Henriks konto.

– Om dom kommer dit för tramset så kan jag servera något som de inte alls trodde att de skulle få lyssna på, men som de får tugga i sig.

Henrik målar också tavlor och har två konstutställningar inbokade. Vid sidan av sitt publika liv umgås han med familjen. De bor i samma lilla by utanför Lund som han bodde sitt första levnadsår, så på så vis är cirkeln sluten.

»FINNS MYCKET ATT GÖRA«

Henrik Wahlström går in i 2025 med fortsatt engagemang i uppochner-kampanjen. Över 300 personer har precis som Henrik Wahlström tatuerat in hjärtat på bara skinnet. Han har en webbutik med produkter med uppochner-symbolen där vinsten går till organisationen Mind som bland annat driver självmordslinjen.

Kan du se att du flyttat fram positionerna för samtal om psykisk hälsa?

– Jag får höra att jag gjort skillnad, och det känns fint. Men om jag tror på det varierar lite från dag till dag. Det har hänt mycket på många områden. Det är fortfarande en hög tröskel när det handlar om psykiska sjukdomar, som att prata om att man är bipolär eller schizofren. Vi behöver acceptera att vi behöver prata om sånt som inte är så glatt, säger Henrik Wallström och fortsätter:

– Succén för uppochner-kampanjen visar att det går åt rätt håll. Men det finns mycket att göra och jag slutar inte här. ■

»Att som ung människa få en kronisk diagnos som innebär att man blir suicidal och så blir man utskriven och får gå hem. Det är så absurt. Det var det som knuffade mig att nå ut med det här.«

ATT DELTA I UNDERSÖKNINGAR:

»ALLT DET JOBBIGA BLIR EN RESURS«

Personer med psykiska problem är ofta efterfrågade för olika intervju-studier. De som väljer att delta bidrar med sin tid och sina tankar. Men hur känns det då? Revansch träffar Bella som berättar om hur det var att svara på en enkät och delta i en fokusgrupp.

Bella Sundqvist valde att vara med i en undersökning förra året, inför NSPH-rapporten 2024. Det var en webbenkät och de svarande var anonyma. Frågorna handlade om en rad olika saker: att kunna vara öppen med sin psykiska ohälsa, upplevelse av vård och samhällsstöd, och hur de svarande ser på sin ekonomi och på framtiden.

– Det var svårast att svara på hur nöjd man är med livet, för det är så relativt och det är också dagsformen som avgör, säger Bella och fortsätter:

– För mig gick det bra att fylla i den, men om man till exempel är deprimerad kan det ju vara svårt att se framåt.

»JAG FÅR VÄGA FÖR OCH EMOT«

Bella Sundqvist har haft psykisk ohälsa i familjen, och har egen erfarenhet av utmattningssyndrom, ångest, depression och självskadebeteende. I studien var det värdefulla upplevelser.

– Det är det som är roligt. Helt plötsligt blir allt det där jobbiga jag varit med om en resurs.

Bella säger att det hon deltog med förhoppningen att kunna använda sina tuffa erfarenheter för att hjälpa och förbättra för andra. Precis efteråt kom tankarna på om hennes insats verkligen var bra nog, men sedan kände hon sig nöjd.

Det var också ansträngande att svara på alla frågor.

– Jag har en utmattningsproblematik, och när jag gjort en sådan här enkät är



FOTO: PRIVAT

Bella Sundqvist.

jag ju helt slut. Så jag får väga för och emot. Det krävs en ansträngning, men jag tycker den är värd det, berättar Bella.

BRA MED PEER-BAKGRUND

Bella tackade även ja till en så kallad fokusgrupp med samtal utifrån enkäten, där fick hon utveckla sina tankar tillsammans med andra. Då hade hon nytta av kunskaper från sitt arbete i Region Jönköpings län, där hon också utbildat sig till peer, det vill säga en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som kan stötta andra.

– Att vara med i en fokusgrupp kanske inte ska vara det första man ska göra, tycker jag, innan man fått hjälp att titta på sig själv och sin erfarenhet. Så att man kan samla ihop det som är viktig i ens resa.

Möjlighet att fundera och reflektera över vad man vill dela med sig av kan till exempel ske på en peer-utbildning eller i föreningslivet, tipsar Bella.

AVSÄNDARE VIKTIG

Annonser för att medverka i studier av olika slag brukar finnas på anslagstavlor,

FAKTA: NSPH-RAPPORTEN

- Rapporten »Det blir dyrare att leva ju sjukare jag är« från 2024 var den första i sitt slag.
- Temat 2025 är livsvillkoren för personer med beroende.
- Deltagare är personer med nuvarande eller tidigare erfarenheter av ett beroende och deras anhöriga.
- NSPH står för Nationell samverkan för psykisk hälsa, och är en förening där bland annat RSMH är medlem.

hemsidor och i sociala medier. Allt från forskare till kommuner och intresseorganisationer bjuder in till enkäter och paneler. För Bella Sundqvist är det viktigt att det är en seriös avsändare.

– Jag skulle inte svara på en annons på Instagram, eftersom det är utelämnade och också handlar om mitt inre, säger hon.

UNIK KARTLÄGGNING

När rapporten var klar fick den titeln »Det blir dyrare att leva ju sjukare jag är« och beskrevs som »en unik kartläggning av livsvillkoren för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga«.

Tack vare studien och de många deltagarna vet vi att bara 38 procent som lever med psykisk ohälsa anser att de kan påverka vården, och att drygt 6 av 10 i målgrupper känner oro för sin ekonomiska situation (NSPH-rapporten 2024). Det finns med andra ord mycket att förbättra och jobba vidare med.

ANNA MORIN

Bokmyller med nya böcker

Revansch ger plats åt fyra böcker utgivna under det senaste året. Två tydliga teman är att vara anhörig, och antidepressiv mediciner – ja eller nej?

Sjuk i hela huvudet

Mia Öström
(Gilla Böcker 2024)

Alvas mamma är på behandlingshem för psykos. Pappan blir ett tomt skal och Alva behöver möta sina rädslor ensam. Mia Öström skriver med svart humor och allvar om hur det är att vara tonåring och nära anhörig till någon med psykisk ohälsa.

Sertralin

Jessica Haas Forsling
(Mondial 2024)

Jessicas värld rasar samman när hennes mamma blir allvarligt sjuk och Jessica samtidigt försöker bli med barn. I romanen Sertralin skildrar hon sina erfarenheter av att behöva ta SSRI-preparat för att kunna hantera vardagen.

Läsaren kommer nära Jessica när hon mår allt sämre och blir sängliggande trots barn, jobb och andra åtaganden. Jessica beskriver medicinen först som ett mirakel »en kemisk krycka«. Hon gestaltar hur en ny person tar form, en som orkar ta hand om allting under sorgeperioden.

Men utan läkarkontakt höjer Jessica dosen på preparatet själv och känner hur hennes känslöflöden långsamt stängs av. Hon kan inte ens gråta när hennes

mamma dör och ställer sig frågorna: »är man verkligen en hel människa om man knappt kan gråta? Och vad är viktigast: att fungera eller att känna?«.

För personer som behöver sätta in SSRI någon gång i livet kan boken vara intressant. Jessica berättar öppet om sina erfarenheter innan och efter medicineringen. Boken är lättläst men den väcker inga starkare känslor. Kanske kunde författaren ha gått än djupare in i sorgen, eller gestaltat det olidliga i depressionen.

Vem hjälper den som hjälper – Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa

Martina Nelson
(Bonnier Fakta 2024)

Att leva nära en person med psykisk ohälsa kan vara förknippat med mycket

oro och smärta. Hur får anhöriga stöd och hjälp? Martina Nelson varvar forskning, råd och verktyg med personliga berättelser för att underlätta för anhöriga att kunna fortsätta hjälpa, utan att bränna ut sig själva.

Älskade hatade antidepp

André Marx
(Mondial 2024)

Över en miljon svenskar äter antidepressiv medicin och många tror att det hjälper mot en »kemisk obalans i hjärnan«. Läkaren och bokens författare André Marx skriver om myterna, effekterna och hur antidepp egentligen fungerar. Han undersöker marknadsföringen och forskningen om ett av världens mest förskrivna läkemedel.

ANNA BROSTRÖM



Hej Christian Dahlström! – författare till »Den enda rätta läran«

Christian Dahlström är författare och journalist med inriktning på psykisk hälsa och pseudovetenskap. Många känner igen honom som producent för podden Sinnessjukt, en podd som firar tio år 2025. Nu är Christian aktuell med boken *Den enda rätta läran – Så förblindade psykoanalysen det svenska rättsväsendet*.

Bakom boken ligger en gedigen research vilken till viss del funnits med i Christans poddar om såväl psykoanalysens grundare Sigmund Freud som Margit Norell, psykoanalytiker och upphovsperson till Sätermodellen. Margit Norell var en stark företrädare av tron på bortträngda minnen och blev känd i samband med Thomas Quicks falska erkännande av mord som han först dömdes och sedan friades för.

I *Den enda rätta läran* kopplas psykoanalys och Freuds lärar till Quicks öde men också till de kända rättsskandalerna efter mordet på Catrin da Costa i Stockholm och Kevin i Arvika.

Vad fick dig att vilja skriva om kopplingen mellan psykoanalysen och rättsväsendet?

– Som bakgrund så läste jag boken om Quick av Hannes Råstam och den är fantastisk. Historien är intressant och så galen. Sedan har jag stött på psykoanalysen då och då i mitt arbete naturligtvis, och nästan alltid i negativa ordalag.

Jag gjorde dokumentären om Margit

Norell, och hon är också oändligt fascinerande. Hur kan en sådan märklig person vara nästa okänd för alla, och ändå ha ett sådant jävla grepp om delar av rättsväsendet? Och det fanns en massa spår som jag inte följt upp i poddarna av utrymmesskäl.

Den enda rätta läran följer Margit Norell (1914–2005) i spåren och går kronologiskt igenom hennes liv och betydelse för att etablera psykoanalysen i Sverige. Hur ska man förstå hennes drivkrafter?

– En sak som återkommer vem man än pratar med, när jag läser gamla tidskrifter och hör henne prata i den enda inspelade radiointervjun som finns; att hon har ett enormt självförtroende, och tanken att hon skulle ha fel någon gång tycks inte ha föresvävat henne. Det är väldigt speciellt.

Sedan tror jag också att hon drevs av mer fina värden, hennes engagemang verkar genuint. Mitt intryck är att hon trodde på det här och tänkte att »vi kan hjälpa de här människorna«.

Hon verkar varit väldigt auktoritär, med ett slags lärlungesystem?

– Det i kombination med den psykoanalytiska modellen som är så tillåtande, det blev katastrof. I vetenskapen måste du redovisa öppet varför du har en viss teori och tillåta debatt. Det förkastade hon och hennes lärlingar, och det var också inbyggt i psykoanalysen.

Tidsandan spelade också in?

– Ja. Det var inte bara en liten extrem sekt, utan den verkade också i ett samhälle som ser annorlunda ut än idag.



FOTO: SARA MACKEY

När skulle du säga att psykoanalysen dominerade svensk psykiatri?

– Ungefär mellan 1960 och 1990, med en peak på 80-talet. Även när jag kollar i platsannonser från 80-talet så ska det vara psykodynamisk terapi överallt.

Jag ser den här tiden som förlorade decennier, för det är mycket forskning som blev ogjord för att den här modellen sög upp så mycket resurser och uppmärksamhet. Det stötte också bort personer som var vetenskapligt intresserade. Jag tror att både forskning och psykiatri hade kommit längre om det inte blivit såhär, men det håller ju absolut inte alla med om.

Hur har boken landat?

– Mycket bättre än jag trodde. Det har varit lite sura miner från en del psykoanalytiker som hört av sig, men det kanske är en handfull. Och i flera fall har det lett till vettiga diskussioner. Ofta är psykoanalytiker dogmatiska, tycker jag, och jag blir glad varje gång det inte är så.

Vad gör du nu?

– Jag fortsätter att prata om boken, även om bokningarna har lättat lite. Och fortsätter med podden.

ANNA MORIN

FRÅN WOOLF TILL MOSHFEGH

Revansch presenterar en exposé över författare som genom tiderna skrivit om sin psykiska ohälsa. Det är kvinnor som skildrar både sin inre värld och omvärldens brutala reaktioner på psykiska problem. Artikelskribenten Anna Glistrup inleder med en krönika över det hon uppskattar med texter som utmanar.

Diagnoser beskriver inte hur det känns att leva

Många kvinnor har skrivit och skriver för att hantera sin psykiska ohälsa. Både att själv få skriva och att läsa andras berättelser har varit till stor hjälp för mig i min egen återhämtning.

Det får mig att känna mig mindre ensam när jag kan känna igen mig i andras texter och i behovet av att få uttrycka sig. Prosan är dessutom fri och går inte att äga till skillnad från så mycket annat. I den finns det utrymme både att utmana bilden av vad psykisk sjukdom är och varför människor blir sjuka.

Narrativet, eller berättandet, är samma i många av böckerna i det här reportaget. En ung kvinna på väg ut i vuxenlivet blir sjuk och hennes framtid tas ifrån henne. Hon blir inlåst eller utestängd. Böckerna bygger i sin tur på författarnas egna upplevelser även om inte alla är självbiografiska.

Av de författare som nämns i mitt reportage valde Boye, Woolf, Plath och troligtvis Kandre att ta sitt eget liv. Skrivandet är alltså ingen garanti för att orka överleva, men det skapar bestående värden som gnistrar oemotståndligt år efter år.

Att hitta sätt att leva med sig själv och till och med tycka om sig själv fast man känner sig trasig eller annorlunda är ett genomgående tema i många av böckerna i det här reportaget, och att det är individens upplevelse av verkligheten som vi behöver förstå istället för att förklara det vi ser hos henne. Diagnoser beskriver inte hur det känns att leva eller vad som händer inuti en människa.

Jag tänker att genom att skriva fyllde dessa författare sina liv med liv. Och det hade varit sant även om ingen hade läst dem.

ANNA GLISTRUP

Om du har tappat livslusten, eller om livet känns svårt:

Kontakta Hjälpplinen. Du är anonym och får kvalificerad hjälp. Telefon: 90390 Hemsida med chatt: hjalplinjen.se

För dig under 18 år finns Bris. Telefon: 116 111 Hemsida med chatt: bris.se



Läs vidare på nästa sida ►

Att sätta psyket på pränt

VIRGINIA
WOOLF
1882–1941



KARIN
BOYE
1900–1941



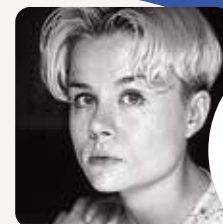
JANET
FRAME
1924–2004



SYLVIA
PLATH
1932–1965

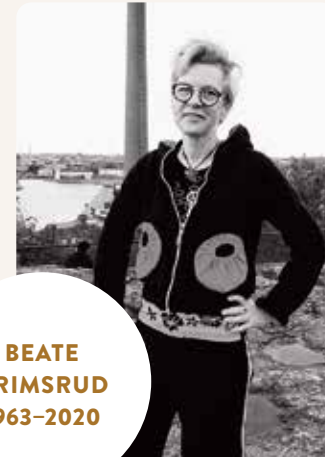


SUSANNA
KAYSEN
1948–



LORI
SCHILLER
1959–

BEATE
GRIMSRUD
1963–2020



MARE
KANDRE
1962–2005

FOTO: BOKFÖRLAGET
THOREN & LINDSKOG

OTTESSA
MOSHFEHGH
1981–



ELIZABETH
WURTZEL
1967–2020

Författaren **Virginia Woolf** (1882–1941) gav ut en hel bok om att skriva om att vara sjuk, och hon tyckte att sjukdom ofta leder till en känsla av ensamhet och utanförskap.

När vi blir sjuka kliver vi ur vår egen verklighet. Vidare skriver Woolf att vi ofta fräntas ansvaret över vårt liv. Den som är sjuk behandlas inte sällan som ett litet barn som ska omhändertas och anses inte ha förstånd nog att kunna hjälpa sig själv. Det känner vi igen från många upplevelse av att hamna i psykiatri.

Poeten **Sylvia Plath** hann bara skriva en roman – *Glaskupan*, som kom ut samma år som hon tog sitt liv (1963). I den skriver hon: »För den som sitter inne i glaskupan, tom och stel som ett dött spädbarn, är världen själv den onda drömmen.«

FLYKT SOM STRATEGI

Blir vi utslängda eller instängda eller kan det vara så att vi ibland tvingas fly en verklighet som är för svår att vara i? Kan verklighetsflykten vara ett sätt att överleva? Dessa frågor lyfts genomgående i **Mare Kandre**s författarskap. Kandre kall-

lades ett litterärt underbarn när hon blott 22 år gammal släppte sin första roman.

I debutboken *Allide Allide* beskriver Mare Kandre hur en ung flicka internaliserar det mörker hon lever i. Flickan känner sig smutsig efter övergrepp och fel i sin kropp och i sin lust som hon kopplar till det hon varit utsatt för. Kandre problematiserar hur man som liten flicka, tidigt utsatt och traumatiserad, förväntas kunna anpassa sig och växa upp till en frisk och fungerande kvinna. Är det rimligt eller ens möjligt?

Kandre fick utstå hård kritik av framförallt manliga skribenter som inte förstod hennes sätt att skriva om känslor och menade att hon var för svulstig. Att överhuvudtaget få ta sig själv och sina känslor på allvar var verkligen inget hon kunde räkna med.

Janet Frame överlevde den barndom som Kandre beskriver med misshandel och svår omsorgssvikt. Hon fick felaktigt diagnosen schizofreni och vårdades i många år på mentalsjukhus innan hon fick hjälp att bearbeta sina upplevelser och förstå sig själv. Väl utskriven blev hon en av Nya Zeelands mest kända författare genom tiderna. Hon skrev:

»I can't camp here at the end.
I wouldn't survive
unless returning to a mythical time
I became a tree
toothless with my eyes full of salt spray:
rooted, protesting on the edge of this cliff
– Let me stay!«

(Svensk översättning av dikten saknas, reds. anm.)

FÖRBJUDET ATT KÄNNA

Susanna Kaysen går så långt i sin memoar *Stulna* år att hon ifrågasätter om hon överhuvudtaget var sjuk när hon skrevs in 1968 och frisk när hon skrevs ut från avdelningen. Där var Kaysen tvångsinlagd i nästan två år efter ett misslyckat självmordsförsök.

Hon var arton år gammal när hon förflyttades till ett parallellt universum, och hela hennes liv sattes på paus samtidigt som det fortsatte för alla andra. Flera unga män som hon haft en relation med stupade i Vietnamkriget medan hennes tid var frusen.

Susanna Kaysen skriver att vi tidigt får lära oss att det inte är tillåtet att känna och ännu mindre att uttrycka våra känslor – då riskerar vi att bli bortstötta. Att

vara galen under en tid var för henne en naturlig respons på svår stress under en period då hon var extra sårbar.

ETT TYST RUM

I år är det trettio år sedan *The Quiet Room* gavs ut, och **Lori Schiller** som skrivit delar av boken lever fortfarande med schizofreni men har gift sig och jobbar idag som peer-supporter. Lori Schiller tog själv på sig skuld och skämdes länge över att hon blivit sjuk, vilket inte blev bättre av att hennes familj gömde undan henne och inte vågade prata med henne om vad som hänt.

Det var först när Lori Schiller själv förstod att det inte var fel på henne som det kunde bli bättre. Att hon inte var något söndrigt som behövde lagas.

Lori Schiller beskriver mentalsjukhuset men även sitt eget huvud som det tysta rummet – både fängelse och fristad.

Elizabeth Wurtzel beskriver i sin tur hur en stor del av hennes generation hamnade under en ny glaskupol i *Prozac, min generations tröst* från 1994 (*Prozac Nation* på engelska). Det fanns inga gränser för det förakt som författaren Elizabeth Wurtzel fick utstå efter lanseringen i exempelvis

»Att vara galen under en tid var en naturlig respons på svår stress under en period då hon var extra sårbar.«

New York Times. Framförallt män kom med kränkande kommentarer om Wurtzels person och menade att hon inte hade rätt att må dåligt som vit och privilegierad kvinna inskriven på Harvard.

ATT VARA SIG SJÄLV

Beate Grimsrud beskriver i sin roman *En dåre fri* hur huvudpersonen Eli slits mellan en djup önskan att vara som andra och den stolthet hon känner över sin originalitet och ovanliga kreativitet.

Människor behöver få plats att vara sig själva, i sin kropp, i sin sexualitet och i sin lust. Vi behöver få tycka och känna utan att bli diskriminerade eller behöva

försvara vår upplevelse. **Karin Boye** beskriver sin egen kamp i sin mest kända dikt »Visst gör det ont när knoppar brister« om hur det inte går att hålla tillbaka sin sanning, men att det är smärtsamt att utvecklas. Det är svårt att växa upp och bli vuxen även när förutsättningarna är goda. Våren måste följa på vintern och sedan kommer sommaren. Boye kämpade hela sitt liv med depression och många menar att hon förlorade den kampen för att det på hennes tid var omöjligt att leva öppet i en samkönad relation.

DEN OTÄCKA VÄRLDEN

Otessa Moshfegh som debuterade 2015 skildrar i en av sina böcker en kvinna som väljer att låsa in sig själv i sin lägenhet och inte komma ut på ett år. Det blir aldrig riktigt fastslaget om hon gör detta för att hon är sjuk eller för att hon inte klarar av den otäcka världen som finns där ute. En värld där till och med terapeuten är mer galen än hon själv. Är det bristen på utrymme som gör oss sjuka, eller är det sjukdomen som gör att vi inte får plats?

ANNA GLISTRUP



Bjöd på kaffe mot ensamhet

I början av december stod Susanne Sahlin och Roger Kronglin från RSMH Botkyrka redo vid Tumba pendeltågstation söder och Stockholm. Med varm dryck i koppen och flygblad i handen fick de till möten med resenärerna.

RSMH Botkyrka Respons är en av 75 lokal-föreningar. På kopparna som delades ut under december månad fanns en QR-kod för att kunna swisha. Tanken var att den som vill kan stötta föreningens arbete med att skapa gemenskap och bryta ofrivillig ensamhet.

Susanne och Roger kom med på aktiviteten vid pendeltåget tack vare att föreningens ordförande Magdalena Birgersdotter ställde frågan. Det är inget de ångrar såhär i efterhand.

– Alla möjliga stannade, ungdomar också. Jag sa »vi delar ut detta mot ensamheten«, berättar Roger.

Tillsammans med kompisarna såg han till att alla som ville fick något att dricka plus information om RSMH och deras lokalförening.

– En del småbarn fick syn på pepparkakor. Jag sa att de kunde ta två, säger

Susanne Sahlin och fortsätter:

– En mamma berättade att hon var med i en kvinnogrupp som gör något liknande. Och flera pratade med vår ordförande Magdalena om att bli medlemmar.

Både Susanne och Roger säger att de gärna gör en liknande aktivitet igen.

RSMH Kalix medverkande i TV4 Nyhetsmorgon och berättade om aktiviteten och RSMH.

ANNA MORIN

FAKTA: RSMH VILL BRYTA OFRIVILLIG ENSAMHET

Kaffe på stan i december 2024 erbjöds bland annat av lokalföreningar i Boden, Botkyrka, Danderyd, Enköping, Halmstad, Kalix, Lund, Malmö, Perstorp, Sala, Sollefteå, Sollentuna, Södertälje, Vällingby och på Östermalm i Stockholm.

Den som vill skänka en gåva till RSMH kan swisha till: 900 86 32

Fråga om föreningsliv

Vi vill ha flera äldre nummer av Revansch i vår lokal. De vi haft är utdelade eller har fått fötter. Hur gör vi?

/undrar RSMH Varberg

Svar: Vad roligt att Revansch väcker intresse och tydligen går åt som smör i solsken! Det går fint att beställa en mix av Revansch. Kostnad: 125 kronor för 25 nummer inklusive porto. (Eller 250 kronor för 50 nummer. Och så vidare.) Beställ lättast genom att mejla till rsmh@rsmh.se och märk brevet "beställning revansch". Skriv hur många nummer ni vill ha, organisationsnummer till lokalföreningen och adressuppgifter. Välkommen att beställa så länge lagret räcker!

Vad tusan händer efter årsmötet med en RSMH-lokalförening?

Svar: Det kan *Fråga om föreningsliv* avslöja. Åtminstone när det gäller det som kallas formalia – det vill säga regler som måste följas. Det ska hållas ett konstituerande styrelsemöte så snart som möjligt. Då sker val av vice ordförande, sekreterare, kassör och firmatecknare för ett år. Bra att tänka på: Utse minst två och högst fyra personer för att två tillsammans teckna föreningens firma. Minst två av firmatecknarna ska vara valda till styrelseledamöter på årsmötet. Det går att adjungera personer till styrelsen som också kan väljas till firmatecknare. Giftna, sambor eller personer med nära släktskap får inte tillsammans vara firmatecknare.

Källa: RSMH:s Föreningsutskick vecka 6, 2025 och årshjul för Styrelsearbete i lokalföreningarna.

VAD UNDRAR DU?

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

KANSLICHEFEN HAR ORDET:

RSMH ska välkomna fler – och kräva mer

Vi lever i en tid när RSMH:s mötesplatser behövs mer än någonsin. Den livsfarliga ensamheten har hamnat i medielljus under våren, och vi vet att RSMH:s kamratstöd och gemenskap räddar liv, dagligen.

Men vi vet också att det här är ett större problem. Samtidigt som myndigheter ger kläm på råd om hur man kan må bättre med självhjälp, drivs en politik som slår hårt mot våra medlemmar och som försämrar levnadsvillkoren för människor med psykisk ohälsa. Därför behövs också RSMH:s starka röst för att sätta press på beslutsfattare. Vi kräver att politikerna tar ansvar för att skapa ett samhälle där alla har både rättigheter och möjligheter för att kunna leva ett gott liv.

RSMH gör skillnad och är en viktig del av lösningen – men om vi verkligen ska kunna förändra behöver fler veta att vi finns. 2023 träffades RSMH:s lokalföreningar för kongress och enades kring stora inriktningsbeslut: Vi ska bli större, få fler medlemmar, jobba mer inkluderande och hitta en långsiktigt hållbar finansiering.

Sedan kongressen har det gjorts stora och viktiga satsningar för ett större och starkare RSMH.

Vi har bland annat:

- Uppdaterat vårt utseende och skapat tydligare budskap om vilka vi är och vad vi vill.
- Skaffat ett nytt medlems- och insamlings-system för hela rörelsen, för att underlätta för alla våra lokalföreningar samt kunna värva och engagera medlemmar och nya givare.
- Avslutat ett stort Arvsfondsprojekt om äldres psykiska hälsa.
- Genomfört 61 aktiviteter i hela landet för att bryta den ofrivilliga ensamheten (i ett samarbete mellan förbund och lokalföreningar).
- Sjösatt en webbversion av medlemstidningen Revansch.

Nu fortsätter vårt viktiga arbete fram till kongressen 2027. Med alla våra egna erfarenheter i ryggen, kommer vi göra det möjligt, tillsammans. Av oss, för oss, inte utan oss!

/ Hanna Navier,
tillförordnad
kanslichef



FOTO: MINICA KRAFT

Se hit! Stöd, logga och frågor till medlemmar

På **Frontify** finns allt du behöver för att göra snyggt material med inspirerande budskap. Här finns bland annat logotyper, wordmallar, grafiska mönster och vilka budskap RSMH använder. Här hittar du Frontify: www.rsmh.se/mallar

Det går också bra att beställa en lokal variant av RSMH:s nya logotyp med lokalföreningens namn, genom att skicka ett mejl till rsmh@rsmh.se Döp mejlet till »ny logo«.

HJÄLP OSS ATT BLI ÄNNU BÄTTRE – SVARA PÅ 5 ENKLA FRÅGOR

Vi på RSMH vill ha en tätare kontakt med våra medlemmar. Därför behöver vi också veta mer om hur ni kommer i kontakt med oss och var ni föredrar att få er information. För att förstå det, behöver vi er hjälp.

Svara på 5 enkla frågor via QR-koden här intill, så är vi väldigt tacksamma!



FÖRETRÄDARE FÖR RSMH SKÅNE:

»PERSONER MED SJUKERSÄTTNING HINDRAS ATT DELTA I FÖRENINGSLIVET«

Många personer med sjukersättning vågar inte ta uppdrag i föreningslivet, skriver företrädare för RSMH Skåne. Regelverket och Försäkringskassans oklara bedömningar av människors arbetsförmåga får katastrofala effekter för demokratin, då det hindrar personer med funktionsnedsättning att engagera sig ideellt de dagar de orkar.

I Sverige har 220 000 personer sjukersättning på grund av nedsatt arbetsförmåga (november 2024). 57 procent av dem har psykiatriska diagnoser.

När du har sjukersättning har du rätt att vara ideellt aktiv i en åttondel av en heltidstjänst utan att det inverkar på Försäkringskassans bedömning av din arbetsförmåga. Det vill säga du har rätt att vara föreningsaktiv max fem timmar i veckan eller 42 minuter om dagen. Det här gäller beslut om ersättning som fattats efter 1 juli 2008. Tidsbegränsningen avser sammanlagd aktivitetstid.

Det betyder att du inte har rätt att läsa igenom handlingarna inför ett årsmöte samma vecka som du deltar i årsmötet, du har inte rätt att vara med på de psykiatridagar som regionerna anordnar, du har inte rätt att hjälpa en föreningskamrat genom att gå ut med dennes hund en timme om dagen.

Det är också mycket oklart om du har rätt att åka på läger, komma dagligen och fika på föreningen, åka med på utflykter eller prata länge i telefon med föreningskamrater.

I våra grundlagsskyddade rättigheter ingår att kunna gå med och arbeta i en förening. Och enligt regeringsformen ska den offentliga makten utövas »med respekt för alla människors lika värde och för den enskilda människans frihet och värdighet«.

Hur värdigt är det att våra medlemmar inte vågar underteckna opinionstexter för att de är legitimt oroliga för repressalier från

staten, för att de engagerat sig för många timmar i en förening?

Sjukersättning är något annat än sjukpenning. Sjukpenning går till personer som är tillfälligt sjukskrivna från sitt arbete, och då med ett belopp baserat på sin lön. Sjukersättning kan enbart beviljas på livstid, eller tills du blir ålderspensionär. Sjukersättning ges oftast efter oändliga utredningar om arbetsförmåga där alla resultat visat att du inte kommer kunna arbeta i framtiden. Personer som lever på sjukersättning tillhör den absolut fattigaste gruppen i samhället. De som lever på garantibeloppet har cirka 9 000 kr kvar efter skatt plus eventuellt bostadstillägg.

Personer med funktionsnedsättning trängs ut ur demokratin så kraftigt att vi nu ställer oss frågan om det kan vara frågan om grundlagsbrott?

Det nuvarande regelverket kring sjukersättning trädde i kraft den 1 juli 2008. Då förändrades villkoren för sjukpensionärer och sjukpension bytte namn till sjukersättning.

Nu har det gått 14 år, och vi i RSMH Skåne har kartlagt och samlat på oss tillräckligt mycket information för att faktiskt förstå vilken demokratisk mardröm detta regelverk inneburit.

Det är snårigt och sker på flera nivåer samtidigt, men eftersom det historiskt sett varit en varningsklocka för demokratin när funkisar för-lorat sina rättigheter så tycker vi att det är extra viktigt att sprida vår kunskap så att allmänheten får möjlighet att förstå vad som sker. Regelverket måste förändras!

Kim Nilsson

Sekreterare RSMH Skåne

Anna-Maria Olsson

Samordnare RSMH Skåne

Läs hela debatttexten på www.tidningenrevansch.se under Åsikter.

Har du något på hjärtat? Skriv en insändare (max 700 tecken) eller debattartikel (max 2 500 tecken) i Revansch! Under insändare har vi också plats för dikter och friare funderingar. Skicka till revansch@rsmh.se eller Revansch, RSMH, Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten.

»Säg nej till cannabis!«

Nu blir cannabis lagligt i allt fler länder och det blir allt vanligare med folk som testar drogen. Man ser kändisar som röker cannabis eller poserar med en joint i munnen. Då är ju frågan, är cannabis verkligen så ofarligt som folk säger? Debattören Oskar Bergek har erfarenhet av att cannabis kan utlösa psykos under flera års tid.

Första gången jag testade cannabis var jag 16 år gammal. Jag fick bara höra positiva kommentarer av klasskompisarna och andra runtomkring mig. Efter några gångers användande så hamnade jag i en psykos.

Började höra röster och se människor, spöken och demoner som inte fanns. Det gör jag fortfarande, sju år senare.

Det var egentligen inte förrän jag kom till BUP som jag fick lära mig om riskerna med drogen. Jag fick bland annat lära mig att de flesta psykos utvecklas efter användning av just cannabis. Efter att jag hamnat på psykosmottagningen så har jag träffat många andra som hamnat där på grund av deras droganvändning. Det vände min liberala syn på droger.

Enligt Folkhälsomyndigheten så är cannabis den vanligaste typen av narkotika

som används i Sverige. Myndigheten har lyft i en skrift från 2017 att ungdomars hjärnor är mer sårbara för cannabis än vuxnas. Ett frekvent användande i tidig ålder kopplas till mer allvarliga risker för hälsan.

Min psykiska ohälsa (som redan var jobbig på grund av många år av mobbing) blev många gånger värre av drogen, efter att bara testat det ett fåtal gånger. Jag fick även psykotiska symtom som har gjort att mitt liv blivit jobbigt.

Oavsett argument som att legalisering av cannabis kan vara behjälplig vid behandling eller förhindra organiserad brottslighet så går det inte att komma undan hur många liv som har förstörts av cannabisbruk i form av psykos, depression och starkare ångest och ångestattacker.

Samhället behöver ta ett större ansvar att informera om de stora konsekvenser som cannabisavandning kan leda till för unga! Då unga är vår framtid, så vill jag avslutningsvis uppmana till detta: Legalisera inte cannabis!

Oskar Bergek, medlem RSMH

Läs hela debatttexten på www.tidningenrevansch.se under Åsikter.

INSÄNDARE:

»Jag vill ha en tv-gala!«

.....

Det har alltid varit min högsta dröm att man arrangerar en tv-gala om psykisk hälsa!

Sådana galor har funnits i alla tider, kring allt möjligt. Vissa återkommer till och med varje år – dock aldrig en kring psykisk hälsa. Det är ju förstås inte bara pengarna man får in med en tevesändning, utan även en stor opinionsbildning. Jag vet också att det förekommer en del alternativa varianter på detta, ute i landet, men

inget jämförbart med att sändas i nationell teve.

Jag har också gjort ett litet medskick till Ulla Karin Nyberg, som ofta pratar på TV4 Nyhetsmorgon. Jag skrev att detta är min högsta dröm, och hon svarade att hon delar den drömmen! Vi får hoppas att hon har ett stort inflytande på TV4, så att det hela äntligen kan dra igång.

Khai Chau, RSMH:are i Eskilstuna

ÅRET VAR 1894:

Avslöjandet som förändrade 1800-talets mentalvård i USA

Nellie Bly (född Elizabeth Cochrane Seaman) var journalisten som vågade göra det ingen annan gjort. Som ung kvinna i 1800-talets USA var det svårt att bli tagen på allvar inom seriösa journalistik – det ansågs vara ett yrke för män. Men Nellie Bly lät sig inte stoppas. Hon ville avslöja orättvisor och föra de svagas talan.

Chefredaktören för The New York World frågade om Nellie Bly ville ta uppdraget att bli inlåst på det ökända mentalsjukhuset New York City Lunatic Asylum i tio dagar. Syftet var att avslöja sanningen om påstådd vanvård.

Bly tvekade inte utan tackade ja direkt. Hon var bara 23 år och visste att många av de intagna kvinnorna satt på livstid.

Hon iscensatte först att hon var galen genom att ta in på ett härbärge för kvinnor och uppträda förvirrad. Inom ett dygn hade både läkare och domare förklarat henne sinnessjuk och hon transporterades till ön där mentalsjukhuset låg.

TIO DAGAR I HELVETET

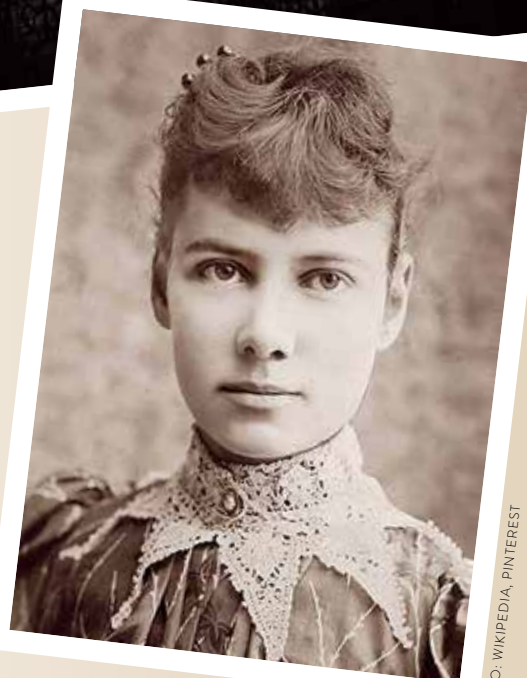
Väl där insåg Nellie snabbt att verkligheten var långt värre än ryktena hon hört.

Kvinnorna i asylen levde i ständig skräck. De behandlades som fångar – eller snarare illa skötta djur. Bly såg hur de tvingades sitta på hårda träbänkar från gryning till skymning utan att få prata eller ens röra på sig. Den som bröt tystnaden straffades. Några blev slagna, andra släpades i väg och kastades in i isoleringsceller där de lämnades i totalt mörker.

Innanför asylens kala väggar skedde rena övergrepp. De intagna badades i iskallt vatten, de doppades våldsamt och lämnades genomblöta i dragiga rum tills de skakade av köld. Kvinnorna bands fast i remmar eller rep och hölls i trånga utrymmen i timmar – ibland dagar. Många tvingades till svält.

EN VAR HEMLÖS, EN PRATADE TYSKA

Bland patienterna fanns det även de som inte alls borde ha varit där. En av dem, en ung kvinna som endast talade tyska, hade



spärrats in eftersom ingen förstod vad hon sa. En annan, äldre kvinna hade hamnat på asylen för att hon var fattig och hemlös – en domare hade kallat henne »galen« för att hon inte hade någonstans att ta vägen.

Bly memorerade allt under sina dagar som inlåst. Hon lyssnade, iakttog och delade de andra kvinnornas skräck. Efter tio dagar släpptes hon, tack vare tidningens advokat, och hon började skriva omedelbart.

AVSLÖJANDET FÖRÄNDRADE ALLT

Reportageserien publicerades först i tidningen och fick stor uppmärksamhet. Nellie Bly gav sedan ut boken *Tio dagar på dårhus* som blev bästsäljande och ledde till stora politiska förändringar. Maten förbättrades, våldsam personal avskedades och budgeten för mentalvården ökade. Men kanske viktigast av allt: systemet, där kvinnor tidigare lättvindigt kunde spärras in, ifrågasattes för första gången på allvar.

Sju år efter Nellie Blys avslöjande, år 1894, stängdes kliniken för gott. Idag står huset kvar på ön Blackwell – som en påminnelse om hur tusentals kvinnor plågats där, under mer än femtio år.

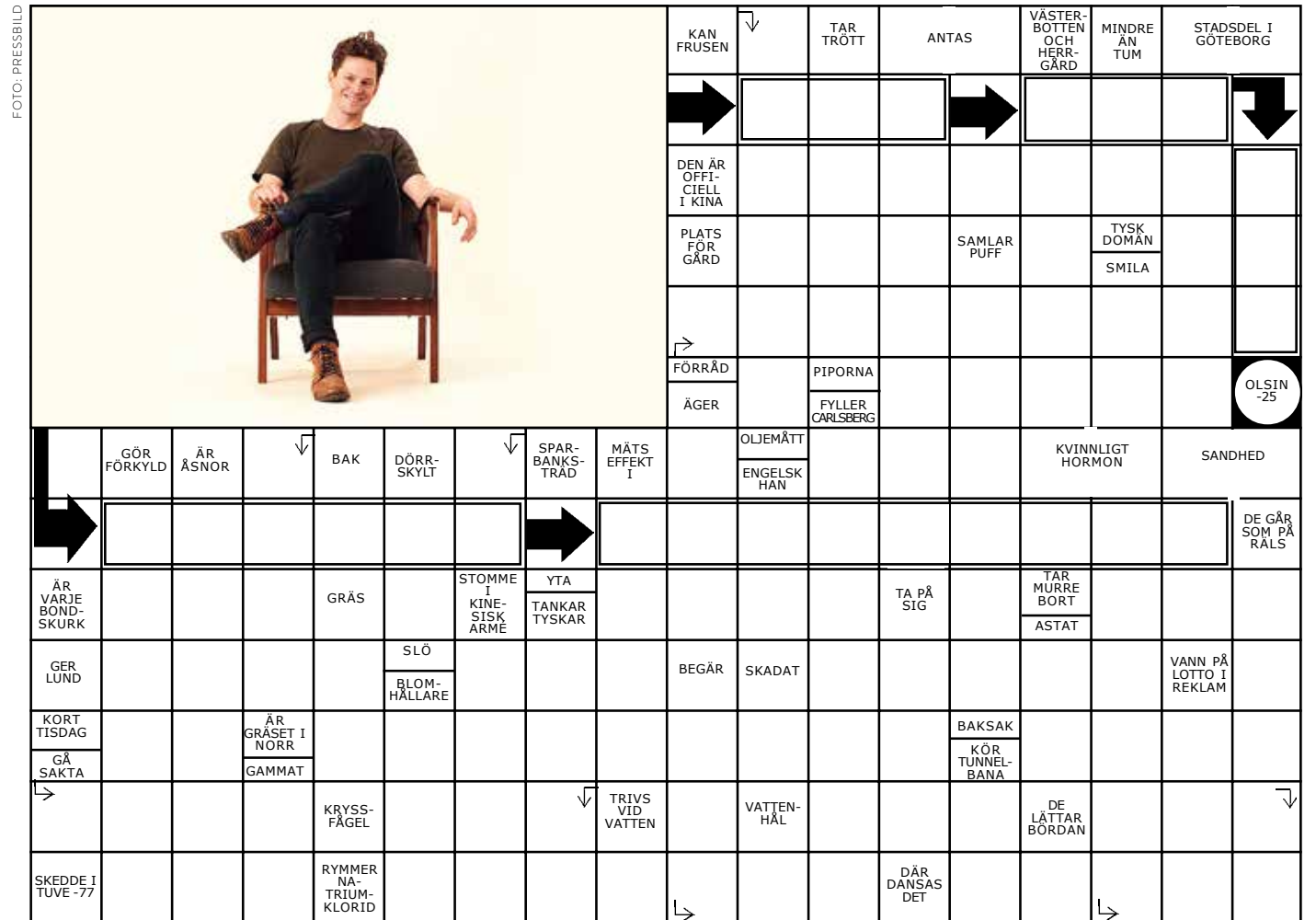
ANNA BROSTRÖM

Kryssa med Revansch!

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

Vinnare i nummer 4/2024 var:

Inga Eliasson (Strömsund), Isabell Johnsson (Uppsala)
och Anette Stensson (Säffle). *Grattis!*



KORSORD: TAGE OLSIN

RÄTT LÖSNING PÅ FÖRRA NUMRETS KORSORD:



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 **15 maj 2025** vill vi ha ditt svar.
Tre vinnare får varsitt presentkort.

NAMN: _____

GATA: _____

POSTADDRESS:

REVANSCH

Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

Sök RSMH:s forskningsstipendium

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska få rätt förutsättningar att återhämta sig. Därför utlyser vi årligen ett stipendium på 100 000 kronor till forskare som sätter brukarens erfarenheter och kunskap i fokus. Nu är det dags att söka till årets stipendium.

RSMH:s stipendium delas ut som en "igångsättningshjälp" till forskare och doktorander eller blivande doktorander som ännu inte är etablerade.

Stipendiet kan sökas av dig som:

- bedriver humanistisk och socialt inriktad forskning, som kan leda till ett bättre liv för människor med psykisk ohälsa.
- bedriver forskning där brukarens erfarenhet och kunskap sätts i fokus.

Vid publicering av forskningresultat med medel från RSMH:s stipendiefond ska förbundets namn anges i anslutning. Redovisning av medlens användning och forskningsresultat ska inges senast 18 månader efter stipendiets utbetalning. Sista ansökningsdag för RSMH:s forskningsstipendium är den 22 april, 2025.

Vid frågor rörande stipendiet, kontakta Alain Topor, ordförande i RSMH:s Forsknings- och utvecklingsutskott. Kontaktuppgifter: alain.topor@rsmh.se eller 0760-39 95 23

Så ansöker du

- Skicka ansökan per epost till **sokforskningsstipendier@rsmh.se**
- I ansökan, uppgi namn, personnummer, adress, telefonnummer och epost.
- Ange också vilken akademisk examen du har, nuvarande sysselsättning samt arbetsplats.
- Sammanfatta kort din forskningsplan med grundläggande idé, tidplan och ekonomisk plan. Visa tydligt hur medel från stipendiet ska disponeras.
- Bifoga också forskningsplanen i sin helhet, meritförteckning samt referenser.

