

Ny
design!

ARTISTEN
CAMILLA HENEMARK:

»Jag har
fått klara
mig själv«

Från hopplös till hoppfull

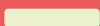


FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



Mimi folkhögskola har från och med i år ordinarie anslag från Folkbildningsrådet.



Regeringens höjning av högkostnadsskyddet för läkemedel. Dagens ojämlika hälsa blir än mer ojämlik för den med tunn plånbok som behöver sin medicin.

VAD VILL DU LÄSA OM I REVANSCH?
Skriv till mig: revansch@rsmh.se

Sommarens Revansch innehåller flera reportage. Vi träffar bland annat mångbegåvade artisten Camilla Henemark. Modiga La Camilla har ett livslångt förhållande till psykiatri och berättar öppenlydligt om sin livsresa och återhämtning.

Tidningen har en ny design, vi har sträckt på ryggen med nya färger och former i samklang med RSMH – som den medlems-tidning vi är. På de matiga sidorna om föreningsliv gör vi ett besök hos RSMH:s allra nyaste förening i Vällingby.

Ord som återkommer i intervjuer i detta nummer är gemenskap, kreativitet och hopp. Att ingjuta hopp om nya sammanhang och kunskap jobbar man med på Mimi folkhögskola. Att fixa finansieringen av sin plats på jorden är något medlemmarna i RSMH Falköping hoppas på.

Arne Gerdner är professor i socialt arbete och han säger att en människa kan upplevas som helt hopplös av sin omgivning, men då måste vi betona att det inte är ett kroniskt tillstånd. Om vi tillsammans väcker hoppet vid liv, så är ju varken du eller jag hopplösa längre.

Hjälplinjen 90390 har funnits i ett halvår. Revanschs kartläggning visar att det behövs en förstärkning av stödet via såväl telefon som webb, om inte väntan ska vara för lång. Tidningen kommer fortsätta bevaka utvecklingen av den resurs som borde finnas för alla som någon gång tappar gnistan.

Ta hand om dig i sommar.
God läsning!

/ Anna Morin, chefredaktör



FOTO: PRIVAT

HEJ MEDARBETARE – ANNA GLISTRUP!

Medverkan i Revansch: Artikeln *Från Woolf till Moshfegh* i förra numret.
Sysselsättning: Personligt ombud, föreläsare och författare.
Hobby: Läsa, skriva och teckna.
Erfarenhet av psykisk ohälsa: Jag lever med bipolär sjukdom.
Det bästa med Revansch: Att tidningen vittnar om att människor återhämtar sig från svår psykisk ohälsa, att vi är mer än våra diagnoser och att vi tillsammans är en kraft att räkna med.

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:
Sveriges Radio
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 kommer 29 september.

En varm staty som fäller tårar

Statyn heter *Det svenska tungsinnat*. En sinnesstämning fint fångad av konstnären Marie-Louise Ekman, vars man skådespelaren Gösta Ekman har stått modell. Skulpturen samlar vatten och fäller sakta tårar, den har inbyggd värme för att kunna gråta oavsett årstid. Den gjordes ursprungligen till den svenska paviljongen vid världsutställningen i Sevilla 1992.



Utanför Östergötlands museum, Linköping.

FOTO: ANNA MORIN

NY BOK:

RSMH Skåne ger ut en bok med en samling texter av flera författare. Den heter »Läkarna gjorde ett hjärta av gallan«.



10

... år. Så många år längre lever den som är rik jämfört med den som är fattig. I Sverige. Idag kostar det att ha en hälsosam livsstil med god kost, rätt medicin, tryggt boende, tid och energi för rörelse och relationer, utan stress, med semester och samtalsterapi vid behov, vilket är saker som gör att målet om jämlik hälsa – och livslängd – inte uppnås.

Källa: Forskning från Internationella handelshögskolan i Jönköping 2025.

INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Redaktören har ordet	2
Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	8
Reportage:	
Mimi folkhögskola	12
Fokus: Falköping	16



Så tänker forskaren	20
Hälsa: Trädgårdsterapi	21
Kultur	22
Föreningsliv	24
Från förbundet	28
Debatt & insändare	29
Korsord	31

FOTO: WIKIMEDIA COMMONS

HJÄLPLINJEN KRITISERAS FÖR UTDRAGNA VÄNTETIDER

Nya Hjälpelinjen utlovar professionellt stöd till personer i kris och med psykiska besvär. Revanschs granskning visar att man kan få vänta över en timme i telefon på helgen, och att skrivna svar kan dröja mer än en vecka.

Hjälpelinjen invigdes i december. Det är den nya nationella satsningen på en stödlinje via telefon och webb. Den är dygnet-runt-öppen och har professionell personal.

Revansch granskade Hjälpelinjen genom att ringa fyra gånger per dygn under motsvarande en veckas tid i april-maj. Granskningen visade att väntetiden snittade på 18 minuter, men den som ringer kan också behöva vänta 30 eller som längst 68 minuter en lördagskväll.

Hjälpelinjen uppger på sin hemsida att »det kan i nuläget ta en vecka eller mer innan du får svar« för den som skriver till en rådgivare.

FAKTA: HJÄLPLINJEN

RSMH var med och initierade den första varianten av en nationell hjälpelinje för över 20 år sedan. Det var år 2001 i ett projekt tillsammans med andra brukarorganisationer. Dåvarande nationella hjälpelinjen finansierades av landets regioner. Den lades ned 2020 vilket upprörde många. I mars 2024 beslöt regeringen om att inrätta en stödlinje via telefon och webbaserade tjänster. Den invigdes 12 december ifjol.

Källor: RSMH, Regeringen

»I efterhand kan man säga att det vore bra att vara några fler. Vi fick göra en uppskattning hur vi trodde det skulle se ut. Jag skulle vilja få ner väntetiderna lite.«

– En hjälpelinje ska svara när man hör av sig, det ligger i själva uppdraget. För att det ska fungera krävs tillräckligt med personal och här tycks det ha brustit, om det tar upp till en vecka att få svar digitalt. Nu är det upp till ansvarig myndighet och minister att säkerställa att den fungerar som det är tänkt, säger Jenny Wetterling, talesperson för Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH.

Det är Region Stockholm som har uppdraget att driva Hjälpelinjen. Deras egen statistik visar ett snitt på 15 minuters väntetid i telefon.

Magnus Johansson är tillförordnad enhetschef på e-stöd med ansvar för Hjälpelinjen.

– De här längsta tiderna hoppas jag att vi slipper. Jag förstår att det kan ha varit så, men det är inte tanken, säger han.

Den nationella Hjälpelinjen sjösattes i slutet av 2024 efter ett regeringsbeslut. Sådär presenteras tjänsten på hemsidan: »Vi erbjuder stödsamtal på telefonnummer 90390 och skriftlig rådgivning på nätet. Hjälpelinjen vänder sig till vuxna personer över 18 år i Sverige som söker stöd för sitt eget psykiska mående samt till dess anhöriga.«

Det är sagt att det ska finnas webbase-

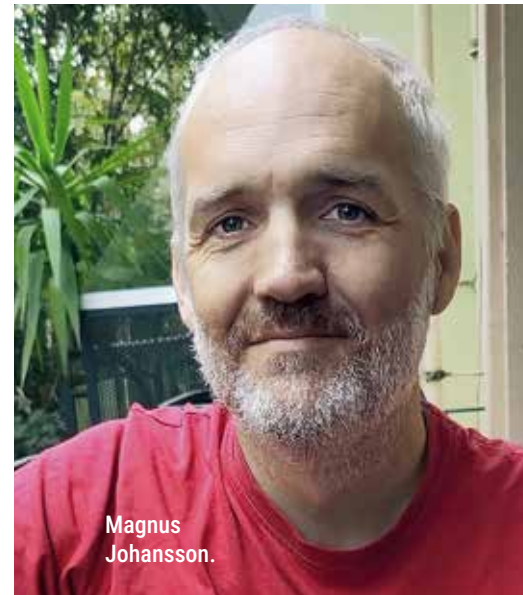
rade tjänster hos Hjälpelinjen, och många tänkte sig en chatt, men idag får man svar på mejl. Då krävs att man registrerar sig på sidan, och det kan ta en vecka att innan svaret kommer.

– Det är viktigt att poängtera att det inte är en chatt. Det har vi valt att inte starta än. Vi har blivit tydligare med den informationen. Sen jobbar vi med svars-tiderna, de är för långa i nuläget. Och vi svarar alla, även om det kan ta tid innan man får svar, säger Magnus Johansson och fortsätter:

– Vi har jobbat med internetbehandling under många år och har en god erfarenhet av det. Då är det så man jobbar. Att du tänker att du skriver istället för att komma på ett besök. Men nackdelen är att en del unga personer kanske inte tycker att det här är lika modernt.

Väntetiderna hänger såklart ihop med antalet anställda. Idag är det mellan två och fem personer som svarar i telefonen beroende på tid på dygnet.

– I efterhand kan man säga att det vore bra att vara några fler. Vi fick göra en uppskattning utifrån hur vi trodde att det skulle se ut. Jag skulle vilja få ner väntetiderna lite. Då behöver vi vara lite fler, säger Magnus Johansson.



Magnus Johansson.

FOTO: EMELIE STACHEWSKY

Telefontjänsten har 300 påringningar per dygn varav cirka 90 leder till stödsamtal, enligt Hjälpelinjens egna siffror.

För den som väntar i telefon följer ett meddelande som bland annat informerar om att man ska ringa 1177 för medicinsk rådgivning och 112 om läget är akut, och att samtalen varierar i längd och innehåll och »därför kan det dröja tills det blir din tur«.

– Vi har välkomnat Hjälpelinjen och vi är glada att den via telefon fungerar utifrån det stödbehov som nu finns, även om det tycks uppstå väl långa väntetider ibland. Det är viktigt att man bemannar utifrån behovet, säger Jenny Wetterling, RSMH.

ANNA MORIN

Läs mer om granskningen på webben: www.tidningenrevansch.se

Har du erfarenheter av Hjälpelinjen som du vill dela med dig av? Mejla revansch@rsmh.se

Över 3 000 bältningar i psykiatri enligt den senaste mätningen

Användningen av bältning i psykiatri fortsätter även om antalet tillfällen per år sjunkit. Det visar den senaste statistiken från Socialstyrelsen om tvångsvård och tvångsåtgärder. RSMH vill se en nollvision för tvångsåtgärder.

Statistik från Socialstyrelsen visar att användningen av bälte för att fysiskt hålla fast patienter minskat från år 2022 till 2023, från 4 061 bältningar till 3 235.

Det var 11 837 patienter som vårdades enligt lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT, år 2023. Det är en minskning med nära 500 patienter sedan föregående år. Det finns enligt Socialstyrelsen ett stort mörkertal.

RSMH driver frågan om en nollvision för tvångsåtgärder som fastspänning av patienter i psykiatri. Förbundet samlar underskrifter i frågan.

– Tusentals svenskar har skrivit under uppropet och kräver tillsammans med oss att dessa traumatiserande åtgärder ska upphöra. Det är inte den typen av vård som ska bedrivas. Det finns så mycket mer inom vården att erbjuda, vi behöver fortsätta det arbetet, säger Jenny Wetterling.

I åldersspannet 0–24 år tvångsvårdades totalt 2 127 patienter under 2023, 1 173 av dem var flickor och kvinnor.

ANNA MORIN

FAKTA: NAMNINSAMLING MOT TVÅNGSÅTGÄRDER

Under parollen »Hör du ropen från tvångsvården« samlar RSMH in namn att regeringen antar en nollvision mot tvångsåtgärder i psykiatri.

Tvångsåtgärder kan vara fastspänning i bälte, tvångsmedicinering och isolering.

RSMH kräver att metoderna fasas ut till förmån för mer moderna och humana metoder.

Källa: rsmh.se



Jenny Wetterling.

FOTO: MINICA KRAFT



Över 2 000 patienter under 24 år tvångsvårdades inom psykiatri år 2023.

FOTO: REGION SKÅNE

ARTISTEN
CAMILLA HENEMARK:

»Jag har fått klara mig själv«

Camilla Henemark har ett stort socialt patos och har levt ett varierande och fritt liv. Hon har jobbat som modell och artist och umgåtts med kungen och kändisar, men även varit hemlös och haft svåra självmordstankar. Idag har hon skaffat sig strategier för att ta sig ur de djupaste svackorna.

TEXT: ELIN ENGSTRÖM • FOTO: PRESSBILD

Camilla Henemark växte upp med sin ensamstående mamma som arbetade som hårfrisörska. Pappan var från Nigeria och bodde i England. I nästan hela sitt liv har hon haft någon form av kontakter med psykiatrin.

Redan som tvååring fick hon svår ångest på dagis och tystnade plötsligt. Hon tyckte att de andra, jämnåriga barnen var konstiga, inkonsekventa och oberäknliga som nöps och dreglade. Så hon slutade prata och togs till en psykolog. Efter att ha fått byta till en äldre dagisgrupp började hon prata igen.

SATT ENSAM I MÖRKRET

En annan händelse var när hon var i fyraårsåldern och hade barnvakt hemma. – Hon var inte snäll. Jag gömde mig och klättrade upp på byrån i hallen och ställde mig beredd med en äldre släktings svärd och sedan kastade jag mig över henne. Jag var fyra år så det var inte med sådan kraft att hon blev skadad men barnvakten flydde från bostaden och ringde polis.

När mamman och polisen kom var det nedsläckt och Camilla satt ensam i mörkret.

Ett annat minne från dagistiden och

avdelning Koltan var när hon hade blivit biten av en hund, men ingen kom för att trösta.

– Jag väntade på att någon skulle komma, men jag satt där och till slut började jag blåsa på mitt sår själv. Då förstod jag att det aldrig kommer att komma någon till din hjälp och så är det fortfarande. Jag har fått klara mig själv.

VAN ATT KLARA SIG SJÄLV

Andra gånger dök barnvakten inte upp för att hämta och hon har minnen av att behöva vänta utanför daghemmet i snöstorm efter stängning. Eller så låste ►

FAKTA: CAMILLA HENEMARK

Född: 1964.

Gör: Sångare och skådespelare, mest känd som La Camilla i *Army of Lovers*.

Bor: 1,5 rum och kök i Fredhäll i Stockholm.

Familj: Min mamma.

Aktuell med: Som Ariel i en modern tolkning av Shakespeares komedi *Stormen* i Sveriges Radio. Medverkade med scenkostymer i utställningen *Extas! Den svenska divan* på Millesgården.

Hos Mimi växer kunskap och trygghet

Revansch besöker Mimi folkhögskola, en ovanlig skola med ett viktigt uppdrag – att erbjuda studiero, gemenskap och vägledning för personer med psykisk ohälsa. Här får deltagarna en chans att studera i sin egen takt. Rektor Hannes Lundkvist säger att det är lika viktigt att växa som människa som att klara kunskapskraven.

I ett gatuhörn i Masthugget i Göteborg finns den anspråkslösa entrén till Mimi folkhögskola. Det är en port i ett flervåningshus, och för den oinvidde är nog risken stor att man promenerar förbi, eller bara noterar Bar Solo som tar fokus på gatuplan. Men en trappa upp ligger en skola med utbildningar för personer med psykisk ohälsa.

Inne på Mimi folkhögskola är atmosfären ljus och lugn. Direkt innanför dörren står fyra fåtöljer i gröna nyanser framför en rumsavdelare, det finns kapprum, bord för studier och ett stort kök.

I ett av grupprummen möter Revansch två kursdeltagare, Marcus Kjernell och Siri Frejd.

Marcus fick tips om skolan från Finsam, samordningsförbundet i Göteborg. Han studerar sitt första år och läser matematik och naturvetenskap, engelska och svenska. Marcus deltar också i en grupp

FAKTA: FINSAM GÖTEBORG

Finsam har olika insatser och projekt för att Göteborgs invånare mellan 16 och 66 år ska få stöd och rehabilitering för att börja arbeta eller studera. Bland annat ska man hjälpa personer med psykisk ohälsa. Finsam Göteborg är Sveriges största Samordningsförbund med cirka 100 anställda.

Källa: finsamgoteborg.se

där man får hjälp med vägledning till fortsatta jobb och studier.

– När jag hörde om Mimi så tänkte jag »Wow, det finns ett ställe som plockar upp oss som hamnar mellan stolarna i det här utbildningssystemet som vi har i Sverige«. Jag gjorde ett studiebesök, och det här kändes jättefräckt, berättar Marcus.

ENGAGERAD I SKOLRÅDET

Siri Frejd hörde i sin tur talas om Mimi Folkhögskola från sin syster som studerade på en annan folkhögskola i närheten.

– Hon sa att den här folkhögskolan skulle passa med din profil, då du har psykisk ohälsa. Då bokade jag ett studiebesök och sedan sökte jag och kom in, säger Siri.

Hon berättar att ingen annan skolform, som konvux eller gymnasiet, har funkat för henne. Efter snart tre år på Mimi folkhögskola är Siri engagerad både i de egna studierna och skolrådet, plus att hon ingår i skolstyrelsen som deltagarrepresentant. Deltagare är ordet för elev inom folkbildningen, då man ser på varje person som någon som aktivt deltar och bidrar till lärandeprocessen.

Det finns flera möjligheter att påverka på Mimi. Just nu testas ett sorts storråd där man samlas i ett rum, men det finns möjlighet att lämna digital feedback med tanke på dem som har svårt att höja rösten i en folkmassa.

BLEV FÖRST FÖR MYCKET

På folkhögskola läser vuxna från 18 år. På Mimi är det vanligast att gå allmän kurs, för att läsa in grundskole- eller gymnasienivån i sin takt och efter sina behov. De många möjligheterna som folkhögskolestudier ger kan också vara lite utmattande, och till en början blev det för mycket för Marcus.

– Jag tog på mig för mycket ämnen och ansvar. Jag hade en sådan stor vilja att lära mig saker eftersom jag stått utanför så länge, det var femton år sedan jag gick i skolan. Men jag fick hjälp med det, och det vara bara att plocka bort en del saker, berättar Marcus.

På Mimi folkhögskola går ett 80-tal personer och de flesta är runt 20 år gamla. Åldern var något Siri tänkte på innan hon började.

– När jag sökte var jag 27 år och tänkte »jag är alldeles för gammal för att ta tag i de här sakerna«. Men man ska inte känna att åldern spelar in. För egen del tar jag studierna lite mer på allvar nu än förut, säger Siri.

Marcus nickar och håller med, han var själv 31 år när han sökte hit.

»MÄKTIGT ATT VARA EN DEL AV DETTA«

Både Siri och Marcus gillar upplägget på skolan där deltagarna får hjälp att välja sina ämnen och skapa sin egen studieväg. De tycker lärarna är bra pedagoger och att stämningen är god.

– Jag känner trygghet här för det är tydligt vad man ska göra. Vi har alla våra problem och det respekterar man. Man får hjälp med det och känner sig inte utanför, säger Marcus och fortsätter:

– Även om jag vaknar och har en dålig

»Istället för att se det som att personer med psykisk ohälsa inte kommer gå färdigt skolan, så kan man tänka att de har något extra att ge, till exempel en annan förståelse för människor.«

FAKTA: MIMI FOLKHÖGSKOLA

Mimi folkhögskola i Göteborg är en skola för vuxna med erfarenhet av psykisk ohälsa. Målgruppen är personer som vill bryta isolering och komma vidare i livet, oavsett om man har en diagnos eller inte. Skolan erbjuder främst allmän kurs med möjlighet att få gymnasiekompetens. En viktig metod på skolan är Reach Out – där personal och deltagare aktivt kontaktar frånvarande deltagare för att visa omtanke och sänka tröskeln att återvända efter frånvaro. Mimi folkhögskola drivs av Folkhögskoleförbundet i Göteborg, som består av Sveriges Fontänhus Riksförbund och andra medlemsorganisationer

Källa: www.mimifolkhogskola.se



Siri Frejd har snart gått tre år på Mimi folkhögskola.

FOTO: ANNA MORIN

Mimi är den första och enda folkhögskolan i Sverige som har personer med psykisk ohälsa som enda målgrupp.

FOTO: ANNA MORIN



Deltagarna gör
en egen tidning,
Mimizine.

FOTO: ANNA MORIN

FAKTA: FOLKHÖGSKOLA

En särskild typ av skola i Sverige med vuxenutbildning med fokus på personlig utveckling, bildning och samhällsengagemang snarare än bara formell examen eller betyg. Studierna sker i en mer deltagarstyrd och samtalsbaserad form. Information om landets skolor och kurser finns på hemsidan folkhogskola.nu

FOTO: MIMI FOLKHÖGSKOLA



Kursråd på Mimi
Folkhögskola.

dag så vet jag att när jag kommer hit är det trevligt och man pratar med folk. De är inne på att peppa oss. Det är mäktigt att vara en del av detta.

Att det är uttalat att skolan finns för deltagare med psykisk ohälsa tror Siri och Marcus är bra. De upplever att personalen är på deras sida och vill att skolgången ska bli så lyckad som möjligt för alla. Och att alla deltagare också stöttar varandra i vardagen, till exempel erbjuder en sittplats och kollar hur läget är.

– Sedan kan jag ju ha svårt att ta initiativ när jag mår dåligt, men det känns ändå bra, säger Siri.

Hon tycker att en bra sak med Mimi folkhögskola är att undervisningen utgår från ett annat perspektiv:

– Istället för att se det som att personer med psykisk ohälsa inte kommer gå färdigt skolan, så kan man tänka att en person som har eller haft psykisk ohälsa har något extra att ge, till exempel en annan förståelse för människor, säger Siri.

HÖGT SÖKTRYCK

Mimi folkhögskola startade på initiativ av Fontänhuset i Göteborg och ett första frö sattes tillsammans med Arbetarrörelsens folkhögskola. Nu är man en egen skola och har sedan den 1 januari 2025 löpande

ekonomiskt stöd från Folkbildningsrådet, som andra folkhögskolor.

Rektor Hannes Lundkvist berättar att de inte behöver marknadsföra sig, söktrycket är högt ändå. Många vill delta i studier som både är uttalat för personer med erfarenhet av psykisk ohälsa, och som utgår från folkhögskolan idé.

– Det finns kunskapskrav som är viktiga att klara, men det är minst lika viktigt att växa som människa. Det är det fina med folkhögskola. Att komma ut på andra sidan som en lite starkare medborgare, ha lite mer egenmakt i sin livssituation, säger Hannes och fortsätter:

– Vi kan anpassa oss efter deltagarna,



Rektor
Hannes
Lundkvist.

FOTO: ANNA MORIN

svårare livssituation, säger Hannes och fortsätter:

– Du kan inte återhämta dig ensam, du kan inte göra det utan att vara i ett tryggt sammanhang, utan att dela erfarenheter med andra personer. Precis som med bildning. Så istället för att se det som att du måste återhämta dig först, innan du bildar dig, så tänker jag att det sker i bildningsprocessen.

FRÅGOR OM NÄRVARO

Hannes Lundkvist tycker det är bra att det står i skolans stadgar att Mimi ska jobba med återhämtning inom ramen för sin folkbildningsverksamhet.

– Vi kan inte backa från det. Men vi har haft mycket diskussioner om vad det innebär, och har det fortfarande. Det finns vissa gränser, ibland är man väldigt illa där och det kan vara svårt att vara i en sådan här miljö. Men den utmaningen har jag försökt kommunicera, att vi på folkhögskolorna har ett ansvar för det här.

I dialogen med andra folkhögskolor får Hannes många frågor om hur de löser närvaron på Mimi med tanke på deltagarnas ohälsa, och om det verkligen är skolan och inte vården som ska hjälpa personen? Svaret på frågorna är att man får vara flexibel, och att vården inte löser allt.

TÅLAMOD OCH HOPP

Det finns en förväntan att Mimi ska kunna dela med sig av sina lärdomar om att jobba med målgruppen till fler av landets 155 folkhögskolor, och det är något skolan gärna gör.

Hur gör ni för att möta personer med psykisk ohälsa som vill studera?

– En grundhållning är tålmod, vi väntar lite längre och testar flera strategier innan vi ger upp. Många som kommer till oss är vana att man ger upp ganska snabbt. De är beredda på ett bakslag i början, och tänker att »nu är jag rökt«. Så vi behöver motbevisa det, att alla verksamheter inte har den här stressen, att det måste gå fort och ge resultat direkt. Vi tror att vi kan hitta en strategi att jobba vidare, och då är tålmod i kombination med hoppfullhet viktigt.

ANNA MORIN

i vissa fall kanske det är bättre att dra ner på kraven lite och klara ett par ämnen.

GOLVADE AV ENGAGEMANGET

Rektorn säger att folkbildningen ska vända sig till den som faller utanför det ordinarie systemet, och just nu är personer med psykisk ohälsa en sådan grupp.

– Första terminen blev vi i personalen golvade av hur engagemanget var i gruppen. Omsorgen som de hade om varandra. Det här blev en oas. Här har alla erfarenhet av att vara inte passa in, kanske känna sig oönskad och antingen sticka ut eller känna sig osynlig, och det gör att man månar om att inkludera varandra.

»ÅTERHÄMTNING ÄR EN FORM AV BILDNING«

Att se på studier som återhämtning är något som brukarrörelsen praktiserar idag, till exempel lokalföreningar av RSMH som anordnar studier och självhjälpsgrupper där man delar erfarenheter.

Hannes Lundkvist beskriver att deltagarna på Mimi inte alltid måste vara på topp för att kunna delta i undervisningen.

– Jag är ganska influerad av Alain Topor. Hans sätt att beskriva återhämtning ligger väldigt nära hur jag ser på bildning. Återhämtning är en form av bildning, bara att man utgår från en lite

TUFFT ÅR FÖR EN ÄLSKAD MÖTESPLATS

Revansch följer turerna i ett föreningsdrama i Falköping. I centrum står anrika RSMH Falköping, och ett besked som kommunen tog och sedan ångrade. Sommaren 2025 finns hopp om att den uppskattade lokalföreningen ska kunna skapa ett nytt avtal med kommunen. Följ med på ett besök hos föreningen och hör politikerna berätta med egna ord om vad som hände.

TEXT & FOTO: ANNA MORIN

»Här kan jag vara mig själv«

I bottenvåningen på ett hyreshus i Falköping ligger RSMH Sesam, med två fönster mot gatan och flera rum dit medlemmarna är välkomna på aktiviteter eller att sitta ner och bara vara. Det finns symaskin och datorer, och i det största inre rummet står ett biljardbord och en piltavla hänger på väggen.

Hjärtat på Sesam kan ändå sägas vara det första rummet med den inbjudande stora soffan. Där sitter Mikael Forsberg.

– RSMH betyder allt för mig. Jag kan vara mig själv här. Det finns en del som kommer hit också för den sociala delen, utan att ha psykisk ohälsa, och de säger att de också kan vara sig själva här, säger Mikael och fortsätter:

– Det är god stämning. Sedan har cirkarna betytt enormt mycket för mig.

Han syftar på studiecirklar i språk och även EMU-kunskap. Den sistnämnda fick Mikael möjlighet att själv leda hos Sesam, med material från ABF.

20 ÅR PÅ PLATSEN

Det är inget tvivel om att RSMH Sesam betyder mycket för de 40 medlemmarna, och de som så gott som dagligen samlas i lokalen på Åttagårdsgatan. Förra sommaren, precis före midsommar, hörde kommunen av sig i ett mejl med en uppsägning av det samarbetsavtal man haft med RSMH. Det skedde utan dialog med föreningen.

– Vi har varit på den här platsen i 20 år. Det är mycket känslor i det här. Jag känner att de inte får göra så här mot människor, säger medlemmen Linda Holmström.

Hon berättar att gemenskapen är livsviktig för henne. Liksom att kunna ringa Linda Dittmer som är anställd av föreningen sedan 29 år. Linda Dittmer känner alla medlemmar, och kan både lyssna, lugna och ge uppskattade råd.

– Det är en viktig skillnad på att vara en förening och att vara personalstyrd, konstaterar Linda Holmström.

Hon gillar att grilla och göra uteaktiviteter med RSMH. Dagen före Revansch

besök var föreningens medlemmar ute och åt tillsammans.

»ETT ANDRA HEM«

Köket på Sesam är ett genomgångsrum, så de lokala bestämmelserna tillåter ingen matlagning. Men för en billig peng finns frysmat att micra och fika med mackor och glass. Och så kaffe förstås. Chaim de Wit står och mättar upp rätt mängd i bryggaren. Det doftar gott och han räknar halvhögt för sig själv.

När Chaim får frågan om vad RSMH Sesam betyder för honom så blir blicken allvarlig och rösten engagerad.

– Det känns som mitt andra hem. Jag vet inte vad jag skulle göra om jag inte hade Sesam. Jag spelar biljard, använder datorn och gör vissa sysslor. Jag svarar i telefonen, kokar kaffe och är nyckelansvarig.

Han är orolig för utvecklingen där Falköpings kommun sagt upp föreningens IOP, Idéburet offentligt partnerskap. Därmed har man inte råd med lokal eller den deltidsanställda personalen.

– Den kommunala träffpunkten är för styrd av personalen, tycker jag. Här får man komma och gå som man vill, säger Chaim.

En som hör vad vi pratar om är Jörgen »Gusten« Gustavsson. Han är precis som Chaim medlem sedan länge och säger:

– Jag vill inte gå på träffpunkten, det passar inte mig. Här är det brukarstyrt och vi får själva bestämma vad vi ska göra. Linda som jobbar här betyder mycket, men här är det inte personalen som bestämmer.

UPPSAGT AVTAL

Debatten om vad som egentligen ligger bakom Falköpings kommuns beslut att säga upp sin IOP med RSMH har förts på olika dialogmöten, men också i lokalpresen, sedan förra sommaren. På anslags-tavlan sitter pressklipp från Falköpings tidning.

En annan person som är engagerad i föreningen är Marianne Lundgren. Hon kommer varje måndag och syr med de som finns på plats på Sesam.

– Jag är sömmerska, och när jag gick i pension så följde jag med en väninna hit. Jag tycker det är roligt att ha något att göra och så träffar jag lite vänner. Det ger mig mycket. Jag gör det jag kan, hjälper till med att lägga upp byxor, syr in och lagar till den som vill, säger Marianne och fortsätter:

– Vi blev ju chockade av beskedet från kommunen, det är ledsamt.

Linda Dittmer är föreningens enda anställda sedan länge. Nu har man inte råd att ha kvar henne. I maj 2025 är Linda arbetslös men säger till Revansch att hon försöker se positivt på framtiden. Det går inte en dag utan att hon har kontakt med föreningsmedlemmar på telefon. De är medlemmar och de är också vänner.

Än så länge kan RSMH betala hyran bland annat då flera människor skänkt små summor.

– Vi försöker hjälpas åt och ha lite öppet, så att folk inte blir sittande i sina lägenheter, säger Linda Dittmer.

Hon beskriver en tuff situation, men också en vilja att tro på nya samarbeten med kommunen:

– Jag tror på det. Jag måste tro på det. Det känns hoppfullt att det skulle kunna vända, med alla de behov vi har möjlighet att fylla.



Linda Dittmer.

Samling i soffan.

Viktigt för forskningen att få ta del av inifrånperspektiven

Vad händer om du delar din erfarenhet av psykisk ohälsa i en forskningsstudie? För Johanna Gustafsson, universitetslektor vid Örebro universitet, är det tydligt: det kan göra skillnad – både för dig själv och för andra.

– Jag vill verkligen pusha de som kan och vill att vara med, för det är perspektiv som vi har lite svårt att få tag i. Men det är samtidigt perspektiv som måste med, det är ett inifrånperspektiv som inte går att få på något annat sätt, säger Johanna Gustafsson.

I sin forskning har hon på olika sätt studerat situationen för personer med psykisk ohälsa eller psykiatriska diagnoser. Då är det avgörande av personer med egen erfarenhet deltar.

PÅ DELTAGARENS VILLKOR

Johanna Gustafsson har genomfört både intervjuer och enkäter med personer som lever med psykisk ohälsa. Hon vet att det kan kännas krävande att ställa upp.

– Jag har stor förståelse för att det här kan bli ett stressmoment eller ytterligare en sak att förhålla sig till, och något som



Johanna Gustafsson.

FOTO: PRIVAT

tar energi. Samtidigt finns det personer som är inskrivna i psykiatri, har en diagnos, medicinering och behandling – där allt funkar så pass bra att man inte har ohälsa, säger Johanna Gustafsson.

I vissa studier har deltagarna kunnat ta hjälp av en stödperson när de svarar på enkäter.

– När man besvarar enkäter så kan det börja snurra i huvudet, efter ett tag. Då kan det kanske vara skönt att ha någon att prata med om man har förstått frågan.

MENINGSFULLT ATT FÅ BERÄTTA SIN HISTORIA

Att delta i en intervju kan upplevas som mer personligt än att fylla i en enkät – och många har sagt att det känts bättre än väntat.

– Jag har inte träffat en enda som inte tycker det varit roligt att bli intervjuad. De säger nästan alltid: »Det här var mycket bättre än jag trodde.« De får möjlighet att berätta sin historia, säger Johanna och fortsätter:

– Svartalternativ i en enkät stämmer inte heller helt och hållet in på mig – så känner jag också. Men i en intervju får man tid att reda ut något som man själv tycker är viktigt.

FORSKNING SOM VILL FÖRBÄTTRA

Johanna Gustafsson forskar bland annat om arbetslivsinriktad rehabilitering, och för henne är nyttan för individen alltid central.

– Jag forskar på metoder och organisation, och då är alltid syftet att testa om de här metoderna är bättre, åtminstone. På vilket sätt kan vi göra så att metoden fungerar för dig? För mig är det alltid kopplat till nytta för personen.

Hon vill också att deltagare ska få möjlighet att själva välja om de vill vara med – något som inte alltid är självklart i alla verksamheter.

– Inom psykiatri kan de säga: »Nej, det blir för mycket för den personen.« Men jag tycker ju att man i alla fall ska få ett informerat val. Personalen kan berätta att studien pågår och vad det innebär att delta för då kan personen själv säga: »Nej, det här blir för mycket för mig.« Men att inte ens tillfråga – det kan jag tycka är paternalistiskt.

ANNA MORIN

FOTO: ANNA MORIN



FOTO: CHRISTER YRJAS

FAKTA: GRÖN ARENA OCH KUNSKAP FRÅN ETT EU-PROJEKT

För att lära mer om trädgårdsterapi genomför Grön Arena Sverige ett Erasmus+ utbyte med en partner i Tjeckien och en partner i Italien. Inom ramen för projektet har man gjort studieresor, haft paneldiskussioner och skrivit artiklar. Allt finns samlat på en gemensam kunskapsportal, med länkar till respektive land.



Läs mer på: gronarena.se

Trädgårdsterapi och rehab i naturen

Christer Yrjas är ordförande för Grön Arena Sverige. Föreningen erbjuder meningsfull sysselsättning på gårdar i lantlig miljö för personer med särskilda behov, bland annat psykisk ohälsa. För Revansch skriver han om vad som är på gång inom området trädgårdsterapi och naturunderstödd rehabilitering.

Odla din trädgård, och odla dig själv! Sedan länge har det varit känt att trädgård är bra för ens välbefinnande. Flera exempel finns genom tiderna på klosterträdgårdar som erbjudit läkning för personer med olika typer av utmaningar i livet. Men genom åren föll kunskapen om trädgårdens läkande kraft i glömska.

Idag vet vi tack och lov bättre och intresset för att arbeta med trädgård som ett verktyg för att få personer att må bättre ökar. Sverige ligger väl till i en europisk jämförelse, men det är i relation till låga nivåer.

Men vad är det då som gör trädgårdsterapi så bra? Det beror på några olika saker.

TRÄDGÅRDSRUMMET

I en trädgård känner du dig omgärdad och skyddad. Växtligheten omsluter och ger trygghet utan att ställa krav på dig. Du kan antingen bara vara, eller syssla med icke kravfyllda sysslor. Trädgården ska alltså vara anpassad efter att det är terapi som erbjuds – så en trädgård där man odlar grönsaker för försäljning lämpar sig alltså inte.

I en trädgård tillbringas i princip all tid tillbringas utomhus vilket ger sol, frisk luft och sysslorna bidrar till rörelse. Effekten är bättre sömn och dygnsrytm.

SINNENA SKÄRPS

Sinnena spelar en viktig roll för måendet det taktila med att känna med händerna, stryka med handen över en trädstam eller mjuka lammöronsblad. Dofta och känna in blommor, eller reflektera över lukten av regn och att se vackra planteringar eller enskilda växter.

KÄNNA SIG JORDAD

Genom att vistas och genomföra sysslor i trädgården får man också en »jordande« effekt, där det naturliga kretsloppet blir tydligt från att gräva i jorden, så frön,

se en planta växa upp, och märka att plantan behöver vatten och näring för att växa. Som med oss människor. Känslan och närvaron i årstidsväxlingarna blir också tydlig, var årstid har sitt arbete, sina utmaningar, som bidrar till att komma bättre i balans med sig själv.

Vi har alla ett behov av tillhörighet. Psykisk ohälsa kan många gånger leda till isolering och ensamhet. När du tar del i trädgårdsterapi så tillhör du naturligt en grupp. Du blir sedd, du är någon, för du tillhör.

NATURUNDERSTÖDD REHABILITERING

I Skåne har regionen erbjudit naturunderstödd rehabilitering, förkortat NUR, under en rad år. Det finns idag åtta upphandlade gårdar som tar emot deltagare för aktivitet med gårdens arbete med djur, natur och trädgård. Intresset för NUR ökar och sprider sig över landet, men det skulle behöva ske snabbare och på bredare front.

CHRISTER YRJAS



På Teaterverkets scen.

FOTO: LOTTE JOHANSSON

Mellan psykos och verklighet i pjäsen »A Sting of Madness«

Pebbles Karlsson Ambrose debuterar med en angelägen pjäs om psykos. Den är högst personlig, och efter varje föreställning deltar hon i samtal med publiken. Här rapporterar Maria Fornstedt för Revansch från föreställningen.

Pjäsen *A Sting of Madness* utspelas mellan verklighet och psykos:

– Först tänkte vi att det skulle vara en vägg på scenen mellan de här två världarna men den tog vi bort för den var mest i vägen, berättar pjäsens författare Pebbles Karlsson Ambrose.

Hon trodde först att resultatet skulle kännas lite amatörmässigt, men föreställningen känns både genomarbetad och proffsig, intygar vi som sett den.

VIKTIGA SAMTAL

Regissören Lotte Johansson och teamet på Teaterverket i Stockholm har arbetat med pjäsen ett halvår och det mesta har löpt på bra. Det har varit ett skådespelar-

FAKTA: PEBBLES KARLSSON AMBROSE

Författare till sju böcker, bland annat *Vid vansinnets rand* och *Jag vet inte var psykos kommer ifrån*. Medlem i RSMH och har ingått i Revanschs redaktionsråd. Föreläser ur ett patientperspektiv.

Läs mer: pebbles.se

avhopp och en inläggning för manusförfattaren, men i övrigt har allt fungerat.

– Det känns jättekul, säger Pebbles.

Hon varit med på varenda föreställning och samtalat med publiken efter pjäsen.

– Jag tror att de här samtalen är väldigt viktiga.

Huvudkaraktären i *A Sting of Madness* pratar mycket om att »trippa« vilket är ett drogpåverkat sexuellt samröre mellan olika personer som ingår i det spel som huvudpersonen tror att De Stora Männen styr.

Pebbles tänkte lite oroligt att frågorna



FOTO: MARIA FORNSTEDT

efter pjäsen skulle handla om detta, men så blev det inte. Frågorna har hittills varit väldigt relevanta, tycker hon.

LÅG KUNSKAP OM PSYKOS

Jag frågar varför hon tror att folk i allmänhet har så lite kunskap om vad en psykos är – även om de slänger sig med uttryck som »psykotiskt« och »schizo« verkar de flesta inte ha så stor koll på vad orden innebär.

– Folk är inte så intresserade av vad en psykos är. Det är först när det drabbar en

FAKTA: A STING OF MADNESS

Skådespelare: Evelina Szamosi, Wilmer L Flodqvist, Emanuel Boakye Wärnhjel, Hugo Hedin, Simon Boström, Fredrik Persson, Tamas Milhofer, Cathrine Olgrim och Christer Wessberg.

Ljusdesign: Johan Åsberg.

Ljuddesign och regi: Lotte Johansson.

Spelades på Teaterverket i Stockholm våren 2025.

själv eller en närstående som man börjar intressera sig. Det har hänt att jag blivit kontaktad av drogliberala människor som vill utforska psykets ytterkanter, men då vet jag aldrig vad jag ska svara.

Det är mycket tydligt att just Pebbles Karlsson Ambrose har gått igenom flera trauman som skulle kunna utlösa psykos. Hon har också råkat ut för en förlossningspsykos. Själv tror Pebbles att hon haft tendenser till psykos redan i ungdomen.

INGA FÖRKLARINGAR TILL PSYKOSER

Pebbles Karlsson Ambrose vill få sagt att det egentligen inte är någon som vet hur en psykos uppstår – det finns bara gissningar, och forskningen har inga riktiga förklaringar. Det kan handla om genetik, traumatiska upplevelser och tillstånd som dopaminpåslag.

Pebbles morfar var intagen på Beckomberga och två av hennes mammas kusiner tog livet av sig. Men vad en psykos egentligen är får vi lämna till framtiden.

MARIA FORNSTEDT

»Mina inre bilder behövde komma ut«

Enligt Gudrun Berg är konstnärliga uttryckssätt avgörande, både för livskvaliteten och den psykiska hälsan. I Revansch berättar Gudrun om hur skrivandet varit en väg bort från stress, sorg och psykos.

»För mig har skrivandet varit ett sätt att komma ur ett slags fängelse. Det var som om jag inte hade tillgång till mina ord.

Jag var sjuk i väldigt många år. Min första psykos kom vid 29 års ålder, då levde jag med en extrem stress i mitt yrke som skådespelare. Jag hade inte kunskap om vari mina problem låg. På sjukhuset frågade man aldrig hur jag levde mitt liv, i relation till min familj eller hur min vardag såg ut.

Idag kan jag se var det kommer ifrån. Jag hade en känsla av instängdhet, en krampaktig låsning som har att göra med min relation till min pappa.«

KÄNSLOSAMMA BILDER

»Åren gick och jag började jobba igen, på Dalateatern, men fick lov att komma tillbaka in på Danderyds sjukhus.

Jag hade fått kontakt med en ny vän som öppnade upp sitt sommarställe i Dalarna för mig och min dotter. Där var vi med henne och hennes dotter. När jag kom hem efter den vistelsen så bar jag på starkt känsllosamma bilder inuti mig. Jag skrev ned dem, och byggde så småningom ut dem. Det blev en ingång till mitt poetiska språk.

Jag lyssnade nyligen på Göran Greider. Han formulerade sig så himla bra. Han sa att det är skillnad på att prata retorik och politik, som är kommunikation i verkligheten med någon, och att skriva poesi som beskriver mina känslor och de inre bilder jag försöker förmedla.«

LYFTA UT SORGEN

»Skrivandet började på allvar när mamma och pappa dött, jag fick ett behov av att skriva ned vad jag skulle ha sagt till dem när jag levde. När man skrivit något

sådant så tycker jag att man lyfter ut sorgen ur sig själv. Jag kan betrakta det på ett papper ... och det blir som en återställning av mig själv.

Att försöka sätta ord på upplevelser blev en livsviktig sak. Jag skrev många dikter från 1977 och framåt, och kom ut med diktsamlingen *Glimtar från mitt landskap* 2021 som också innehåller målningar av mig.

Jag tycker att en människa med psykisk ohälsa och sjukdom måste få möjlighet att kunna uttrycka sig. Om inte orden finns, så genom bilden, musiken och dansen.«

Gudrun Berg är 80 år. Hon har varit aktiv medlem i RSMH sedan 2003. Berättat för Anna Morin, Revansch.



Gudrun Berg.

FOTO: ANNA MORIN

MÖT RSMH-S NYASTE FÖRENING

En ny lokalförening har sett dagens ljus! Den heter RSMH Vällingby – Aldrig ensam. Nyvald ordförande är Charlotte Masterson.

På träffpunkten Kompassen i Vällingby centrum drev RSMH en tillfällig sommarverksamhet ifjol. Några av besökarna ville fortsätta engagera sig. Efter samtal, möten och aktiviteter tillsammans bestämde man sig för att bilda RSMH Vällingby.

Hur känns det att ha startat en lokalförening?

– Jag tycker det här är så spännande och roligt, säger Charlotte Masterson, ordförande för RSMH Vällingby.

Hon berättar att hon hörde talas om

RSMH för första gången förra sommaren. Där var de några som möttes, och som satte samman en grupp med sikte på att skapa en ny lokalförening.

– Nu har vi kommit så pass långt att det känns som att det är på riktigt.

Även om det finns ett par formella saker kvar så har de varit aktiva hela året, bland annat på högtider.

– Vi har haft julöppet och nyårsöppet. Och även under påsken har vi bjudit på mat och umgåtts. Det här med att bryta människors ensamhet är så otroligt viktigt, säger Charlotte och fortsätter:

– Jag tycker det är viktigt att folk får komma och testa om det här något för mig. Man kan bara komma och vara precis som man är.

**FAKTA:
RSMH VÄLLINGBY
– ALDRIG ENSAM**

Öppet: Måndagar klockan 17–19
och lördagar klockan 13–16.
Varmt välkommen!

**Kontakta lokalföreningen
på epostadress:
rsmhvallingbyaldrigensam@gmail.com**

Lokalen Kompassen är RSMH Vällingbys nav. Det är egentligen kommunens och stadsdelens lokal, men där ser man positivt på det ideella engagemanget.

RSMH har skrivit kontrakt med Vällingby stadsdelsnämnd om ett första, hyresfritt år. Föreningen inleder med att ha öppet på måndagskvällar och lördagseftermiddagar. Charlotte är glad att det löst sig med lokalen, det är annars sådant som kan vara svårt att hitta och ha råd med.

– På Kompassen finns kök, kafédél, biljardrum och pysselrum. Så vi har bra förutsättningar till att kunna hitta på saker, berättar Charlotte.

Det finns gott om idéer, både för att ge folk en chans att koppla av eller göra något tillsammans. Spela spel, ha filmkväll och gå ut och spela kubb är exempel på planer. ►

Charlotte Masterson,
Tevfik Coskun och
Marjo Harju, eldsjälarna
i RSMH Vällingby.



FOTO: PRIVAT

► Ytterligare en pusselbit för att kunna bilda lokalföreningen har varit stöd från RSMH på förbunds nivå.

– Vi har fått jättebra stöd från Östen och Gabriella. De har funnits där för oss, svarat på frågor och hjälpt till när vi behövt det, säger Charlotte.

Nu har föreningen fått organisationsnummer, vill bli fler medlemmar och sprida ordet om att RSMH finns i Vällingby.

– Vi har ett mål att nå yngre personer, eftersom psykisk ohälsa bara går ner i åldrarna. Och där tänkte vi åka till fritidsgårdar och berätta var vi finns och vad vi gör. Vi är så taggade! Vi tycker det här är jättekul. Och jag tycker att det är konstigt att det inte har funnits RSMH här tidigare!

Charlotte berättar att hon alltid har jobbat med medmänniskor som haft det svårt på olika sätt. Nu ser hon en chans att använda sin breda erfarenhet till att göra något hon är bra på – att hjälpa andra.

– Bara att få se den där glädjen hos andra. Det gör att man blir ännu mer varm i hjärtat!

ANNA MORIN

FAKTA: ATT STARTA EN NY LOKALFÖRENING

Det kan kännas som ett stort steg, men med rätt verktyg och stöd från RSMH kommer ni snabbt igång. Att driva förening är inte så komplicerat. Det handlar om att göra saker tillsammans med andra likasinnade, för en fråga ni tycker är viktig.

På webben får ni svar på några vanliga frågor kring att starta en RSMH-förening. Distrikt och förbund kan hjälpa till på olika sätt. Det finns bland annat ett uppstartsbidrag till nybildade föreningar att söka från riksförbundet. Kolla in rsmh.se

Välkommen att kontakta
föreningsansvariga:

Gabriella Kern
Telefon: 070-4208250
Mejl: gabriella.kern@rsmh.se

Dela din berättelse - och hjälp oss att skapa förändring!

Efterlysning!

Har du upplevt situationer där ditt mående försämrats på grund av till exempel:

- Att din ekonomi är ansträngd?
- Ett beslut från en myndighet?
- Eller liknande?

Och är du beredd att dela med dig av din berättelse publikt? I så fall, mejla oss på redaktion@rsmh.se. Skicka gärna med dina kontaktuppgifter, om vi har följdfrågor.

Observera att du har rätt att vara anonym, oavsett om du skickar med kontaktuppgifter eller ej. Skriv då att du vill vara anonym.

Din berättelse kan senare bli en del av material som delas på RSMH:s sociala medier eller på hemsidan av något slag, då vi under året ska undersöka frågan om hur ens mående påverkas av en ansträngd privatekonomi.

Din berättelse behöver inte vara lång eller bestå av en hel livshistoria, utan det kan vara ett kort exempel ur ditt liv.

Tack till dig som orkar och vill berätta.

Extrakongress i halvlek för RSMH

Den 14 juni håller RSMH extra-kongress där en ny styrelse ska väljas. Revanschs läsare kan följa händelsen i webbtidningen.

Ett unikt händelseförlopp har lett fram till att RSMH genomför en ekstrakongress i år. Det är förbundets revisorer som valt att kräva en kongress i halvlek. I vanliga fall sker kongressen var fjärde år, och den senaste hölls 2023.

Följ rapporter från ekstrakongressen på www.tidningenrevansch.se



Omröstning på kongressen 2023.

FOTO: ANNA MORIN



TEXTER FRÅN HJÄRTAT

RSMH Skåne har haft skrivarkurser i olika lokalföreningar runt om i Skåne och har nu gett ut en antologi med texterna som skrevs. Fredagen den 9 maj var det releasefest för boken *Läkarna gjorde ett hjärta av gallan* på Poeten på hörnet i Malmö.

Många var där och minglade, lyssnade på boksamtal och flera av författarna läste upp sina dikter på scenen. Anna-Maria Olsson och Henrik Johansson har varit projektledare och satt samman boken. Du kommer kunna läsa mer om boken och texterna i Revansch framöver.

FOTO: RSMH SKÅNE

Fråga om föreningsliv



»VI HAR SAMMA STYRELSE ÅR EFTER ÅR«

Fråga: I vår lokalförening tycks de betydande styrelseposterna alltid gå till samma (starka) personer. Hur gör vi för att jämna ut maktfördelningen i vår förening?

/Engagerad medlem

Svar: Hej Engagerad medlem!

En förening är en demokrati, och då ska alla medlemmar kunna delta på något vis. Att vara förtroendevald till en styrelse är viktigt och ansvarfullt, men verkligen inte enda sättet.

Att vara en engagerad medlem, gå på årsmötet och skriva till Revansch, som du gör, är ett annat. Att prata gott om möjligheterna med föreningen och värva fler medlemmar ett tredje.

Forskarna Aron Schoug och Frida Persson har gjort en bra jämförelse: En demokratisk förening behöver vara som en flod för att utvecklas och finnas kvar i många år. Men när människor ställs inför förändringar är det vanligt med ett ökat kontrollbehov och ovilja att släppa in nya idéer eller människor – man bygger en damm. En förening med en stor damm välkomnar inte nya krafter och förlorar sitt syfte, och överlever oftast inte. Den sinar.

Alternativet är att utveckla värden som medkänsla, öppenhet och tillit. Då kan man fungera fint för nya och tidigare medlemmar, och faktiskt förbättra samhället. Man behöver också öva på att acceptera

verkligheten som den är, och följa med ett ständigt och ibland oförutsägbart flöde.

För att vara den där levande floden, krävs lite eftertanke. Här kommer några blandade tips på vad ni kan göra:

- Öka engagemanget bland medlemmarna. Med enkäter, workshops och medlemsmöten kan ni fånga upp olika intressen och bygga en större bas av engagerade personer.
- Utbilda och stötta nya kandidater. Erbjud introduktion och mentorskap. »Skugga en styrelsemedlem«. Om föreningen redan på hösten har kurser för blivande kassörer, ordföranden och sekreterare så finns det fler personer med rätt kompetenser att välja från på nästa årsmöte.
- Lämna över ansvar från styrelsen, till exempel till en arbetsgrupp som får hitta sitt sätt att lösa en uppgift.
- Bygg tillit. Var öppen även med det som är svårt eller osäkert. Lita på att andra kan bidra, även om de gör på andra sätt än du gör.
- Praktisera medkänsla. Om du gör fel, var snäll mot dig själv. Om andra inte gör »rätt«, fråga vad de behöver istället för att döma dem.

Tack för din fråga! Det här är något som varje förening brottas med och behöver ha strukturer och levande samtal om för att klara av.

Källa: Kansalaisareena, Så skapar du en framtidsresilient förening

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:

Att vara med på riktigt - i trygga rum

»Jag trodde inte jag hörde hemma här. Men ni bevisade motsatsen.« Den meningen fastnade hos mig. Den kom från en medlem jag träffade i en av våra föreningar. Hen kom dit första gången efter mycket tvekan, satt tyst i ett hörn, drack kaffe och gick hem.

Men något i sammanhanget fick personen att komma tillbaka. Och en dag stannade hen kvar, och blev en del av allt det vi försöker skapa: en plats där man får vara sig själv. Helt och hållet. Oavsett om det är som cirkelledare, nyckelansvarig, kaffekokare, styrelsens sekreterare, gäst på fik, deltagare på årsmötet eller den som delar inlägg i sociala medier.

VÄLKOMMEN TILL RSMH

Vem får egentligen vara med i Riksförbundet för social och mental hälsa? Det korta svaret är: alla som delar våra värderingar och vill verka för psykisk och social hälsa.

Men det långa svaret är ännu viktigare: Det handlar om rätten att tillhöra, rätten att delta, och att forma ett sammanhang där du och dina erfarenheter och drömmar räknas.

VARA MED PÅ RIKTIGT

Att vara med – på riktigt – handlar inte bara om att betala medlemsavgiften och komma på aktiviteter. Det handlar om att se varandra. Om att orka möta det som är svårt, att stå kvar vid svåra samtal. Om att hålla dörren öppen för den som ännu inte vågar kliva in.

Vi har byggt vår rörelse på erfarenheter. Inte

diagnoser. Inte titlar. Inte prestationer. Det är styrkan i det vi har gått igenom – och i det vi går igenom nu – som gör oss unika.

Men vi måste påminna oss själva: erfarenheter ser olika ut. Ibland kommer någon in som inte säger mycket. Som är arg. Eller orolig. Eller bara trött på allt. Då måste vi komma ihåg varför vi finns.

VI SKA SKAPA TRYGGA RUM

Vi finns för att vi vet hur det känns att stå utanför. Och vi vet vad det betyder att bli insläppt. Då måste vi - även när det är svårt - hålla dörren öppen. Men också säga ifrån om våra rum inte är trygga för alla. Då vill jag att du som medlem inte tvekar att höra av dig.

Vi måste fortsätta kämpa tillsammans för att bryta stigma och skapa ett samhälle där alla känner sig sedda, både i det stora och det lilla.

Så vem får vara med i RSMH? Alla som vill. Men ännu viktigare: alla som behöver. Även den som inte säger det högt. Även den som bara stannar fem minuter första gången.

/ Hanna Navier,
tillförordnad kanslichef
RSMH



FOTO: MINICA KRAFT



ALAIN TOPOR:

DEN PSYKISKA HÄLSAN OCH DEN SÄMSTA TILLGÄNGLIGA KUNSKAPEN

Regeringen har kommit ut med en strategiplan när det gäller den psykiska hälsan i Sverige för de kommande tio åren. Märkligt nog har planen knappast uppmärksamats vare sig inom brukarrörelsen eller i massmedia. Hur kan det komma sig?

I strategiplanen finns allt man någonsin skulle kunna önska sig: Jämlig vård enligt bästa tillgängliga kunskapen, brukarinflytande, bättre, hållbara och inkluderande arbetsmiljöer, välbe-finande.

Och ändå är det tyst.

Kan åtminstone en del av tystnaden bero på gapet mellan snacket och verkstaden?

Allt fler svenskar verkar må dåligt och får psykiatriska diagnoser, men ingenstans i strategiplanen diskuteras hur det kan komma sig. Och därmed saknas en riktning för alla åtgärder som skall förbättra den psykiska hälsan.

Den bästa tillgängliga kunskapen, både när det gäller forskning och människor egna erfarenheter, visar att ökade klyftor och fattigdom skapar psykiska problem. De drabbar de vuxna som utsätts för dem och deras barn som växer upp med dem. Vad gör regeringen då?

Regeringen har beslutat om en politik vars konsekvens är ökad psykisk ohälsa genom att:

- Konsekvent urholka den välfärden som garanterade för människor en skälig levnadsnivå. Idag talas det öppet i Sverige om matfattigdom.

- Föreslå försämringar av högkostnadsskyddet 2025. Snart kommer än fler att inte ha råd att köpa den medicin de fått ordinerad.
 - Sänka ersättningarna vid sjukdom och arbetslöshet.
 - Verka för att det ska bli än svårare att vid behov få bidrag över ett eventuellt försörjningsstöd.
- Som om människorna i Sverige levde lyxliv när de hamnar utanför arbetsmarknaden.

Eller ta det där med brukarinflytandet. I över 20 år har man skrivit in i det i alla officiella dokument. Samtidigt regleras handlingsutrymmet för personalen inom socialt och vårdarbete av nationella riktlinjer som omöjliggör för dem att påverka insatserna. Likaså för brukarna och deras anhöriga. Du får välja det du vill, bara du väljer det som vi har bestämt.

Över en miljon personer hämtade ut ett recept på anti-depressiva förra året. Fler och fler barn och ungdomar får psykiatriska diagnoser. Regeringen vill få oss att tänka att det handlar om individuella problem i människornas huvud. Men psykisk hälsa bygger på anständiga levnadsomständigheter.

Jag tycker att det är dags för brukarrörelsen och frivilliga organisationer att samla sig och kräva rätten till en skälig levnadsnivå för alla.

Idag är det regeringen som skapar psykisk ohälsa, enligt den bästa tillgängliga kunskapen.

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.

REVANSCH
Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten



3 SÄTT ATT ENGAGERA DIG I RSMH

1

Följ oss på
sociala medier



@rsmh.se

2

Bli medlem och
gör din röst hörd

www.rsmh.se

3

Ge en gåva



9008632

RSMH

