

Tips
för dig
med lite
pengar

DANSAREN
TOBIAS KARLSSON:

»Vi måste
jobba för att
behålla god-
heten i oss«

BILDEXTRA:

Sveriges
största
fika!

Vi behöver både hjärta och hjärna



FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



RSMH ger ut rapport om psykisk, social och ekonomisk hälsa.

Försäkringskassan handlägger inte återkrav av förmåner på rätt sätt, vilket drabbar oskyldiga personer. Det konstaterar ISF i november 2025. Skandal!

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

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
Bellmansgatan 30
118 47 Stockholm

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:

Peter Knutsson

Redaktionsråd:

Khai Chau, Jan-Olof

Forsén, Céline Henriksson,

Sherlock Lindman, Sara

Rooth & en anonym.

Tryck:

Trydells, Laholm

ISSN:

0283-7587

För ej beställt material
ansvaras inte.

Prenumerationsärenden:

revansch@rsmh.se

Organisationer och juridiska

personer kan prenumerera.

Pris: 250 kronor/år.

Medlemmar och månads-

givare får tidningen gratis.

Revansch finns som
inläst tidning.

Nästa nummer av Revansch
kommer 16 mars 2026.

Revansch har än en gång temat ekonomi. I intervjuer berättar flera medlemmar i RSMH om sin privat-ekonomiska situation. Denna gång delar tidningen Revansch mycket material med RSMH:s nya rapport. Den publiceras också i december och lägger en bra grund inför valåret 2026. Där finns livsberättelser och fakta, hjärta och hjärna.

Det är glasklart att psykisk hälsa samspelar med social och ekonomisk hälsa. En utsatt ekonomisk situation försvårar allting: dagsform, måendet på lång sikt och återhämtning. Det positiva med att konstatera detta, är att det går att göra något åt läget politiskt.

Majoriteten med sjuk- och aktivitetsersättning har psykiatriska diagnoser. Det betyder att när politikerna skär ner där, så ökar fattigdomen och ohälsan hos många av RSMH:s medlemmar.

I Revansch presenteras också politiska krav från RSMH. Läs dem och diskutera i lokalföreningen. Skriv insändare och bjud in politiker och andra beslutsfattare.

Samhället måste lyssna på den som berörs. Det finns möjlighet att ge oss alla ett bra liv trots psykiska problem under livets resa.

I Revansch möter vi dansaren Tobias Karlsson, känd från *Let's dance*. Han har erfarenhet av mobbning, och har engagerat sig emot det. När Tobias föreläser på skolor märker han direkt om det finns en skolledning som strävar efter att leva enligt sin värdegrund. Att arbeta för trygghet är ett ständigt pågående arbete som måste hållas vid liv. Och det gör hela skillnaden för eleverna.

God läsning, ta hand om dig!

/ Anna Morin, chefredaktör



FOTO: PRIVAT

HEJ MEDARBETARE – ANITA SJÖDIN!

Medverkar med i detta nummer: Anita är en av över 500 personer som svarat på RSMH:s medlemsenkät om psykisk hälsa och ekonomi. Hon bidrar också i artikeln med ekonomiska tips.

Sysselsättning: Pensionär. Medlem i RSMH Timrå.

Hobbyer: Syr mönster med symaskinen, silversmide.

Erfarenhet av psykisk ohälsa: Depressioner och ett självmordsförsök. Vill någon prata med Anita om sina egna erfarenheter så kontakta henne på e-post: atina.brother@gmail.com

Det bästa med Revansch: Att det finns mycket livserfarenhet i tidningen.

Sundare sociala medier – eller helt fri från skärmen?



FOTO: SVT

SVT följer Erik Galli som testar att bli skärmfri.

Att sluta stirra i telefonen är en fråga i tiden. I en dokumentärserie från SVT försöker en person gå från skärmberoende till skärmfri på 100 dagar, med stöd av forskare och inspiratörer. Länsförsäkringar har ett projekt som heter *Detoxify* som vill guida unga att skapa en vardag där deras självbild inte styrs av algoritmer.

Mediestrateg Brit Stakston har reagerat på drömmarna om ett liv utan skärm och skriver på DN debatt: »Vi måste i stället ta tillbaka den goda webben och logga in på våra egna villkor.«

Källor: SVT Play, Detoxify.se, DN debatt

DELTA I FORSKNINGSTUDIE!

RSMH:s stipendiat John Brauer söker deltagare till sin studie om arbetsförmåga vid psykisk ohälsa. Läs mer på sida 29.

Rättelse: I enkäten om en ny psykiatrireform, Revansch nummer 3, hade ett par ord fallit bort. Det Alain Topor föreslår är inget annat än följande: »Psykiatrin borde ledas av socionomer med brukarpaneler. Läkarna skulle då kunna vara konsulter som kopplas in vid behov.«

Teletal: 020-22 11 44

Har du eller någon du känner svårt att genomföra ett telefonsamtal?

Ring Teletal. Det är en tjänst där du får stöd och hjälp under telefonsamtal. Teletal är gratis för alla. Den fungerar i hela Sverige. Du behöver inget tillstånd för att använda Teletal och du behöver inte boka tjänsten.

Tjänsten drivs av Riksfärdtjänsten. Den som arbetar inom myndigheter, regioner eller kommuner, till exempel som kontaktperson, behöver känna till Teletal. Den kan också hjälpa till i föreningslivet.

Källa: teletal.se

»Vi som lever med psykisk ohälsa har rätt till pengar att leva på. Utan trygg ekonomi blir vi ensamma – och mår sämre. Vi vill ha ett samhälle som bryter ensamhet, inte skapar den.«

Det är budskapen när **RSMH bjuder på lunch på flera orter den 16 december**. Samtidigt lanseras en rapport om sambanden mellan ensamhet, ekonomisk och psykisk hälsa.

INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Redaktören har ordet	2
Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	6
TEMA: Ekonomi	10
Intervjuer	12
RSMH tycker till	19



FOTO: KARIN BOO

Dyrt med mat	20
Tips för liten budget	22
Kultur	24
Debatt och insändare	25
Föreningsliv	26
Från förbundet	30
Korsord	31

NU FÅR HJÄLPLINJEN MER RESURSER

Tidningen Revansch har i år uppmärksammat bristen på chatt hos Hjälpplinen, samt de långa kötiderna på helger. Nu anslår regeringen ytterligare fem miljoner kronor för att utveckla stödlinjen.

I december 2024 sjösattes Hjälpplinen, en nationell stödlinje på webben och i telefon för att förebygga självmord och stötta vid psykisk ohälsa. I våras framkom i Revanschs granskning att det tog en vecka att få svar på mejl, och att kötiden en lördagskväll kunde vara 68 minuter. Detta ledde till en fråga i riksdagen med krav på åtgärder av Fredrik Lundh Sammeli (S).

Socialminister Jakob Forssmed (KD) kommenterade granskningen i Revansch och sa i juni: »Hjälpplinen är en viktig åtgärd för personer i kris. För att det ska fungera behöver svarstiderna vara så korta som möjligt«.

Nu anslår regeringen fem miljoner till Folkhälsomyndigheten för att fortsätta utveckla Hjälpplinen.



Hjälpplinen ska fortsätta utvecklas.

FOTO: PIXABAY

4 av 10 med skadligt bruk nekas annan vård

Det finns stora brister i samhällets stöd till personer med skadligt bruk eller beroende. Det visar årets NSPH-rapport. Fyra av tio uppger att de har nekats annan vård, till exempel vård vid psykisk ohälsa.

NSPH har genomfört en kartläggning av livsvillkoren för personer med samsjuklighet och deras anhöriga. Många med samsjuklighet, det vill säga både beroende och psykisk ohälsa, vittnar om att de inte får vård för sin psykiska ohälsa – trots att de sökt hjälp.

FAKTA: NSPH

- NSPH står för Nationell samverkan för psykisk hälsa.
- 14 medlemsorganisationer har sammanlagt 70 000 medlemmar inom området psykisk hälsa.
- RSMH är en av medlemmarna.

Nära fyra av tio, 38 procent, uppger att de har nekats annan vård än beroendevård på grund av sin beroendeproblematik. Hälften är missnöjda med det stöd de har fått. Undersökningen visar dessutom att suicidförsök är tio gånger vanligare i denna grupp än i befolkningen i stort.

Även anhöriga står ofta utan stöd. Sex av tio uppger att de inte fått någon hjälp alls, och bland barn och syskon till personer med beroende är siffran ännu högre.

Det är andra gången som det släpps en NSPH-rapport. Ifjol hade rapporten fokus på personer med psykisk ohälsas ekonomi.

Personligt ombud föreslås få ytterligare 83 miljoner

Regeringen föreslår en höjning av statsbidraget som kommunerna får för PO, personligt ombud för personer med psykisk funktionsnedsättning.

I höstens budgetproposition föreslår regeringen en höjning av statsbidraget till verksamhet med PO, personligt ombud, med 83 miljoner. Man vill möjliggöra att fler kommuner kan erbjuda PO samt att fler ombud kan anställas.

Det är en stor vändning jämfört med förslaget från statliga Utjämningskommittén som kom ifjol. Det förslag slopat statsbidrag, vilket oroade många.

År 2024 hade 251 kommuner verksamhet med personligt ombud, vilket är en ökning med tre kommuner jämfört med året innan. Det finns 357 personliga ombud i landet idag. Efterfrågan på PO är stor, sammanlagt arbetar ombuden med 10 248 klienter.

»Många med samsjuklighet vittnar om att de inte får vård för sin psykiska ohälsa – trots att de sökt hjälp.«

SAMVERKANSFORMEN IOP SKA FÅ EN LAG

Upphandlingsmyndigheten ska ta fram ett förslag på lag för samverkansformen IOP. Det är en typ av avtal som ideella föreningar kan ha med kommuner, regioner och myndigheter. Syftet med lagen är att öka samarbetet mellan civilsamhället och offentlig sektor. Enligt intresseorganisationen Famna har mer än 50 procent av kommunerna och över 70 procent av regionerna minst ett IOP idag. Flera av RSMH:s lokalföreningar har ett IOP-avtal med sin kommun. IOP står för idéburet offentligt partnerskap.

Upphandlingsmyndigheten ska också utreda hur den idéburna sektorns andel av den offentliga välfärden kan mätas och synliggöras.

SJUKPENNING UTESLUTS VID RÄTTSPSYKIATRISK VÅRD

Försäkringskassans nya tolkning av lagen gör att personer som har dömts till rättspsykiatrisk vård inte längre har rätt till sjukpenning.

Men läkarna protesterar, rapporterar Läkartidningen. »Vi kommer att agera med alla till buds stående medel för att försöka få till en ändring«, säger Fredrik Åberg från Svenska rättspsykiatriska föreningen.

1 AV 4 AVSTÅR LÄKARBESÖK PÅ GRUND AV KRÄNLIGA E-TJÄNSTER

Nästan en fjärdedel av svenskarna har avstått från att boka ett läkarbesök för att hälso- och sjukvårdens e-tjänster och appar upplevs vara alltför svåra att använda. Bland äldre är det vanligt att ha avstått flera gånger. Även unga vuxna, som har vuxit upp med internet, uppger i hög grad att de avstått från att boka läkartid digitalt för att de tycker det är för svårt. Det visar rapporten Svenskarna och internet.



RSMH:s kongress 2023.

FOTO: ANNA MORIN

EXTRA EXTRAKONGRESS FÖR RSMH I JANUARI 2026

RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa, håller digital extrakongress den 17 januari 2026. Det är en fortsättning på den extrakongress som hölls i juni 2025. Då sköts ett antal frågor på framtiden: ansvarsfrihet, verksamhets- och revisionsberättelser samt ekonomiska rapporter.

»SATSA DÄR BEHOVEN ÄR STÖRST«

»RSMH välkomnar att regeringen understryker behovet av att fler ska få hjälp och vård i tid, med stärkt tillgång till vård och nya arbetssätt som exempelvis självvald inläggning. Men samtidigt som det talas om kraftfulla satsningar, ligger nivåerna i linje med tidigare år – omkring 1,6 miljarder – utan nya grepp eller riktade förstärkningar där behoven är som störst.« Det skriver RSMH i ett uttalande till regeringens budgetförslag för 2026. Förbundet fortsätter: »Kompetenshöjning nämns knappt, trots att det är avgörande för att kunna stödja människor på rätt sätt. I stället går merparten av pengarna till heldygnsvård – vårdkedjans sista steg – medan det förebyggande och vardagsnära uteblir.«

LYCKAD STORFIKA

Under hösten genomförde RSMH Sveriges största fika runt om i landet. Se bildextra på sida 26–27.

Mer journalistik om samhälle och psykisk hälsa hittar du på www.tidningenrevansch.se

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)

DANSAREN
TOBIAS KARLSSON:

»Vågar man visa sina brister möts man av kärlek«

Från mobbad pojke i Östansjö till världskänd dansare och förebild. Tobias Karlsson har gått från skam och ensamhet till stolthet och styrka. Genom dans, öppenhet och kamp mot mobbning har han format ett liv som inspirerar. Idag engagerar han sig för att fler ska få en bättre skoltid.

TEXT: ANNA MORIN • FOTO: ANDY PRHAT & ANDREAS SUNDBOM

Tobias Karlssons liv började i lilla Östansjö, utanför Hallsberg i Närke. I en familj med snälla föräldrar och plantskola. Han hade en mamma som alltid lyssnade och en pappa med ett stort driv.

Men det höll på att gå åt skogen. En del av problemet var synen på homosexualitet i Sverige på 1980-talet. På en liten ort var oftast hbtq+ en icke-fråga, och tystnadskulturen och heteronormen var stark även i Östansjö.

Tobias Karlsson är något så ovanligt som en svensk professionell dansare, en tävlingsdansare som också uppträtt i hela världen med danskompaniet *Burn the*

floor. Via dansen hittade Tobias redan i mellanstadiet något han älskade att göra. Men fritidsintresset gjorde att han därmed mest umgicks med tjejerna som var i majoritet på dansskolan, vilket skulle bli något som skolans mobbare valde att slå ned på.

SOM FORREST GUMP

I boken om sitt liv beskriver Tobias första dagen i högstadiet såhär:

»När det väl var min tur att gå ombord på bussen var det som i filmen *Forrest Gump*. Långsamt rörde jag mig bakåt i bussen men vid varje ledigt säte sa någon:

– Här får du inte sitta.

Mitt hjärta slutade slå.«

Och det blev inte bättre längst bak i bussen. Där möttes Tobias av de coola killarna och när han ville sätta sig på ett ledigt säte kom ett öknamn som följde med som ett klistermärke hela högstadiet. »FEMMI!«

De andra killarna skrattade och känslan var förödande när kommentarerna fortsatte hagla hela vägen tillbaka till busschauffören.

– Jag hade väl hört det där öknamnet innan, men på högstadiet blev jag »femmi« med hela skolan. Det var en mardröm verkligen, när det enda man ville var att vara som alla andra, säger Tobias Karlsson och fortsätter: ►

FAKTA: TOBIAS KARLSSON

Född: 1977.

Gör: Dansare, personlig tränare, föreläsare, poddare och författare.

Böcker: *Inte alltid en dans på rosor* (Forum 2019) och *Hitta motivationen tillsammans* med Magdalena Forsberg (Mondial 2022).

Aktuell med: Tävlingsprogrammet *Race Across the World Sverige*. Firar 500 avsnitt med podden *I säng med Tobias & Gabriel*.



► – När jag idag pratar med folk som utsatte mig så kan de inte förstå att det där ordet tog så hårt. Men jag hörde det 20 gånger om dagen, och när ingen sa något så väntade jag på att det skulle komma. Så jag gick på helspänn under tre års tid.

Hemma berättade han inget om hur det var fatt. I klassrummet var det mestadels tryggt, men raster och promenaden till matsalen var ett helvete.

PÅVERKAR HELA LIVET

De elaka kommentarerna skapade en stor klump i magen. Det var ständigt återkommande, nedsättande ord om att vara »en dansfjolla« och »en böggjävvel«. För mobbarna visst vad som gjorde skada och använde sig av det.

– Det där »böggjävvel« hade jag ju inte dealat med själv. Jag tänkte att om någon får reda på att jag är bögg så kommer mitt liv att vara över. Jag var helt övertygad om det, det var så tabu. Många gånger grät jag mig till sömns för att jag hatade att vara bögg, säger Tobias Karlsson.

Tiden med trakasserier har Tobias arbetat på olika sätt. Samtidigt dröjer en sådan period i unga år sig kvar i själen.

– Oavsett hur mycket vi bearbetar våra trauman, hur mycket vi läser och skriver om det och dansar ut det, så finns det situationer i livet när man känner igen det, säger Tobias och fortsätter:

– Jag känner direkt när jag blir åsidosatt, när jag blir förbisedd, och då tar det extremt hårt. Så jag påverkas av det varje dag i mitt liv. Skillnaden nu är att jag vet att det inte har med själva incidenten att göra, utan att det faktiskt har med mitt bagage att göra.

VILLE UT I VÄRLDEN

När livet sedan blir bättre så kan man också som vuxen se tillbaka på ens värsta dagar och värdesätta erfarenheten, eftersom det ena ledde till det andra.

– Ibland är jag lite ambivalent i det här. Visst var det jättejobbigt, men jag har ju också vunnit på det. Ett driv, en tanke att jag vill bort från Hallsberg, ut i världen och på något sätt bekräfta för mig själv

att jag duger. Vilket har gjort mig till den jag är idag, säger Tobias.

Mobbningen slutade först med en flytt utomlands. Efter högstadiet fick Tobias efter mycket tjat på sina föräldrar åka på ett utbytesår i USA. Det blev något nytt och spännande.

Och i gymnasiet blev han bästa vän med Jocke som stod upp för Tobias i alla lägen, Jocke som de andra lyssnade på när han sa »sluta med det där, han är min kompis«.

ARBETAR MOT MOBBNING

Tobias Karlsson har engagerat sig mot mobbning. Han är en av grundarna av organisationen *Du kan göra skillnad*, och har hållit många föreläsningar ute på skolor.

– Jag känner med alla de som fortfarande upplever det här helvetet varje dag i skolan eller på jobbet.

Ganska ofta kommer någon elev fram och frågar hur man skaffar vänner, och Tobias säger att det inte är lätt att svara på. För visst handlar det om ömsesidighet och att bygga relationer, men också om hur omgivningen agerar.

I samband med föreläsningarna har han märkt att det finns stora skillnader mellan olika skolor. Det finns bra exempel på skolor som lyckas skapa en miljö där eleverna känner trygghet, bland annat genom att jobba förebyggande mot mobbning och ingripa om något händer.

– Det märks tydligt om det finns en skolledare som brinner för de här frågorna, som tycker det är viktigt med inkludering och med värdegrundsfrågor. Det räcker inte att man bara checkar av en föreläsning om ämnet. Det är inte någonting som bara kommer automatiskt. Vi människor är ju narcissister, vi är egoister och måste jobba för att vi ska behålla godheten i oss, tänker jag.

EN GLOBAL DANSKARRIÄR

För Tobias Karlsson gjorde danslektionerna som barn och ungdom att han började tävlingsdansa, vilket ledde till en karriär i Europa och sedan ett globalt genombrott som dansare och koreograf. I Sverige har han även satt upp personliga dansikaler, musikalerna med dansen i fokus.

Ett långt och viktigt kapitel i livet var tiden med *Let's dance*. Ett teveformat där professionella dansare på kort tid ska träna in danser med kändisar – en del av dem med två vänsterfötter och obefintlig taktkänsla. När det drog igång för 20 år sedan kom det helt rätt i tiden för Tobias.

– Jag fick en så otrolig chans där. Jag höll på med dans på en riktigt hög internationell nivå och slutade med det 2004. Och sen började ett teveformat där man söker pardansare som har hållit på länge. Det var som att vinna på lotto!

Han var med i den danska varianten *Vild med dans* och svenska *Let's dance*. Det blev totalt 16 säsonger.

– Jag har försökt att förvalta det på ett bra sätt, och det har öppnat så fruktansvärt många dörrar. Det är inte klokt, säger han.

I programmet dansade Tobias med många kända kvinnor. En som blivit en nära vän är Magdalena Forsberg. Mästare i skidskytte med två OS-medaljer och otaliga VM-guld i bagaget. Tillsammans har de gjort föreläsningar, aktiviteter och skrivit boken *Hitta motivationen* tillsammans.

RACE ACROSS THE WORLD

När hon och Tobias tävlar i reseprogrammet *Race across the world Sverige* hösten

»Jag påverkas av det varje dag i mitt liv. Skillnaden nu är att jag vet att det inte har med själva incidenten att göra, utan med mitt bagage.«

2025 så hinner de både ge järnet i tävlingarna och ha djupa samtal.

I en scen plockar de lotusblommor på en sjö och pratar om när Tobias fick sin hiv-diagnos. Då fanns oron där för att föräldrarnas reaktion skulle vara fylld av rädsla och därmed svår för Tobias att hantera.

»Jag tänkte att när jag kom ut som bögg var det inte helt smärtfritt, hur rädda ska det bli den här gången?«, säger Tobias. Men han berättar med tårar i ögonen att föräldrarna tvärtom bara fanns där. Höll hans händer och berättade hur mycket de älskar honom. »Vi kunde sitta där och bara vara.«

Efter beskedet fick Tobias idén att skriva en bok om hiv, för att få skriva av sig och hjälpa till att få bort stigma. En läkare på specialistmottagningen rekommenderade honom att inte göra det, och sa att Tobias skulle »få så mycket skit för det«. Men det visade sig vara tvärtom.

– Jag har fått så mycket kärlek. Jag tror inte det fanns några hjärtan kvar på sociala medier när jag berättade. När man blottar strupen och vågar visa upp sina fel och brister, så möts man oftast av förståelse och empati.

HIV I VANLIG MEDIA

Tiderna har förändrats. Tobias Karlsson upplever att han haft en enorm tur som fick viruset 2017. Vänner som levt längre med det hade det värre med fördomar och sämre mediciner med mycket biverkningar. Tobias läkemedel ges i en tablett per dag och lämnar omätbara värden av virus i kroppen.

Han säger att det känns bra att samtalet om hiv som han och Magdalena hade, vänner emellan, fick vara med på teve.

– Nu kan vi prata om det på nationell

teve. I ett sådant gläntigt program som *Race across the world*. Det kan betyda mycket för någon som tittar, det är jätteviktigt att det får utrymme i vanlig media.

VÄNLIGHET I VARDAGEN

I år har Tobias blivit utsedd till Sveriges bästa och trevligaste kändis på krogen 2025. Detta i podden *Hänt på restaurang* där de som röstar är restaurangpersonal.

Han har också ett mycket vänligt sätt när vi bokar intervju för Revansch. Tobias är på Mallorca men intygar att det går fint att mötas på telefon eller Teams.

Vi får skjuta lite på tiden eftersom det drar ut något med inspelningen av podden *I säng med Tobias och Gabriel*. Den gör han tillsammans med Gabriel Forss, sångare och körledare, varje vecka sedan snart ett decennium för att prata om veckan som gått, högt och lågt, politik och senaste nytt om hbtq+. Så fort de är klara dyker en brett leende Tobias upp på skärmen.

Även om vi pratar om allvariga saker så blandar han hela tiden eftertanke med humor.

Vad får dig att må bra?

– Min familj och vänner. Det är det som är det absolut viktigaste för mig. När jag umgås med dem så fyller jag på. Då jag kan vara mig själv till hundra procent. Det är guld värt att ha en sådan familj och att få vara en del av en sådan familj. Då växer självkänslan.

Tobias Karlsson betonar att allt kommer med plus och minus, det går upp och ner i livet. Han återkommer till att han har det bra.

– Allting löser sig, trots att det är skit. Jag har det där i mig också. Att det löser sig. Jag har det från pappa. Och det är ju superfint. ■

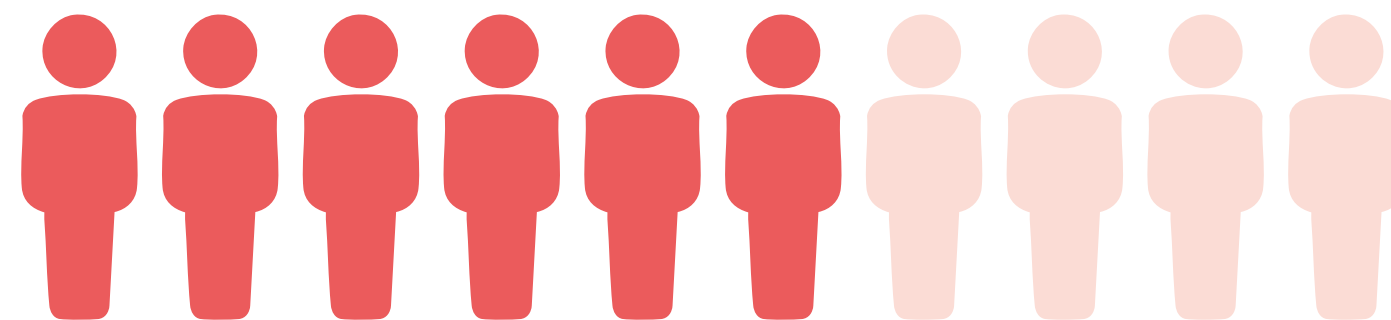


Mycket i Tobias Karlssons liv handlar om dans.

TEMA: EKONOMI

Psykisk hälsa kräver ekonomisk hälsa

Räcker inte pengarna till? Gör beskedet från Försäkringskassan dig osäker?
Tar psykiatrin inte din oro för pengar på allvar? Du är inte ensam.
Revansch har tema ekonomi och kommer med tips från andra i samma
situation, intressanta intervjuer och ny statistik om den ekonomiska
situationen för personer med psykisk ohälsa.



6 av 10 uppger att deras privatekonomiska situation har påverkat eller påverkar deras psykiska hälsa negativt.

EKONOMISK LÄSFÖRSTÅELSE

»Dina 20 miljoner: bra ekonomi utan problem« är en bok av Jonna Fyhr samt musikjournalisten Ametist Azordegan som också står bakom Juice Studios Insamlingsstiftelse som arbetar med social hållbarhet. De vill sprida ekonomisk läsförståelse för att motverka skuldsättningen bland unga. I boken medverkar även Kronofogden. På stiftelsens hemsida finns extra material att ta del av.
www.juicestudios.se



NY RAPPORT

I december 2025 ger RSMH ut rapport om den ekonomiska utsatthet som drabbar den som inte kan jobba heltid länge eller i perioder på grund av psykisk ohälsa. Och vilka effekterna blir. En del av innehållet finns här i Revansch, och hela rapporten kan du läsa på hemsidan rsmh.se. Den skickas också ut till RSMH:s lokalföreningar.

Vad menas med ekonomisk hälsa?

Finansiellt välbefinnande, även kallat ekonomisk hälsa, handlar om i vilken utsträckning en individ har möjlighet att uppfylla sina ekonomiska behov och har beredskap för att hantera ekonomiska kriser.

Källa: Finansinspektionen

När RSMH bad medlemmarna svara på en enkät om privatekonomi och ofrivillig ensamhet så blev genväret stort. Strax över 500 medlemmar svarade på enkäten i september 2025.

RSMH är öppet för alla som vill engagera sig för social och psykisk hälsa. Här organiserar sig många människor med erfarenhet av allvarliga psykiska problem. Det blir tydligt då det var 80 procent som svarade att de lever med psykisk ohälsa idag.

RSMH gjorde också en enkät via Verian (före detta Sifo) där befolkningen med erfarenhet av psykisk ohälsa svarade.

Några resultat från medlemsenkäten:

- 6 av 10 uppger att deras privatekonomi påverkar deras psykiska hälsa negativt.
- 45 procent uppger att de någon gång haft en ekonomisk situation som hindrat dem från att handla mat.
- 64 procent avstår från att fika eller äta ute, och 53 procent avstår från fritidsaktiviteter.
- 1 av 3 medlemmar har avstått från att köpa nödvändiga läkemedel av ekonomiska skäl.
- 1 av 4 har avstått från att söka vård av ekonomiska skäl.
- 87 procent har känt sig ofrivilligt ensamma.
- 7 av 10 har lånat pengar från närstående.

Några resultat från Verian-enkäten som gäller befolkningen med psykisk ohälsa:

- 3 av 10 som upplevt psykisk ohälsa det senaste året har svårt att klara utgifter som mat, hyra och räkningar.
- 7 av 10 har upplevt ensamhet.
- 12 procent har avstått från studier av ekonomiska skäl.
- 7 procent har avstått från att ta ett jobb av ekonomiska skäl.

ANNA MORIN

CLIFF HAR BORDERLINE OCH TOG SMS-LÅN:

»När man mår dåligt orkar man inte kolla upp allt«

Cliff har psykisk ohälsa som ledde till köpberoende och tablettmissbruk. Idag lever han på existensminimum, och önskar att han fått hjälp tidigare i livet.

Cliff Kojer är 43 år och bor i Södertälje. Han har en diagnos som förr hette »borderline personlighetsstörning« och som idag kallas EIPS, emotionellt instabil personlighetsstörning. Han har också ADHD.

I livsresan finns perioder med många impuls köp och snabba lån.

– Jag är köpmissbrukare och har tagit sms-lån. Det är ju så lätt att ta lån. Det är hemskt hur lätt det är. Jag har över 200 000 i skulder, det kom jag upp i under ett år. Det tog tre minuter att få in 40 000 kronor på kontot. Fast jag inte hade jobb eller någonting, säger Cliff och fortsätter:

– Jag har ju satt mig själv i det. Men de som lånar ut utnyttjar folk och det tycker jag är skamligt.

Cliffs psykiska ohälsa har haft enormt stor påverkan på hans vardag och privatekonomi. Konsekvenser av låg impuls kontroll blev en tid med tablettmissbruk och ett osunt köpbeteende som skapade livslånga skulder.

Sedan 2016 har han sjukersättning från Försäkringskassan. Från sjukersättningen gör Kronofogden en löneutmätning och drar pengar för att betala för Cliffs skulder. Idag lever han på det som kallas existensminimum vilket för honom motsvarar 11 800 kronor i månaden efter skatt. Cliff har övervägt att ansöka om god man.

När Cliff ser tillbaka önskar han att han fått rådgivning redan som ung. Att han lärt sig hantera en begränsad impuls kontroll. Att någon visat på alternativen till att söka kickar på fel ställen. Men när han gick i skolan fanns ingen kunskap om hans typ av problem.

»Jag har ju satt mig själv i det. Men de som lånar ut utnyttjar folk och det tycker jag är skamligt.«

Cliff tycker att det ska finnas mer information om var man kan vända sig, både från psykiatri och kommunen.

– När man inte mår så bra orkar man inte kolla upp allt. Man känner bara att det blir skit med ekonomin och sådär, säger Cliff.

Måendet gjorde att han som ung vuxen hade försörjningsstöd från socialen och beskriver det som en tid som »inte var rolig«.

En gång glömde handläggaren på socialtjänsten att betala ut försörjningsstöd till Cliff. Det var juletid och han kunde be om hjälp av Frälsningsarmén som bidrog med ett presentkort på 500 kronor. Han säger att fortfarande är glad och tacksam för det.

– Jag brukar ge pengar till Frälsningsarmén när de står på stan, och jag pratar gott om dem. De räddade mig under en julhelg.

Glädjeämnen idag är kompisarna i RSMH, brorsbarnen och en kurs på det kommunala Aktivitetscenter i Södertälje. Den är skapad för personer med allvarliga psykiatriska tillstånd och ett hoppfullt namn: Ett självständigt liv.

ANNA MORIN



Nu deltar Cliff Kojer på kursen
Ett självständigt liv.

FOTO: KARIN BOO

»Om jag inte vet om jag har råd till mat eller hyra så skapar det också psykisk ohälsa«, säger Loes Vollenbroek.



FOTO: KARIN BOO

LOES PUSSLAR FÖR ATT FÅ IHOP EKONOMI:

»Då fick jag total gurkångest i affären«

Loes tycker att psykiatrin ska lyssna på patienter som lever i en utsatt ekonomisk situation. Hon menar att många saknar insikt om att välfärden inte fungerar och att ekonomisk oro ofta är en källa till psykisk ohälsa.

Loes Vollenbroek är 43 år och bor ute på landet i ett litet hus utanför Sösdala. Hon har psykisk ohälsa som inleddes med depressioner från 14 års ålder men det dröjde till sena 20-årsåldern innan hon fick rätt diagnos. Loes har bipolär diagnos och Asperger syndrom, en diagnos som idag benämns autismspektrumtillstånd. Hon har också erfarenhet av att vara anhörig till personer med psykisk ohälsa.

Idag har Loes 50 procents sjukersättning, 25 procents anställning som utvecklare inom peer support i Region Skåne och 25 procent där hon tar uppdrag genom ett eget företag. Uppdragen är bland annat att hålla föreläsningar och organisera autismläger.

Loes menar att psykiatrin inte visar förståelse för det som hon tycker är en källa till stress och oro i hennes liv, nämligen privatekonomin.

– Jag har ibland blivit bemött med »här pratar vi inte ekonomi, här pratar vi om din diagnos och symtom«. Men om jag har ångest över min ekonomiska situation och inte vet om jag har råd till mat eller hyra så skapar det också psykisk ohälsa, säger Loes.

Hon beskriver att hon har en ständig hög stressnivå som bottnar i ekonomisk stress och oro.

Loes har varit med och startat en lokalavdelning av RSMH Trelleborg, och hon upprörs över samhällets syn på personer med psykisk ohälsa och nedsatt arbetsförmåga.

– Man ses som en parasit, och det är ens eget fel om man inte klara sig själv. Folk här i Sverige tror att skyddsnätet funkar, men det gör det inte. Jag har vänner som varit utan ersättning i år, så då är man helt beroende av sin omgivning.

Hon har tidigare varit heltidsanställd och köpte då en bostadsrätt, försäljningen av den gjorde det möjligt att äga sitt hus idag.

Inkomsterna snittar på 23 000 kronor i månaden efter skatt, och de fasta utgifterna ligger på 19 000 kronor. Av detta går 2 500 kronor till hälso- och vårdkostnader.

Det gör att det inte blir mycket kvar som ska täcka mat, hygienartiklar, bensin och parkering, kattens utgifter, underhåll av huset, med mera.

Hon har inte kunnat spara till en buffert för oförutsedda utgifter, betala av sitt nederländska studielån eller lån som hon tagit av närstående. För Loes som har bostadstillägg är det inte heller fritt att spara pengar och samtidigt ha kvar ersättningen.

En gång bröt hon ihop i affären för att det var helt omöjligt att köpa grönsaker. Upplevelsen har hon döpt till »gurkångest«.

FAKTA: LOES HÄLSO- OCH VÅRDKOSTNADER

Kostnader som består varje år som Loes säger inte minskar utan snarare ökar med åldern:

- Max på högstkostnadsskydd för vårdbesök.
- Max på medicin högstkostnadsskydd.
- Resor till vårdbesök.
- Egen avgift för vissa vårdhjälpmedel (som till exempel anpassade skoinlägg).
- Receptfria läkemedel för muntorrhet, ögonen, magbesvär, smärta, stelhet, för att hantera biverkningar och förebygga risker som till exempel karies och ögonsjukdom.
- Hjälpmiddel som man måste bekosta helt själv som tyngdtäcke och timetimer.

– Det refererar till när jag fick en ångestattack på Ica när jag ville köpa gurka till salladen. Men gurkan var för dyr vilket fick mig att känna mig maktlös, instängd, ledsen, frustrerad och en massa känslor som ledde till en ångestattack, säger Loes.

Gurkan var droppen som fick bägaren att rinna över.

ANNA MORIN

LARS TAPPADE SJUKPENNINGEN I ÅTTA ÅR:

»Det värsta var skammen«

Lars psykiska ohälsa eskalerade när han blev hemlös. Han hade rätt till sjukpenning men fick problem med läkarintygen under många år. Ibland var han utan läkemedel för sin bipolära diagnos i flera veckor.

Lars Lindgren är 60 år och bor i byn Kågeröd. Han har en bipolär diagnos och beskriver hur det känns när han inte haft råd att hämta ut den:

– Det går elektriska stötar i skallen om man inte tar den. Och vrider jag huvudet lite grann så kommer hjärnan en sekund efter.

Läkemedel för sin psykiska ohälsa, för diabetes och högt blodtryck var sådant Lars fick avstå ibland efter att han förlo-
rade sin SGI under åren 2017 till 2025. Det kunde gå veckor utan medicin.

Han tycker det borde finnas en lösning så att människor kan ta sina nödvändiga läkemedel.

– På apoteket ser det ju hur det är fatt när man kommer dit. »Du har inte haft tabletter i tre veckor«, säger de. Jag tycker att det skulle finnas en liten kassa på apoteken, när det är kris, säger Lars.

Tidigare arbetade Lars som lastbilschaufför och gick hos specialistpsykiatri. Han var sjukskriven i perioder. En dag 2017 kom inte den planerade sjukpenningen och Lars ringde Försäkringskassan. Där sa handläggaren att myndigheten hade gjort fel och skrivit ut honom av misstag. Men efter det krävdes nya läkarintyg. Han besökte flera vårdmottagningar men fick oklara intyg om sin arbetsförmåga som inte godkändes av Försäkringskassan.

Under de åtta åren utan sjukpenning har Lars hankat sig fram. Han har nekats försörjningsstöd av kommunen och kunde

inte få ett hyreskontrakt hos allmännyttan då han saknade pengar till depositionen. Ett år bodde han i bilen. Det var besvärligt både med maten och att leva utan toalett. Och det var kallt.

– Under hösten regnar det var och varannan dag i Skåne och det är fuktigt i bilen. Vinterhalvåret fryser det på. Jag tänker på de som inte ens en gång har en bil att sova i, vilket helvete! Det borde inte förekomma i ett land som Sverige, säger Lars.

Idag är livet ljusare. Ett läkarintyg är godkänt hos Försäkringskassan för en viss tid framöver, och i september 2025 fick han sin första månadsutbetalning. På 23 358 kronor. Nu finns pengar till hyra, läkemedel och att betala tillbaka lån som han tagit från sina barn.

Sedan drygt ett år är Lars medlem i RSMH Perstorp. På en föreningsträff gjorde medlemmarna en övning där de först skrev ner sina tankar och sedan delade dem med övriga. Det visade sig att många satt i samma båt. Lars känslor av ensamhet och skam över att vara fattig delades av andra med psykisk ohälsa.

– Det värsta är kanske skammen. Att man skäms så jävligt. Jag började jobba direkt efter skolan, jag har jobbat och betalat skatt. Sedan när man själv blev dålig blir man straffad ekonomiskt. Då vill man inte riktigt berätta, säger Lars.

Han säger att jular och barnbarnens födelsedagar varit jobbiga tillfällen. Lars brukade komma dagen efter barnkalasen, för att slippa vara en morfar som kom tomhänt, utan presenter.

– Men det är fler som har sådana här problem. Som inte vill berätta för släkt och vänner att man inte har mat hemma.

ANNA MORIN

Sjukskriven men utan inkomst från Försäkringskassan hade inte lastbilschauffören Lars pengar till bas-behoven i flera år.



FOTO: KARIN BOO

BUSMARIE HÄMTAR KYRKANS MATKASSE TILL FAMILJEN:

»Jag har inte prioriterat mina läkemedel«

BusMarie har knappa marginaler och hittar olika sätt att lösa vardagsekonomin för henne och barnen. I perioder får hon prioritera bort läkemedel till sig själv.

BusMarie Bjarnevi är 48 år och bor i Tyresö. Tidigare har hon varit sjukskriven för utmattnings- och tar ADHD-medicin för att bli mer strukturerad, och är i behov av muskelavslappnande läkemedel. När hon inte tar den får hon ont efter ett par-tre dagar.

– Jag prioriterar inte mina läkemedel när pengarna inte räcker till. Då har jag avstått och mått dåligt i perioder. Men man får kämpa på!

Hon jobbar 80 procent som barnskötare på förskola, så det är ingen stor inkomst. En fördel med arbetet är att det ingår lunch.

Hemma har BusMarie tre barn, varav två bor hemma. Den äldre sonen har nyss gått ut gymnasiet och den yngsta är tio år. Barnen är vana att ha second hand-kläder och att ekonomin begränsar vad de kan äta.

– Man vänder på varje krona för att kunna köpa knäckebröd och makaroner. Att handla ekologiskt fungerar ju inte. Det finns inte utrymme för det, säger BusMarie och fortsätter:

– Det kostar att gå ut och fika på café, så det händer inte i vår värld.

På kyrkan där de bor går det att få matkassar en gång i veckan. Om ingen annan behöver så tar familjen emot en kasse.

– Men ibland kan det ju vara någon som behöver den ännu mer.

Föreningslivet har medfört mycket positivt för BusMarie. Alla barnen har varit scouter och »skulle klara sig två veckor i skogen«. Hon är ordförande i lokalföreningen RSMH Tyresö.



BusMarie tycker att vi borde prata mer om hur vi har det ekonomiskt.

FOTO: KARIN BOO

– Dit är alla välkomna! Ett tips är att våga prata om hur man har det ekonomiskt. Om fler pratar om hur man har det så känns det bättre. Och det kostar ingenting.

På frågan om vad hon drömmer om ifall de hade mer pengar så skulle det vara

att skaffa en bättre, ny jacka och ha råd att genomföra en flytt. Och om BusMarie »drömmer ordentligt« skulle hon bo i en liten stuga med barnen och hundar, och åka för att bestiga Kebnekaise med yngsta barnet.

ANNA MORIN

RSMH TYCKER TILL:

5 krav för att bryta fattigdom, motverka ofrivillig ensamhet och förbättra psykisk hälsa

RSMH har inte alla svar på hur hela välfärden ska byggas om. Men utifrån våra medlemmars erfarenheter vet vi att det finns två områden där förändring är helt avgörande: den ekonomiska utsatthet som många lever i och den ofrivilliga ensamhet som följer i dess spår.

Här är fem krav som utgår från medlemmarnas erfarenheter – och som riktar sig till de beslutsfattare som kan förändra situationen.

1 GÖR OM VÄLFÄRDSSYSTEMEN SÅ ATT DE FUNGERAR FÖR PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA

Dagens välfärdssystem skapar fattigdom, utsatthet och ökade vårdbehov. Vi kräver en förändring och för det krävs ett helhetsgrepp. Tillsätt en statlig kommission som kartlägger och utreder hur socialförsäkringar, socialtjänst, psykiatri, arbetsmarknad och bostadspolitik samverkar och påverkar möjligheten till återhämtning, arbete, boende och social inkludering. Undersök även former för alternativa försörjningssätt, exempelvis basinkomst.

2 HÖJ ERSÄTTNINGSNIVÅER OCH GÖR SYSTEMEN FÖRUTSÄGBARA

Ekonomisk utsatthet skapar en konstant stress som ökar risken för långvarig psykisk ohälsa. Ersättningar och skyddsnät ska ge trygghet och möjlighet att utveckla arbetsförmåga och återhämta sig. Inte hålla människor kvar under existensminimum.

3 ÖPPNA MÖTESPLATSER I VARJE KOMMUN

Ofrivillig ensamhet bidrar till psykisk ohälsa, försämrad livskvalitet och ökade vårdbehov. Människor behöver sammanhang och mötesplatser för gemenskap.

4 SLUTA STRAFFA MÄNNISKOR SOM VILL DELTA OCH BIDRA EFTER FÖRMÅGA

Personer med funktionsnedsättningar har rätt att engagera sig i det politiska livet, i ideella föreningar och ta del av kultur- och fritidsutbud. Men idag straffas människor ekonomiskt för ideellt engagemang, sociala aktiviteter eller försök att ta små steg mot arbete.

5 STOPPA SKULDFÄLLORNA FÖR PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA

Skulder och återkrav leder till skam, isolering och suicidrisk. Ingen ska drivas in i livslång skuldsättning på grund av psykisk ohälsa eller systemens brister.

Alla har inte alltid råd med mat

I ett modernt samhälle borde mat till alla vara en självklarhet. Men det finns hushåll som inte har råd.

Medvetenheten om att bra mat kan ge god fysisk och psykisk hälsa har ökat. Att anpassa kosten efter sina förutsättningar, sin kropp och ålder, kan göra underverk. Men samtidigt har inte inkomsterna ökat för personer med allvarlig psykisk ohälsa.

Låga nivåer på aktivitets- och sjukersättningen och habiliteringsersättningen, och trassel med sjukpenningen, kan det bli omöjligt att handla mat. RSMH:s medlemsenkät visar att 45 procent av medlemmarna någon gång har haft en ekonomisk situation som hindrat dem från att handla mat. Bland allmänheten med psykisk ohälsa är samma siffra 17 procent.

DYRT MED RÄTT MAT

Definitionen av matfattigdom är att vara utlämnad åt att köpa billig och inte sällan näringsfattig mat.

I medlemsundersökningen framkommer att några bara har råd med spaghetti och knäckebröd, att många får avstå ekologisk mat eller kost som hade varit lämplig för ens diabetes.

Handlarnas svinnpåsar, välgörenhetsorganisationernas matkassar och Matmissionen räddar veckans matsedel för den som har en sådan verksamhet på reseavstånd.

2 AV 3 KAN INTE FIKA PÅ KAFÉ

34 procent av befolkningen med psykisk ohälsa avstår från att fika eller äta ute. Bland RSMH:s medlemmar är det nära 2 av 3 som avstår från att fika eller äta ute (64 procent). Att gå i ekonomisk otakt med vännerna kan i värsta fall leda till utanförskap och social isolering. RSMH:s medlemmar berättar om att inte kunna

bjuda hem barnbarnen eller vänner för att det känns skamsat att inte kunna bjuda på mat eller fika.

Till råga på allt har matpriserna gått upp kraftigt de senaste åren. PRO:s prisundersökning 2024 visar att maten är fortsatt dyr. Basvaror som ägg, mjölk, smör, och kakao har ökat med över 30 procent de senaste åren. PRO:s årliga prisundersökning genomförs av nära tusen pensionärer som besöker cirka 680 butiker i nästan hela landet.

VI KÖPER FÄRRE VAROR

Människor lägger också färre varor i matkorgen. Under perioden 2019 till 2024 har matpriserna ökat med 30 procent. Men samtidigt handlar inte folk för 30 procent mer. Det betyder att mängden köpta varor har minskat. I stort sett skedde hela nedgången i volym, vilket är elva procent färre varor, samtidigt som matpriserna steg.

MATBISTÅND VANLIGT

86 procent av Svenska kyrkans församlingar förmedlar matbistånd och att närmare hälften gör det minst en gång i veckan. Enligt Stockholms Stadsmissions redovisning för 2023 serverades totalt 235 196 måltider under året i deras öppna verksamheter.

I många av RSMH:s lokalföreningar samlas man kring lunch och fika, gratis eller till ett lågt pris. Andra aktiviteter som kan bidra till vardagsekonomin är byteshörnor samt att lokalföreningen ordnar kostnadsfria resor till lågprisvaruhus för att handla mat.

Den 16 december hålls ett antal protestluncher av RSMH för att uppmärksamma den ekonomiska utsattheten hos personer med psykisk hälsa i Sverige.

ANNA MORIN



Sofia är engagerad i Folkets skafferi.

FOTO: REVANSCH



Joanna hämtar mat i Malmö till sig och sin syster.

FAKTA: FOLKETS SKAFFERI

En ideell välgörenhetsorganisation som driver en gratis matbank i Malmö. Folkets skafferi hämtar matsvinn, delar upp och fördelar ut till människor. De som får mat är både behövande och personer som vill vara med och minska matsvinnet. Matutdelningar sker tre dagar i veckan: måndag, onsdag och fredag. Matsvinn är livsmedel som slängs trots att de hade kunnat ätas av människor. Matsvinn finns i hela kedjan från produktion till konsumtion.

Joanna reser till Malmö och köar för mat

Joanna har sin inkomst från daglig verksamhet i Landskrona. För att få ekonomin att gå runt åker hon till Folkets skafferi i Malmö, en förening som samlar in matsvinn och delar ut. Hit kommer många människor som brottas med sociala och psykiska problem.

Joanna kommer från Landskrona och tar buss och tåg in till Malmö för att hämta matsvinn på Folkets Skafferi. Hon är ledig på fredagar och då har hon tid att åka till Malmö. Andra dagar jobbar hon och har habiliteringsersättning och det är inte mycket pengar. Innan var det svårt att få det att gå runt.

– Jag heter Joanna utan »h«, skriv det! På Skafferiet börjar de dela ut nummerlappar halv tio på morgonen på utdelningsdagarna. Joanna var på plats redan klockan sex. Det var en bra idé, hon har fått nummer ett i kön!

GÅR IN EN OCH EN

Sedan kommer de som fått en kölapp tillbaka klockan 16.15 då utdelningen börjar. Ofta hinner Joanna åka hem till Landskrona emellan. När utdelningen börjar släpps de köande ner i källar-lokalen en och en. Man får välja varor med volontärernas hjälp.

Kön väntar utanför, med 150 personer vid varje tillfälle. Det kan uppstå hård stämning bland de köande men det är inget som besvärar Joanna som bara slår dövörat till. Hon har alltid hörlurar på med musik, poddar eller ljudbok.

FYRA KILO ÄGG

Man kan få all möjlig slags mat.

– Förra gången fick jag en hel spann med kokta ägg, fyra kilo, berättar Joanna.

Maten brukar hon dela med syrran som tycker om rökt skinka medan Joanna tycker om kokt. Det kan vara stora förpackningar och då får de lägga lite tid på att dela upp och frysa in.

– Men det hade man gjort även om man storhandlat, säger Joanna.

Det enda som behövs är att kompletteringshandla, till exempel den laktosfria mjölken hon behöver. All gurka får syrrans marsvin.

GILLAR KRYSSNINGAR

För pengarna Joanna sparar åker hon på kryssningar. Det går att dela upp betalningarna och på det viset kan hon komma iväg. Nästa gång blir det Lasse Stefanz-kryssning. Hon åker ensam men lär alltid känna en massa folk, och nu känner hon några sedan innan.

Att komma till Folket Skafferi på fredagarna är också ett sätt att komma ut, man kommer hemifrån och träffar lite folk. Annars blir det lätt att tankarna börjar snurra när man sitter hemma och stirrar på fyra väggar.

– Det är en social grej och samtidigt är det bra för miljön, det är så dumt att slänga mat, säger Joanna.

Hon går iväg med sin rullande shoppingväska och lurarna på huvudet.

REVANSCH

»Att använda miniräknare i matbutiken kan minska stress och oro vid kassan.«

TIPS FÖR DIG MED FÖR LITE PENGAR

Revansch bad några av RSMH:s medlemmar komma med tips på hur man får pengarna att räcka. Här kommer en rad olika tips som kanske kan passa just dig.

TEXT: ANNA MORIN

FÖRENINGSLIV INOM RÄCKHÅLL

I RSMH:s medlemsenkät är det många som betonar vikten av att kunna träffa människor med liknande erfarenheter. Lars Lindgren är en av dem, han är medlem i RSMH Perstorp sedan ett par år: »Vi är ett härligt gäng där. Vi håller ihop och stöttar varandra och hjälper till«.

Anders Vikström från Luleå tipsar om att samåka med en RSMH-kompis till aktiviteterna.

Beroende på var du bor i landet kan det finnas gratis kultur och fika för en liten peng hos olika föreningar. Det kan till exempel vara värt att se vad som är på gång hos Funktionsrätt, Hjärnkoll, studieförbunden och kyrkan. Och glöm inte biblioteken.

FAMILJELÄGER

Det finns olika arrangörer av familjeläger till en låg kostnad eller utan avgift. Ett par dagar när vuxna och barn får vara tillsammans. Kolla med Svenska kyrkan, Scouterna, olika patientföreningar, kommun och region där du bor.

KONTAKT MED TELEFONBOLAGET

Anita Sjödin från Timrå har erfarenhet av att prata med sitt telefonbolag när räkningen blev för dyr. Hon ringde dit och berättade om sin situation. De erbjöd henne direkt en lägre månads-kostnad.

Har du till exempel skuldsanering så kan du berätta det. Det är inte säkert att det alltid fungerar, men kan vara värt att testa.

FÖRSÄKRINGSKASSANS INTYG FÖR FÖRMÅNSTAGARE

Har du sjukersättning från Försäkringskassan? Cliff Kojer i Södertälje tipsar om att skaffa ett intyg på det. Då finns det bland annat rabatt i kollektivtrafiken och på badhuset där han bor.

För pensionärer kan det vara bra att ha Pensionsmyndighetens Pensionärsintyg.

KOMMUNENS RÅDGIVARE SKA HJÄLPA DIG HANTERA SKULDER

Detta kommer som en aha-upplevelse för många. Du behöver inte vara ensam i planeringen som krävs om du fått skulder! Den kommunala budget- och skuldrådgivningen har skyldighet att hjälpa skuldsatta att få en överblick över sin ekonomi. De ska ge praktiska råd om hur vi konsumenter kan hantera och

prioritera våra skulder. Det finns en lista med alla kommuners skuldrådgivning hos Konsumentverket.

SKRIV UPP INKÖPEN

Jan-Olof Forsén i Umeå berättar att han fick mycket bättre koll på kronorna när han började skriva upp sina inköp. Liknande tips kommer från flera medlemmar, att skriva i en papperskalender hur mycket man har att använda i veckan – »på torsdag får jag handla för 200 kronor«.

Marie Karlsson i Hagfors brukar ha uppe miniräknaren i matbutiken och slå in det hon lägger i varukorgen. Då blir det inga obehagliga överraskningar i kassan. Det kan även minska stressen över mötet med kassapersonalen, för den som ibland har problem med nya

»Den kommunala budget- och skuldrådgivningen har skyldighet att hjälpa skuldsatta att få en överblick över sin ekonomi.«

»Glöm inte biblioteken!«

människor och den sociala biten, att veta vad det ska kosta.

PORTIONER UNDER TIAN

En sajt som tipsar om matsedel för en vecka med ingredienser och recept: undertian.com

BYTESRUM OCH BYTESHYLLA

I vissa bostadsområden finns ett bytesrum. Där kan du lämna saker du inte använder längre, och ta hem de saker som andra lämnar.

Föreningar med egen lokal har ofta en byteshylla som kan fungera på ett liknande sätt. Inför ni en byteshylla med kläder, husgeråd, böcker eller annat, glöm inte att utse en ansvarig som ser till att det ser städat ut, och som rensar ur saker allteftersom.

PRATA OM DET!

Normen att alla ska kunna jobba är fortfarande stark. Det finns både politiker och annat folk som sprider bilden av att den som är fattig också är lat. Det stämmer inte. Och det spår på oron hos den som har lite pengar.

BusMarie Bjarnevi är ordförande i RSMH Tyresö och hennes tips är att prata om hur man har det. Att ses i föreningen och dela erfarenheter känns bra för många.

Förhoppningen är också att samhället ska bli en bättre plats för fler. Bland annat genom föreningar som RSMH.

Kropp, musik och närhet



Dans till Aviciis musik.

FOTO: FELIX SWENSSON

Dansföreställningen *Lonely Together* utgår från Aviciis musik, och sångerna fungerar som rörelsernas hjärtslag. »En påminnelse om vår sårbarhet men också om styrkan i att våga dela den med varandra«, skriver Revanschs recensent Jonas Lindman.

I Benke Rydmans *Lonely Together* finns ingen tydlig gräns mellan scen och publik. Vi står själva på scenen och dansarna rör sig omkring oss som en levande cirkel. Ibland kliver de rakt in i publikhavet. Då kan vi känna deras andetag så att deras kamp blir vår egen och vi blir en del av deras rörelse. Aviciis musik är föreställningens hjärtslag med ljus och mörker i samma ton.

Att veta att han tog sitt liv ger verket en särskild tyngd, varje takt blir en påminnelse om hur psykisk ohälsa kan dölja sig mitt i glädje och framgång. Kropparna faller och reser sig söker närhet och stöts bort igen en fysisk bild av både mänsklig längtan och den kamp som så många för i det tysta. När dansare, skådespelare och sångare hela tiden är närvarande skapas en intensitet som gör att vi inte kan stå vid sidan om. Föreställningen gör oss till medaktörer i ett existentiellt rum där ensamhet och gemenskap möts. *Lonely Together* är mer än en hyllning till Aviciis musik. Det är en påminnelse om vår sårbarhet men också om styrkan i att våga dela den med varandra. En

FAKTA:
LONELY TOGETHER

Föreställningen hade världspremiär på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm den 29 augusti 2025. Den är schemalagd till och med den 8 februari 2026. I samband med föreställningen erbjuds en fördjupande workshop som går att boka inom ramen för Skapande skola.

påminnelse om att även i mörkret kan vi röra oss mot mening och liv.

JONAS LINDMAN

Ny bok om den farliga tystnaden

I boken *Den livsfarliga tystnaden* berättar tolv män om sina erfarenheter av psykisk ohälsa, psykisk sjukdom och närhet till självmord. Intervjuerna görs av journalisten och psykologen Anna Lagerblad. Berättelserna varvas med kunskap från suicidforskaren och psykiatern Ullakarin Nyberg.

Det handlar om män som döljer hur de verkligen mår – och problemlöser på livsfarliga sätt. Berättelserna skildrar också en omgivning som inte ser, inte förstår, inte förmår. Intressant om normer som osynliggör män som mår psykiskt dåligt.



»Idén om ›one size fits all‹ fungerar helt enkelt inte, eftersom människor är olika och deras besvär har olika komplexitet.»

15 läkare, psykologer och specialister inom psykiatri på debattsidorna i GP 13 augusti 2025. Debattörerna menar att de nationella riktlinjerna för behandling av psykisk ohälsa är ett stort misslyckande. De skriver att det måste finnas en bredd av behandlingsalternativ.

INSÄNDARE:

»Stalkning måste tas på allvar - även när det handlar om ord«

Jag är drabbad av ordstalkning vilket tar mycket tid i anspråk. Det har kostat mig pengar för psykolog och ljudisolering av lägenheten. Jag har också fått nervösa stressbesvär i själ och mage, tinnitus samt högt blodtryck. Att uppleva ordstalkning leder även till dåliga socialt sammanhang för mig. Det har frestat på relationerna med mina anhöriga och vänner som tycker att jag är jobbig eftersom jag ofta vill prata

om ordmobbningen. Ännu finns inte heller verktyg eller metoder som löser detta dilemma. Viss hjälp ger deltagande i RSMH:s rösthörar-grupp och chattforumet »Fenix«. Det här är en svår situation, och jag vill se en vidare diskussion om ordmobbning.

En som vill att vi lyssnar på oss som lider

»Ensamhet vid psykisk ohälsa är inte ett individuellt misslyckande, utan ett samhällsproblem som kräver politiskt ansvar.»

Kristina Båth Sägänger och Jenny Wetterling från RSMH i Altinget 31 oktober 2025.

Dikt

Jag talar plåtverkstans språk. Jag tvingas tala det tacksamma språket direkt på morgonen där alla är tacksamma, det är svårt. Sedan övergår jag till det kapade rörets språk som är väldigt enformigt och bryskt och allt som oftast vill dom att jag ska tala det vidriga rivjärnets språk, det som river stora hål i min själ. Alla dagar samma vidriga språk av Tacksamhet över att ha ett jobb. Men ingen bryr sig om att jag går itu på insidan, det är bara att fortsätta tala jobbets språk.

ULF PETERSSON
ur antologin »Läkarna gjorde ett hjärta av gallan«

STORT GENOMSLAG FÖR SVERIGES STÖRSTA FIKA!

Det blev ett stort genomslag i media när ett 40-tal av RSMH:s lokalföreningar bjöd in till Sveriges största fika den 17 september. Mängder av kaffe, frukt och tårter serverades av RSMH-föreningar från Kalix i norr till Ystad i söder.

»En fika kan vara mer än en vetelängd – den kan vara en nyckel till gemenskap.« Med den parollen uppmanade RSMH både sina lokalföreningar och allmänheten att fika för att bryta ofrivillig ensamhet.

– Nu hoppas vi att alla nya bekantskaper återvänder och vill bli en del av vår gemenskap på lång sikt, säger ordförande Kristina Båth Sägänger.

RSMH Kungsholmen fick besök av socialminister Jakob Forssmed, RSMH Malmö av före detta språkröret Märta Stenevi.

RSMH I MEDIA

I sociala medier delades fotografier från morgon till kväll. Föreningar som RFS och NSPH anslöt med bilder och hejarop.

»Nu hoppas vi att alla nya bekantskaper återvänder och vill bli en del av vår gemenskap.«

Det finns en film med bilder från fikat i RSMH:s sociala medier.

Medierna var pigga på att uppmärksamma fikat mot ensamhet. RSMH syntes i TV4, Svenska Dagbladet och hördes i en mängd lokalradiokanaler bland mycket annat.

– Att medierna uppmärksammar oss är viktigt för att fler då kan få upp ögonen för vad vi gör, såväl personer som själva vill bryta sin ensamhet som politiker och beslutsfattare, säger Hanna Navier, tf kanslichef.

ANNA MORIN



FOTO: MINICA KRAFT, ANNA MORIN, SKÄRMDUMP TV4 OCH INSTAGRAM, RSMH.





FOTO: STAFFAN B

RSMH-förening på Värmlandsäventyr

Med sikten på kultur och att bryta ensamheten arrangerade RSMH Östermalm Lidingö en kulturresa till Värmland. Enligt resenärerna blev det oförglömliga dagar, bland annat på Lars Lerins Sandgrund och Selma Lagerlöfs Mårbacka.

»Vi fick uppleva en oförglömlig dag

och se Lars Lerins fantastiska konst. I sitt konstnärliga arbete och sin kärlek till människor visar Lars Lerin att det finns glädje och hopp att från det mörka och svåra i livet kunna växa och finna styrka och att återhämtning är möjlig», skriver Gudrun Berg i sin reserapport. Läs hela på tidningenrevansch.se

Har ni koll på NGO Pro - vårt gemensamma medlemsregister?

NGO Pro är RSMH:s gemensamma medlemsregister. Det är nytt för i år. Här finns alla föreningar och medlemmar samlade på ett ställe. Systemet används för att uppdatera medlemslistor, skicka utskick och påminnelser, och för att säkerställa att varje medlem får sin tidning Revansch och information från förbundet.

För ett förbund som RSMH är det också viktigt att kunna visa finansiärer hur många vi är, och då krävs uppdaterade medlemslistor.

Behöver du hjälp?
Kontakta forening@rsmh.se så får du stöd och instruktioner.

Det är viktigt att någon lokalt håller registret aktuellt. Då stämmer våra medlemsuppgifter, och hela RSMH står på stadig grund. Förbundet har också administratörsrättigheter och kan hjälpa till när medlemmar hör av sig direkt, men ansvaret ligger hos föreningen.

FÖR DIG SOM ÄR ADMINISTRATÖR:

Du ska logga in i NGO Pro och uppdatera listorna: lägg till nya medlemmar, ta bort de som slutat och kontrollera kontaktuppgifter. När allt är uppdaterat får medlemmarna sina utskick automatiskt, och du slipper dubbelarbete och egna listor – allt finns samlat på ett ställe!

Det finns lathundar och stöd från förbundet.

FÖR ER SOM INTE HAR EN ADMINISTRATÖR:

Vill du hjälpa din förening med medlemsregistret? Prata med styrelsen om att ta uppdraget. Du får inloggning till NGO Pro och stöd från förbundet med allt du behöver för att komma igång.

Administratören kan utses av årsmötet eller av styrelsen. Det går bra att ha fler än en administratör. Om ni ännu inte har någon – utse en person och mejla namn och kontaktuppgifter till forening@rsmh.se

Fråga om föreningsliv

»VARFÖR KOMMER INTE FLER UNGA?»



Fråga: Hej! Jag har varit medlem i RSMH i tio år. Vi är en grupp som är tämligen ålderstigna i vår lokal-förening. Jag undrar: När psykisk ohälsa är så vanligt bland unga i Sverige, varför kommer inte fler unga på våra möten?

Jag har levt med psykisk ohälsa i 50 år och känner att jag kan lyssna på unga om vi kan nå dem. Jag är i alla fall stabilare än förut. Problem går att lösa.

/En som undrar

Svar: Hej En som undrar!

Tack för din fråga. Jag tror många äldre föreningsaktiva kan känna igen sig i detta.

Som du skriver kan det handla om att nå unga, och då gäller det att RSMH blir mer känt där ni bor. Att ha öppet hus, annonsera digitalt lokalt som RSMH gjorde under Sveriges största fika, att samarbeta med en eller flera ungdomsföreningar är några sätt.

Att ge plats för ungas idéer, inflytande och tidigare okända sätt att jobba för föreningen är också viktigt. Det finns flera bra initiativ och tips att ta del av. Två exempel på material som finns fritt på internet: Utveckla ungas delaktighet i föreningen – samtalsmaterial för föreningar, av RF SISU Västra Götaland. Ungasdelaktighet.se – ett verktyg för föreningar som vill bli bättre på att inkludera unga, av Leader Höga kusten. Lycka till!

VAD UNDRAR DU?

Skicka in din fråga via e-post: revansch@rsmh.se eller brev: Revansch, RSMH, Bellmansgatan 30, 118 47 Stockholm.

Välkommen att delta i en forskningsstudie

– ett samarbete mellan RSMH och Örebro universitet

Mitt namn är John Brauer och jag arbetar på Örebro universitet. Jag är intresserad av att samla in och sammanställa erfarenheter om skiftande arbetsförmåga för personer med psykisk ohälsa och hur det påverkar tillgången till ekonomiskt stöd. Vill du bidra?

Jag söker dig som:

- Har fyllt 18 år
- Har tidigare eller pågående erfarenhet av psykisk ohälsa
- Har erfarenhet av kontakt med myndigheter som hanterar ekonomisk ersättning och/eller arbetsmarknadsinsatser

För att läsa mer om studien och delta, scanna QR-koden med smarttelefon eller surfplatta.



Alternativt, gå in på länken <https://sunet.artologik.net/oru/survey/8445>



3 SÄTT ATT ENGAGERA DIG I RSMH

1
Följ oss på sociala medier
[f](https://www.facebook.com/rsmh.se) [i](https://www.instagram.com/rsmh.se) [in](https://www.linkedin.com/company/rsmh-se)
[@rsmh.se](https://www.rsmh.se)

2
Bli medlem och gör din röst hörd
www.rsmh.se

3
Ge en gåva



9008632

RSMH



ORDFÖRANDEN HAR ORDET:

Dags att damma av värdegrunden

Känner du till våra etiska riktlinjer? RSMH har en rejäl plattform att stå på. Vi är en demokratisk förening med engagerade medlemmar. Vi har årsmöten och kongress, vi har stadgar och etiska riktlinjer. För nyttillkomna medlemmar kan jag säga att de etiska riktlinjerna finns som bilaga till våra stadgar. Och RSMH:s stadgar hittar du på hemsidan.

Vad är våra etiska riktlinjer? Det är ett dokument som alla företrädare från lokalföreningarna har beslutat om. I demokratisk ordning så antogs riktlinjerna i uppdaterad version på förbundets kongress 2023. De handlar om vår värdegrund. Syftet är:

- Att bidra till ett gemensamt förhållningssätt inom RSMH.
- Att bibehålla och stärka omvärldens förtroende för RSMH.
- Att vi förstår att vi ska bemöta varandra på ett sätt som stärker gemenskapen inom förbundet och utvecklar den enskilda medlemmen.

RSMH har under det senaste året gått igenom en svår period med konflikter och förändringar som påverkat både anställda och förtroendevalda. Upplevelserna kring det som har hänt skiljer sig åt, och många har känt sig ledsna, sårade eller illa behandlade. Jag som ordförande och förbundsstyrelsen beklagar att människor inom vår organisation har farit illa, men vill samtidigt rikta blicken framåt.

Det har blivit dags att damma av värdegrunden som ingår i riktlinjerna. Den är bra och viktig för vår organisation. Läs den längst ned i krönikan och se om du håller med!

Styrelsen vill verka för ett gott samarbetsklimat där våra etiska riktlinjer följs. För att bygga tillit och trygghet igen behöver vi alla bidra till självrannsakan – att reflektera över hur vi kommunicerar, samarbetar och visar respekt för varandra.

Därför behöver vi ta ett djupt andetag och fortsätta med det som funkar och förändra det som brustit. Jag ser fram emot att göra det tillsammans med hela förbundet!

/ Kristina Båth Sågänger,
förbundsordförande
RSMH

RSMH:s värdegrund:
Vår verksamhet ska genomsyras av respekt för människors lika värde, öppenhet, demokratiska värderingar och arbetssätt.



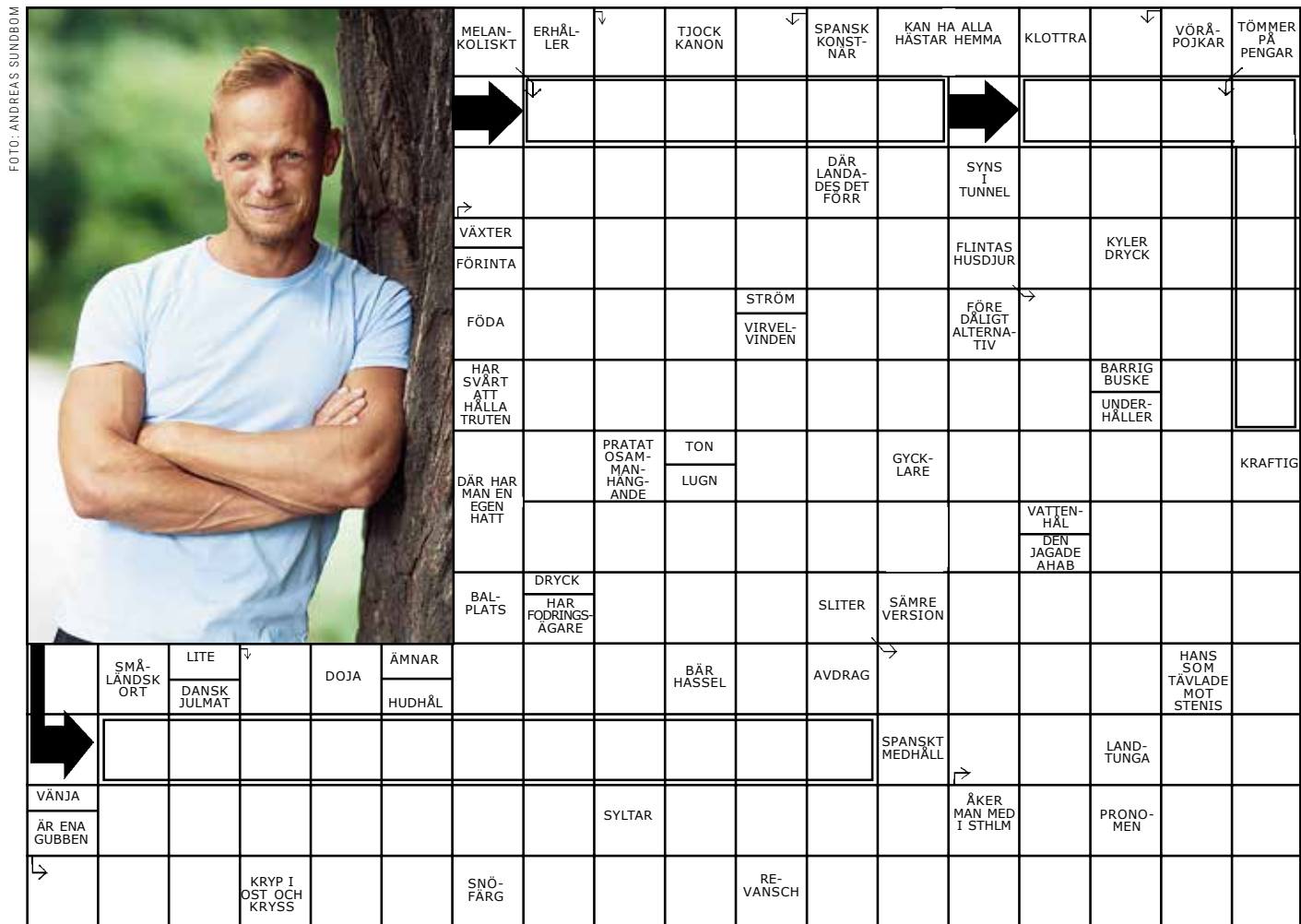
FOTO: MINICA KRAFT

Kryssa med Revansch!

Lös vårt populära korsord och var med och tävla om presentkort på 400 kronor.

Vinnare i nummer 3/2025 var:

Andi Reimann (Malmö), Josefin Staaf (Bagarmossen) och Oscar Gerdssdorff (Sundsvall). *Grattis!*



KORSORD: TAGE OLSIN

RÄTT LÖSNING PÅ FÖRRA NUMRETS KORSORD:



SÅ HÄR TÄVLAR DU:

Skicka din lösning i ett kuvert märkt »Korsord« till:
 Revansch, Bellmansgatan 30, 118 47 Stockholm.
 Eller fota av sidan och mejla bilden till revansch@rsmh.se.
 Senast den **16 februari 2026** vill vi ha ditt svar.
 Tre vinnare får varsitt presentkort.

NAMN:

GATA: _____

POSTADDRESS:

REVANSCH

Bellmansgatan 30, 118 47 Stockholm

KOMMANDE KVARTAL

16 DECEMBER

RSMH:s protestlunch

Vi samlas för att uppmärksamma sambandet mellan ekonomisk, psykisk och social hälsa. RSMH:s lokalföreningar bjuder in till lunch på fler än 30 platser runt om i landet.

JULHELGERNA

Jul och nyår med RSMH

På fler håll i landet ordnar lokalföreningarna av RSMH träffar under långhelgerna. Hitta din lokalförening på kartan: www.rsmh.se/karta

2 JANUARI

Världsdagen för introverta

FN samlar länder, organisationer, skolor och allmänheten på temat. Att vara introvert betyder ofta att man får energi av att vara ensam eller i lugna miljöer, och föredrar djupa samtal framför småprat.

17 JANUARI

RSMH:s extrakongress

Mötet är digitalt och börjar klockan 10.

21 JANUARI

Webbinarium:

Ekonomiska problem och risken för suicid

Webbinalet syftar till att öka kunskapen om ekonomisk utsatthet som en riskfaktor för självmord. Anmäl dig på Konsumentverkets hemsida.

20 FEBRUARI

Världsdagen för social rättvisa

FN samlar länder, organisationer, skolor och allmänheten på temat social rättvisa.

12-14 MARS

Littfest i Umeå

Littfest i Umeå är Sveriges största litteraturfestival med cirka 20 000 seminariebesök och över 150 inbjudna medverkande under tre intensiva festivaldagar. 2026 fyller Littfest 20 år.

31 MARS

Årsmötesdags!

Sista dag för årsmöten i RSMH:s lokalföreningar.

16 MARS

NYTT NUMMER AV REVANSCH!

LÄS OCKSÅ:
***www.tidningen
revansch.se***
OCH FÖLJ OSS I
SOCIALA MEDIER!