

DEBATT:

Stoppa artist-
maskineriet när
någon mår
dåligt!

Lillhagen-
målarna på
museum

ANIMATÖREN
NIKI LINDROTH VON BAHR:

»Jag var rädd
för katastrofer«

Allt vackert måste inte brinna



FOTO: KARIN BOO

JUST NU:



RSMH fick fyra nya lokal-föreningar 2025. Välkomna! Samhället behöver fler mötesplatser!

Barnfängelser. Sveriges regering har valt att ställa sig på en destruktiv sida i historien.

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

På Göteborgs stadsmuseum visas bilder från Lillhagens sjukhus, en institution för mentalpatienter på Hisingen som i många decennier även var en av Göteborgs större arbetsplatser. På Lillhagen fanns en unik verksamhet med folkbildning och konst. Den var uppskattad och välbesökt. Bara under år 1975 gick det åt tre ton lera i studieverksamheten!

När Lillhagen lades ner eldades en del av patienternas tavlor upp, enligt beskäftiga beslut. Men det fanns motkrafter, hjältar som tog tillfället i akt och såg till att det idag finns flera tusen målningar och skulpturer sparade i regionens arkiv. Konsten kan också visas på museum eftersom den i första hand ses som verk av fria människor – inte som en del av terapi och sekretessbelagd vård.

Unga vuxna i Sverige är mindre lyckliga än äldre, enligt en ny stor forskningsstudie. Medan äldre svenskar räknas till de lyckligaste människorna i världen, upplever många unga vuxna ensamhet och psykisk ohälsa. Det är hjärtskärande besked som måste tas på allvar.

Brist på sammanhang och livsinnehåll är inget vi löser en och en. Det handlar om ekonomisk, psykisk och social hälsa, men också det som kan kallas existentiell eller filosofisk hälsa.

En existentiell fråga är en djup fråga om livet, meningen och vår plats i världen. I porträttet möter vi konstnären Niki Lindroth von Bahr som hittar mening genom att arbeta med händerna.

Vi behöver prata om varför vi är här. Vår gemensamma stund på jorden. Allt vackert måste inte eldas upp.

/ Anna Morin, chefredaktör

ÅRGÅNG 46

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:

Julia Zernell

Redaktionsråd:

Khai Chau, Jan-Olof Forsén,
Céline Henriksson, Jonas
Lindman, Sara Rooth, Peter
Sundström & 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 och går att
beställa på punktskrift.

Nästa nummer av Revansch
kommer 8 juni 2026.

Unga trender: Mötesplatser och stickning

Ungdomsbarometerns rapport *Trender 2026* visar att unga intresserar sig för balans i livet och återhämtning. En pressad privatekonomi och en snabbt accelererande teknikutveckling formar ungas liv.

En trend är viljan att skapa fler fysiska mötesplatser. Det kan vara allt från middagsklubbar och löpargrupper till bokcirklar och små sociala klubbar.

En annan trend kallas *granny hobbies* det vill säga pensionärs-hobbyer. Det är stickning, sömnad, målning, pussel och matlagning som spås få ett starkt år. För många unga handlar det om att hitta ro, kreativitet och ekonomisk balans på samma gång.



FOTO: PIXABAY

Stickning kallas numera för olika engelska låneord: »granny hobby«, »slow hobby« och »tanticore«.

Barbie med autism

Dockan Barbie är en av världens vanligaste leksaker, och har funnits sedan 1959. Nu finns en Barbie som ska visa funktionsnedsättningen autism. Den ser åt sidan för att visa att många med autism kan ha svårt att möta andra människors blick. Barbien har en fidgetspinner och hörselskydd. Det finns några Barbie med hjälpmedel redan: en använder rullstol, en har hörapparat, och en har utrustning för diabetes.



FOTO: ©2025 MATTEL

Källor: 8 sidor och TT.

Gott nytt hästår!

Det är den röda eldhästens år enligt den kinesiska kalendern. Det kan vara värt att uppmärksamma även för den som med rätta håller sig skeptisk till astrologi och horoskop. Hästen symboliserar nämligen en rad positiva och energifyllda tillstånd: frihet, styrka, oberoende och uthållighet. Hästens år börjar 7 februari 2026 och slutar 5 februari 2027.



BILD: PIXABAY

NYTT ORD: BEREDSKAPSODLING

Användningen av ordet beredskap i olika sammansättningar har ökat kraftigt på senare år. Under 2025 myntades exempelvis ordet beredskaps-bröd, ett matbröd som bakas på lättillgängliga ingredienser och som därför är lämpligt i kristider. Beredskapsodling är odling av grönsaker och andra nyttoväxter i syfte att stärka beredskapen för livsmedelsbrist.

Källa: Nyordslistan 2026

INNEHÅLL I DETTA NUMMER:

Redaktören har ordet	2
Kort & gott	3
Nyheter	4
Porträttet	8
Intervju: Marie Karlsson	12
Intervju: Maria Ingström	14
Mer om tvångsvård	16



FOTO: JULIA ZERNELL

Kultur	18
Föreningsliv	24
Historiska hörnan	28
Från förbundet	29
Debatt	30
Korsord	31
Kommande kvartal	32

4 av 10 med psykisk ohälsa tar ekonomisk hjälp av närstående

Psykisk ohälsa får ofta stor påverkan på privatekonomin. Samtidigt kan en ansträngd ekonomisk situation leda till försämrat mående och ofrivillig ensamhet. Hur det sambandet kan se ut beskrivs i rapporten »Mat eller medicin« från RSMH.

Rapporten bygger på frågor till svenska befolkningen samt en undersökning bland RSMH:s egna medlemmar. Där framgår bland annat att:

- Nära 4 av 10 (37 procent) som upplevt psykisk ohälsa det senaste året har behövt be närstående om ekonomisk hjälp. Bland RSMH:s medlemmar är det fler, 7 av 10.
- 7 av 10 personer som upplever eller har upplevt psykisk ohälsa har någon gång känt sig isolerade.
- 2 av 10 med erfarenhet av psykisk ohälsa klarar inte utgifter som hyra, mat och räkningar. Det är ännu fler som inte klarar räkningarna (28 procent) i gruppen som upplevt psykisk ohälsa de senaste 12 månaderna.
- 7 procent har avstått nödvändiga läkemedel för att det är för dyrt. Bland RSMH:s medlemmar gäller det nästan var tredje svarande.

EN OND CIRKEL

Ekonomiska begränsningar påverkar vardagen för många som lever med psykisk ohälsa tillfälligt eller under en längre period. Samtidigt svarar en majoritet av medlemmarna i RSMH att deras ekonomiska situation också bidrar till ofrivillig ensamhet.

– Det blir en ond cirkel där ekonomisk, social och psykisk hälsa påverkar varandra. Att behöva ta hjälp av närstående vet vi kan förknippas med skam och förvärra ett redan dåligt mående. Dessutom har inte alla närstående att fråga, säger Kristina Båth Sägänger, RSMH.

»FATTIGDOM ÄR KONSTANT STRESS«

I rapporten intervjuas några av RSMH:s medlemmar. En av dem säger:

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

– Att leva i fattigdom är att leva i en konstant stress. Vi på RSMH vet att människor kan återhämta sig och bli friskare, tryggare och mindre ensamma. Men då krävs förutsättningar för det,



Rapporten »Mat eller medicin?« släpptes i december förra året.

som höjda ersättningar och ett välfärds-system som fungerar för personer med psykisk ohälsa, säger Kristina Båth Sägänger.

REVANSCH



Glada medlemmar i RSMH Falköping Sesam.

Nytt beslut: RSMH Falköping kan öppna igen

RSMH Falköping får tillbaka sitt kommunala stöd den 1 januari 2026. Efter drygt ett år av debatt och förhandlingar klubbade Falköpings kommun igenom en motion som innebär ett anslag på 550 000 kronor nästa år.

Det är en lättad företrädare för RSMH Falköping som hör av sig till medlems-tidningen Revansch i december. Nästa år kommer lokalföreningen få tillbaka stödet som täcker hyra och en deltidsanställd.

»Vi är överlyckliga, vilken julkapp«, skriver Linda Dittmer i ett sms.

Linda var tidigare anställd på RSMH Falköping och fick lov att sägas upp när kommunens ekonomiska stöd togs bort. Tillsammans med medlemmarna har hon kämpat med att förklara för politikerna varför deras verksamhet är viktig. Kampen gav resultat.

Utan kommunalt avtal har RSMH Falköping hållits igång med ideella

»Vi är överlyckliga, vilken julkapp.«

krafter, donationer och stort engagemang i lokalsamhället. Men nu kan man pusta ut och planera mer långsiktigt igen.

BESKED PÅ MIDSOMMAR

Problemen för föreningen började under midsommarhelgen 2024. Då kom beskedet från kommunen: Man hade för avsikt att säga upp avtalet som gav föreningen stöd till lokalhyra och en deltidsanställd personal.

Medlemmarna protesterade, och vid en närmare granskning visade det sig att beslutet grundat sig på felaktig information från tjänstemännen. Kommunstyret med

majoritet i socialnämnden ångrade inte beslutet, men det gjorde oppositionen.

MOTIONER FÖR ATT ÅTERUPPTA STÖD

Efter att frågan varit uppe i socialnämnden flera gånger lade Socialdemokraterna och Sverigedemokraterna varsin motion om att återuppta samverka med RSMH i Falköping. Förslaget från S röstades igenom den 1 december 2025. Ett drygt år av osäker finansiering är över.

Från den 1 januari kommer Falköpings kommun att återuppta sitt stöd till RSMH. Socialnämnden får i uppdrag att upprätta en ny plan för ett samverkansavtal och att stötta RSMH i Falköping med 550 000 kronor.

– Det är väl använda pengar, till de allra sköraste i vårt samhälle, en del kanske inte har något annat, säger Ingvor Bergman, andra vice ordförande i socialnämnden, i en tidigare intervju i Revansch.

ANNA MORIN

FOTO: PIXABAY



En balans mellan lärar- och elevcentrad undervisning minskar stress.

Skolans prestationskrav leder till ökad stress hos unga

Svenska elever känner allt mer stress och oro, visar ny forskning från Umeå universitet. Forskaren Matthew Cashman har i en avhandling analyserat data från 2001 till 2018 och pekar på skolans höga prestationskrav som en viktig orsak.

– Jag menar att prestationskrav och utbildningspolitiska reformer har gjort skolan till en central arena för stress och oro för att misslyckas i framtiden, säger Cashman till tidningen *Vi lärare*.

Enligt forskningen påverkas stressnivåerna både av för lärarcentrerad och för elevcentrerad undervisning. Ett balansläge mellan dessa metoder minskar stressen mest. Införandet av betyg redan i sexan och den nya betygsskalan har dessutom förstärkt pressen på eleverna.

Flickor drabbas särskilt hårt och gynnas mer av tydliga strukturer och lärarledd



Forskaren Matthew Cashman.

undervisning. Matthew Cashman varnar för att skolans fokus på mätbarhet och jämförelser riskerar att överskugga dess uppdrag att främja lärande och personlig utveckling.

REVANSCH

»Prestationskrav och utbildningspolitiska reformer har gjort skolan till en central arena för stress och oro för att misslyckas i framtiden.«

FOTO: UMEÅ UNIVERSITET

Ministern lovar psykisk hälsa på schemat

Regeringen vill att psykisk hälsa ska ingå i skolans undervisning. Det meddelade socialminister Jakob Forssmed (KD) i början av januari. Enligt ministern ska undervisningen bli en del av de nya kursplanerna.

»Det är en ytterligare pusselbit till det förebyggande arbetet för att unga ska må bra«, skriver Forssmed i en debattartikel i SvD.

Förslaget går ut på att kunskap om psykisk hälsa ska ingå i relevanta ämnen som biologi och idrott och hälsa, inte som ett eget ämne.

Reformen är tänkt att införas när de nya läroplanerna börjar gälla. Det sker i samband med den planerade skolreformen runt 2028.

SPLITTRING I REGERINGEN

Men utbildningsminister Simona Mohamsson (L) har reagerat på socialministerns utspel.

– Det är utbildningsdepartementet som lägger fram regeringens beslutade politik på utbildningsområdet, inte socialdepartementet, säger hon till Expressen.

I intervjun framhåller skolministern att det är andra faktorer som kan leda till ökad psykisk hälsa bland unga, som att stärka barn- och ungdomspsykiatri samt att barn behöver röra på sig mer, ha mindre skärmtid och »ha höga förväntningar på sig för att hjälpa dem att nå kunskapsmålen«.

LYFTER ARBETSMILJÖN

Flera aktörer inom skolan säger att problemet för ungdomars mående i skolan ofta handlar om arbetsmiljön snarare än brist på undervisning i psykisk hälsa.

Organisationer som RSMH, psykologer i förskola och skola, Friends och Bris har länge drivit frågan om undervisning i psykisk hälsa i grundskolan, men också behovet av resurser för att genomföra insatserna på ett hållbart sätt.

STORA GRUPPER FÅR MINSKAD KÖPKRAFT I ÅR

Flera stora grupper får minskad köpkraft 2026, visar beräkningar på sajten *Heja olika*. Personer med sjuk- och aktivitetsersättning går ofta redan back, och får nu ytterligare försämrade ekonomi. Ett exempel är att en 27-åring med aktivitetsersättning kan ha ett minus på flera tusen kronor varje månad. Samtidigt drabbar det inte majoriteten. De flesta svenska hushåll ser ut att få en förbättrad köpkraft med 300–3 000 kronor per månad i år.

LIBERALERNA SKA DRIVA SOCIALT FRIKORT SOM EN FRIHETSREFORM

Tidningen *Revansch* har tidigare rapporterat om det danska sociala frikortet som är en permanent social insats sedan år 2025. Det ger personer som lever i ut-satthet rätt att tjäna drygt 40 000 kronor om året utan att inkomsten kvittas mot försörjningsstödet.

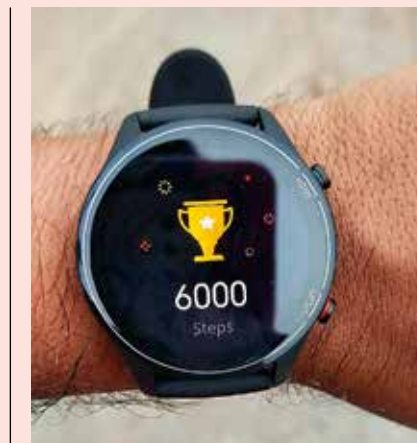
I Sverige beslutade Liberalerna på sitt landsmöte att partiet ska verka för att frågan om socialt frikort ska utredas och att erfarenheterna från Danmark ska studeras, rapporterar *Socialpolitik.com*.

IDEELLT ENGAGEMANG LEDER OFTA TILL VÄNSKAP

Hela 90 procent av alla föreningsaktiva i Sverige uppger att de har fått nya vänner genom sitt engagemang. Det visar rapporten »Svenskarnas engagemang 2025« från Volontärbyrån och Verian.

Det är 43 procent av Sveriges vuxna befolkning som engagerat sig ideellt det senaste året, vilket motsvarar 3,5 miljoner personer. Den vanligaste drivkraften för engagemang är gemenskap, följt av att göra nytta och att stötta sina barns aktiviteter.

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



Kan ge negativ effekt.

UNGA IDROTTARE LÄMNAS ENSAMMA MED TRÄNINGSDATA

Teknik som syftar till att förbättra idrottsprestationer kan också leda till att pressen ökar på ett negativt sätt. Det visar en rapport från forskare vid Högskolan Dalarna. Det handlar om pulsklockor, träningsappar och mätdata som har blivit vardag för unga idrottare. »Unga idrottare lämnas ofta ensamma med sin data. Det kan leda till stress, feltolkningar och att de tappar tilliten till sin egen känsla«, säger Mikael Swarén, forskare i idrottsvetenskap vid Högskolan Dalarna, i ett pressmeddelande.

Rapporten har tagits fram på uppdrag av Riksidrottsförbundet. Den bygger på en studie med över 400 elever och nästan 50 tränare från fem gymnasieskolor med idrottsinriktning. Studien visar att:

- Sju av tio elever använder tekniska hjälpmedel för att mäta träning och återhämtning.
- En av fyra elever uppger att de känner stress kopplad till mätningarna.
- Hälften av eleverna ser ingen tydlig effekt av tekniken på sin prestation.
- Två av tio tränare analyserar aldrig elevernas data, och lika många diskuterar aldrig datan med de aktiva.

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)

FOTO: PIXABAY

KONSTNÄREN
NIKI LINDROTH VON BAHR:

»Jag behöver arbeta för att må bra«

När rädslorna och ångesten börjar dra i konstnären och filmskaparen Niki Lindroth von Bahr begraver hon sig i sina apokalyptiska miniatyrvärldar. Skapandet är hennes sätt att möta demonerna – tillsammans med humorn.

TEXT: ZANDRA ZERNELL • FOTO: JULIA ZERNELL

Det kunde räcka med ett nyhetsinslag på tv. Eller en förmaning från en välvillig vuxen. Sedan vaknade det lilla orosmonstret i henne till liv.

– Min mamma har berättat att hon sa till mig en gång när jag var liten: »du får absolut inte peta i kontakterna«. Efter det blev jag livrädd för alla kontakter, trodde att de var jättefarliga och gick långa omvägar runt dem, säger Niki Lindroth von Bahr.

En tillsägelse om att akta sig för fula gubbar ledde till att hon blev rädd att bli överfallen. Och eftersom det sena 1980-talets nyhetsprogram dominerades av rapporteringen om hiv och aids gick

hon runt med en ständig skräck för att råka trampa på en smittad spruta som lämnats i Gamla stans gränder i Stockholm, där hon växte upp.

– Jag var helt enkelt ångestdriven, neurotisk och väldigt rädd för katastrofer. Mina föräldrar försökte förklara och lugna mig, men om någon sa »tänk om en komet skulle träffa jorden« var det allt jag kunde tänka på.

MINDRE UNDERGÅNGSORIENTERAD

Hon ler åt minnet av sitt yngre jag och påpekar att hon inte är riktigt lika undergångsorienterad i dag. Det drar kallt från golvet och hon drar upp fötterna under sig i den

beiga soffan i ateljén, som hon delar med flera andra konstnärer. Utanför det stora fönstret ligger Årstaviken grå och slaskig.

Vem är hon då, konstnären och filmskaparen med katastroftankarna?

Niki Lindroth von Bahr är framför allt känd för sina stopmotion-filmer, i gränslandet mellan konstfilm och animation. Hon bygger upp miniatyrvärldar där små djurfigurer får gestalta oss människor – vår sorg, vår ensamhet och våra frågor om liv och död.

VANN GULDBAGGE

Filmerna har belönats med flera prestigefyllda priser och visats på festivaler världen



FAKTA: NIKI LINDROTH VON BAHR

Född: 1984.

Bor: På Södermalm i Stockholm.

Gör: Animatör, filmskapare och konstnär.

Aktuell med: Kommande filmen *Terminal*, där bland annat skådespelarna Noomi Rapace och Alexander Skarsgård gör rösterna. En konstupställning med samma namn pågår fram till den 5 april på Kalmar konstmuseum.

»Jag skulle nog kunna jobba med många saker, men framför allt något där man använder händerna. Att arbeta fysiskt är på något sätt en överlevnadsinstinkt för mig.«

► över. Det stora genombrottet kom med *Min börda* (2017), som fick en Guldbagge för bästa kortfilm. Det är en musikal som utspelar sig på en anonym handelsplats vid en motorvägsrondell någonstans i Sverige, där djurkaraktärer sjunger om sina monotona servicejobb på snabbmatsrestauranger, stormarknader och telemarketingkontor.

– Djuren har en avväpnande effekt som gör att berättelserna blir lättare att ta till sig, även om de handlar om människor. Jag tror att man känner sig mer inbjuden till en mörk historia om den berättas av en otymplig mullvad än av en människa, säger hon.

ÅNGEST BLIR KONST

I filmerna finns ett tydligt mörker. Ett mörker som hon till stor del hämtar inifrån sig själv. Hon berättar att hon samlar på sig ångestladdade platser och situationer som hon senare använder i sitt skapande.

I *Något att minnas* (2019) finns till exempel en scen där en snigel sitter på en läkarmottagning och mäter sitt blodtryck. Scenen bygger på ett läkarbesök från det verkliga livet, då hon fick veta att hon hade utvecklat diabetes.

– Jag hade precis fått mitt första barn och var väldigt skräddad. Jag insåg att jag drabbats av en kronisk sjukdom och skulle vara knuten till sjukvården resten av livet. I scenen ville jag återskapa mottagningsrummet in i minsta detalj. Det finns något terapeutiskt i att bygga de här platserna och att avdramatisera situationer som är obehagliga eller skaver på något sätt, säger hon.

Kanske handlar det till viss del också om självtvivel. De fem åren på Kungliga konsthögskolan var tuffa. Hon hade inte gått någon förberedande konstskola, kom från scenografins värld och upplevde dessutom att film inte riktigt räknades som »konst« på skolan.

– Det var inne med mer konceptuell konst och jargongen kunde vara ganska hård mot den som inte passade in. En professor sa rakt ut att det jag gjorde inte var konst. Det gjorde att jag länge tvivlade på om jag var tillräckligt bra, säger Niki Lindroth von Bahr.

KÄNSLAN AV MENINGSLÖSHET

Karaktärerna i hennes filmer brottas med problem som utöver monotona jobb även rör ämnen som ensamhet, meningslöshet och en känsla av att sitta fast. I Netflix-filmen *The House* köper huvudpersonen ett renoveringsobjekt som han förvandlar till perfektion för att kunna sälja dyrt – bara för att upptäcka att huset är fullt av pälängar.

Själv tycker hon att det är absurt med den här typen av fastighetsspekulation, samtidigt som många människor inte ens har tak över huvudet. Men hennes arbete är inget »politiskt plakat«, menar hon. Samhällskritiken fungerar snarare som en bakgrund till något annat hon vill berätta.

Många upplever världen som allt mer absurd och svår att förstå. Hur påverkar det som händer i samhället och runt om i världen dig?

– Det är klart att utvecklingen i Europa och resten av världen påverkar mig, det som sker just nu är på många sätt helt galet. Samtidigt har jag alltid varit intresserad av politik och samhällsutveckling och jobbat så mycket med apokalyptiska teman att jag ibland kan tänka: »men så farligt är det väl ändå inte?«.

För du har redan ältat allt?

– Ja, ungefär så. Min existentiella ångest kommer mycket av hur världen ser ut, så det som händer nu är egentligen ingen överraskning för mig.



HANTVERKET ÄR VIKTIGT

Niki Lindroth von Bahr bygger alla världar och figurer för hand. Filmerna spelas in genom att figurerna flyttas millimeter för millimeter. Det är ett tungt, petigt och extremt tidskrävande arbete, som hon ibland svär över. Men hon vill inte ta några genvägar och har tackat nej till förslag om att använda datoranimation eller AI.

– Det finns absolut skäl att ifrågasätta hur jag arbetar. Men hantverket är väldigt viktigt för mig och jag tror också att själva arbetet hjälper mig att må så bra som möjligt.

Så vem skulle du vara utan ditt skapande?

– Jag skulle nog kunna jobba med många saker, men framför allt något där man använder händerna. Att arbeta fysiskt är på något sätt en överlevnadsinstinkt för mig.

Samtidigt lockar ibland tanken på trygghet, menar hon. Att få lön varje månad och veta att hyran går att betala.



Att arbeta fysiskt är en överlevnadsinstinkt för Niki.

Utöver mörkret finns det även något annat som blivit hennes signum – humorn. För vad vore berättelserna om sniglar som tar blodtrycket och snabbmatskassörskor som sjunger ut sin ångest utan den?

– Det finns alltid ett mått av humor och fänig dräplighet i det jag gör. Humorn är livsviktig. Förmodligen för att jag alltid haft det här mörkret i mig och det roliga och drastiska blir ett sätt att överleva. Animation är dessutom ofta lite bisarr och dräplig i sig.

LYX KONTRA DET HOTFULLA

Just nu färdigställer hon sin nästa kortfilm. Det heter *Terminal* och utspelar sig på en flygplats. Det är en plats hon själv upplever som rätt så obehaglig. Det beror mycket på hennes tidigare flygfobi, som hon i dag är i princip botad från. Men också på att flygplatsen är en så anonym plats, helt utan värme och identitet.

– Det är lyxen kontra det hotfulla. Du kan bläddra bland Ralph Lauren-skjortor eller köpa en cappuccino för 200 kronor.

Och så kan du när som helst plockas in i ett förhörssrum, åtminstone om du är mörkhårig.

Det sista har hänt henne själv flera gånger, berättar hon. Till exempel när hon som höggravid satt instängd i ett förhörssrum i Los Angeles i flera timmar.

Filmen är inspirerad av Dante Alighieris verk *Den gudomliga komedin* och den krets i helvetet han kallar Limbo. I hennes tolkning driver själar runt och »längtar efter något oklart«, uppslukade av en populär realityserie. I flygplatsens förhörssrum ställer två mullvadar allt märkligare frågor till en uppgiven fluga. Och i kulisserna lurar döden.

TANKAR OM LIV OCH DÖD

Manuset förändrades när hennes pappa gick bort.

– Jag fick mitt andra barn veckan innan hans bortgång och rörde mig mellan hospice och avdelningen för nyfödda. Det var en kaotisk tid som fick mig att tänka mycket på liv och död.

Hur är det att skapa mitt i en kris?

– Just då kunde jag inte skapa, i kris blir man väldigt paralyserad. Men jag tog med mig många tankar från den tiden och skulle nog säga att den här filmen är den mest personliga jag gjort.

ARBETAR INTENSIVT

Hon kastar en blick i telefonen. Reser sig för att kontrollera ett mejl, minns ett möte om filmen hon arbetar med. På hyllor och bord runt om i ateljén står hennes djurfigurer och på skrivbordet trängs färgburkar, penslar och små verktyg.

Niki Lindroth von Bahr har en period av intensivt arbete bakom sig. Dessutom är hon småbarnsförälder – och ofta väldigt trött, erkänner hon.

Var hämtar du kraft?

– Genom vänner. Jag älskar att laga middag ihop och att ses tillsammans med barn. Det är lätt att känna sig ensam i kärnfamiljslivet, så jag är väldigt tacksam för mitt kompisgäng.

»MAN BLIR ALDRIG KLAR«

Härnäst hoppas hon att *Terminal* ska nå sin publik och kanske till och med få premiär vid filmfestivalen i Cannes i maj. Hon har också börjat arbeta med en långfilm, och så drömmer hon om att jobba mer med skulptur.

– Annars önskar jag mig mest lugn och ro. Tid att äta middag med en vän eller se min favoritserie när barnen somnat.

Kommer det ett tillfälle när du känner dig nöjd och klar?

– Nej. Jag tror aldrig man blir klar. Inte ens när man ligger för döden. Det finns ett driv i att alltid ha ett projekt på gång – och den energin vill jag nog aldrig bli av med. ■

Marie tycker att kommunen ska satsa på en mötesplats för personer med psykisk ohälsa. »Det är inte så stor kostnad och många skulle ha nytta av det.«

MARIE ÄR EN AV MÅNGA SOM KÄMPAR MED EKONOMIN:

»I min situation blir man väldigt ensam«

Marie har psykisk ohälsa och är sjukskriven från jobbet. Hon har fått låna pengar av närstående för att ha råd med patientavgifter och drar sig i dagsläget för att söka vård.

Marie Karlsson är 37 år och bor i Hagfors. Hon har personlighetssyndrom och har behandlats för post-traumatiskt stressyndrom, PTSD. Idag är Marie sjukskriven från sitt arbete som undersköterska i hemtjänsten. Sjukpenningen är på ungefär 12 600 kronor i månaden efter skatt, ibland mindre.

Marie har stenkoll på sin ekonomi, men beskriver att hon inte har marginaler för oförutsedda kostnader. Dagen efter intervjun ska hon till tandläkaren och är nervös för både undersökningen och att de ska upptäcka något som måste åtgärdas, något som kostar.

– I min situation blir man väldigt ensam också. Man går hemma och är långtids-sjukskriven. Det finns så få öppna mötesplatser dit man kan gå och träna helt kravlöst på att vara med människor. Det blir väldigt mycket ensamhet, och man tappar den här sociala grejen.

SAKNAR MÖTESPLATS

Hon saknar en mötesplats för personer med psykisk ohälsa i Hagfors.

– Jag tänker att kommunen borde satsa mer på sådant. Det är inte så stor kostnad och många skulle ha nytta av det, säger Marie.

Priserna i kollektivtrafiken skapar också sociala begränsningar, berättar Marie. Den billigaste bussbiljetten för enkel resa kostar 32 kronor, resor över en mil 50 kronor

och sedan höjs priset allt mer ju längre man reser.

I januari 2026 ska Maries hyra höjas med 100 kronor och hamna på 4 500 kronor, vilket kommer att minska utrymmet för att göra resor som är längre än en mil.

LÅNAT TILL PSYKIATRIKOSTNADER

I början av året mädde Marie mycket dåligt och var inskriven i psykiatrins heldygnsvård. Samtidigt gick högkostnads-skyddet för sjukvård och läkemedel ut för hennes del.

– Jag har kämpat med min ekonomi på grund av det här. Jag har inte gratis läkemedel än eftersom de har höjt nivåerna. Och jag har inte fri sjukvård än.

Varje månad efter inläggningarna i våras kom det räkningar på patientavgiften. Det är 130 kronor per dag. Den här perioden fick Marie räkningar på över tusen kronor. Hon lånade pengar av släkt och vänner och vände sig till kyrkan med en sjukhusräkning, som de betalade. I dagsläget drar hon sig för att söka vård, för att undvika fler utgifter.

»STRAFFAD AV SAMHÄLLET«

Marie har haft psykisk ohälsa sedan 20-årsåldern. Hon är sjukskriven sedan länge och har ansökt om sjukersättning på 50 procent, fått ett första avslag och överklagat.

– När jag blivit drabbad ekonomiskt av allt det här känns det som att man blir straffad av samhället. För att man inte klarar av jobbet och har psykisk ohälsa.

Marie ställer en retorisk fråga:

– Kommer jag bli friskare av att det är så jobbigt att vara i den här situationen?

ANNA MORIN



FOTO: KARIN BOO

»När jag blivit drabbad ekonomiskt av allt det här känns det som att man blir straffad av samhället.«

FOTO: KARIN BOO

Maria vill skrota bältessängarna i vården

Läkaren Maria Ingström berättar gripande i sin bok om när hon var bältad i flera dagar under en psykos i ungdomen. Nu vill hon se en mänskligare psykiatrisk vård, med fokus på hela människan.

När RSMH drev kampanjen »Hör du skriken från tvångsvården« 2024 så var en vanlig reaktion att människor häpnade över att bältessängar fortfarande används i svensk psykiatri.

Vid bältesläggning spänns patienten fast i handleder, fotleder och ibland även runt midjan på en brits. Det sker i samband med att personen har emotionell panik, och till exempel slår omkring sig.

Bältning i svenska psykiatri är okänt för många. Men det förekommer, enligt statistiken för 2023 var det 3 235 dokumenterade gånger, och även Socialstyrelsen uppger att det finns ett mörkertal.

EGEN ERFARENHET

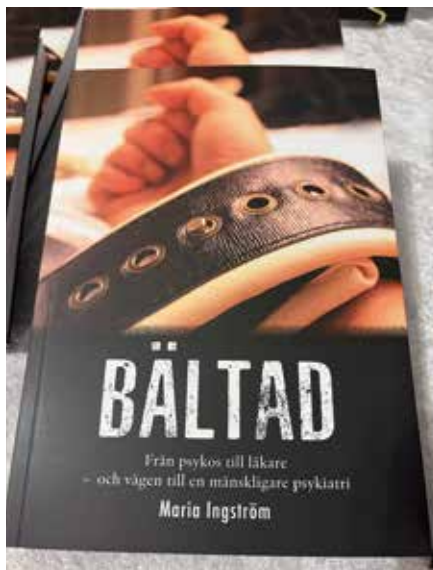
Maria Ingström har skrivit boken *Bältad*. *Från psykos till läkare – och vägen till en mänskligare psykiatri*. Det är en unik bok som bottnar i egen erfarenhet.

På boksläppet i Stockholm säger Maria Ingström att boken också är ett sätt att lägga tiden som bältad psykiatripatient bakom sig, eftersom hon fått bearbeta den genom att skriva.

– Boken heter ju *Bältad*, och jag känner väldigt starkt att det är något vi måste sluta göra mot människor, säger Maria Ingström och fortsätter:

– Ingen ska bli utsatt för det trauma som jag blev.

Idag är hon i 50-årsåldern, men när Maria studerade till läkare och var 25 år



Bältad kom ut som ljudbok 2026.

»Vården fokuserar på läkemedel, men det vi behöver är medmännisklighet.«

tillbringade hon två perioder i tvångsvården. Hon fullföljde sedan sina studier och började arbeta.

LÄSTE SINA JOURNALER

Maria Ingström kom först inte ihåg mycket av tiden i psykiatri, men blev beklämd och ledsen när hon långt senare läste sina journaler, nu som erfaren läkare. Hon visste att hon varit isolerad från

sina anhöriga och fastspänd, men inte att det handlade om så långa perioder.

En gång var den unga Maria bältad tio dagar med korta undantag, bland annat för elbehandling. Hon somnade bältad och vaknade likadant. Detta på en sjukhusavdelning med uppdrag att förbättra hennes mående.

SKILLNAD I BEMÖTANDET

Första delen av boken berättar Maria Ingström om sin resa in och ur psykos. Hon redogör för skillnaden på bemötandet på sjukhuset där det fanns en läkare som såg henne, och försökte förstå vad hon upplevde och behövde, jämfört med den andra kliniken där hon bältades mycket mer omfattande.

Det framgår i journalanteckningar att läkaren förminskade både Marias och föräldrarnas önskemål om möten, dialog och att få träffa en präst som Maria hade uttalat förtroende för.

– Det är klart att det finns svåra situationer i psykiatri. Men det är vi människor som skapar vården tillsammans och det finns behov av att utveckla psykiatri, säger Maria Ingström och fortsätter:

– Vården fokuserar på läkemedel, men det vi behöver är medmännisklighet.

I *Bältad* utforskar Maria flera tankar som hon har kring bemötande och en mer mänsklig psykiatri. Hon funderar i text hur det hade varit att få en manisk psykos idag i Sverige, på Island där bältessängar förbjöds 1932 eller om hon bott i Torneå.

ALTERNATIV FINNS

Uppe i nordöstra Finland finns ett arbets- och synsätt utvecklat under flera decennier, som heter Open dialogue,

öppen dialog, och som är tillgängligt för alla invånare i Torneå (finska: Tornio, nordsamiska: Duortnus).

Maria Ingström ser Open dialogue som ett bra alternativ för en ny, mänsklig psykiatri. Det är en vårdform som har goda behandlingsresultat.

– Det handlar om att bemöta patienter på ett jämlikt sätt. Att ha respekt, lyssna och försöka förstå. Personalen ser sig som en tillfällig gäst i patientens liv. Man finns där när det är som mest gungigt och skakigt.

Kontinuitet värderas högt, vilket märks i hur man organiserar arbetet. Hjälp-sökande får efter inledande samtal och dialoger själv bestämma vem den vill ha kontakt med av de professionella, oavsett yrkeskategori.

– Open dialogue sorterar inte efter diagnoser. Den som man knyter an till fortsätter man ha kontakt med, berättar Maria.

NYA PERSPEKTIV PÅ PSYKIATRIN

Hade hon kunnat välja är det ett sådant bemötande Maria hade velat ha när hon drabbades av sin psykos. Personcentrerad och med uppmaningen att ta med personer ur sitt sociala nätverk i processen.

– Man vet att man är expert på sig själv. Det är inte de professionella som är experter på dig. De har ju annan kunskap som de kompletterar med, säger Maria Ingström.

Det personliga är genomgående i *Bältad*. Genom att Maria Ingström delar med sig av det som är hennes livs största trauma kan fler få nya perspektiv på psy-

Läkaren Maria Ingström har egen erfarenhet av psykos.

kiatrin. På ett inspirerande sätt presenteras också alternativ till omfattande tvång i psykosvården, som Open dialogue.

FÖRSLAG PÅ INTENSIV AKUTPSYKIATRI

Tillsammans med Leena Källqvist debatterade Maria Ingström i GP redan 2022 om behovet av en intensiv akutpsykiatri. Hon återkommer också till att det behövs en ny politik där resurser satsas på att utbilda psykiatripersonal i metoder för behandling av trauma.

Det är starkt att få en berättelse från en ofta dold del av psykosvården. Frågan om alternativa metoder och en mer human psykiatri borde vara ett samhällsproblem som engagerar många.

ANNA MORIN

Socialstyrelsen: Många svenskar möter psykiatri för första gången under tvång

I november kom en rapport med tunga fakta från Socialstyrelsen. Rapporten visade att det finns hög risk för självmord efter upprepade psykiatrisk tvångsvård.

Rapporten bygger på en kartläggning av samtliga 8 500 vuxna som tvångsvårdades inom psykiatri under 2023. Socialstyrelsen konstaterar att många blir psykiatripatienter för första gången under tvång. Samtidigt visar rapporten att just dessa patienter löper störst risk att tvångsvårdas igen och har en förhöjd risk för suicid efter utskrivning. Av samtliga tvångsvårdade var en av fem mellan 18 och 24 år.

»Det är allvarligt att så många möter psykiatri för första gången under tvång. Det kan tyda på att vård inte har erbjudits i tid.«

– Det är allvarligt att så många, och så många unga, möter psykiatri för första gången under tvång. Det kan tyda på att

vård inte har erbjudits i tid, säger Peter Salmi som är utredare på Socialstyrelsen i ett pressmeddelande.

Socialstyrelsen pekar också på stora regionala skillnader. I socioekonomiskt utsatta områden är tvångsvård vanligare, och i vissa regioner tvångsvårdas nästan hälften av patienterna redan vid första psykoskontakt. Unga kvinnor är kraftigt överrepresenterade bland dem som tvångsvårdats upprepade gånger, och har ofta diagnoser som emotionellt instabilt personlighetssyndrom eller autism.

Socialstyrelsen efterlyser tidigare insatser och bättre tillgång till frivillig vård. RSMH menar att rapporten visar behovet av en nollvision mot tvångsåtgärder i psykiatri.

ANNA MORIN

Det finns flera beprövade arbetsmetoder som fungerar som alternativ till tvångsvård.

FOTO: PIXABAY

Alternativ till tvångsåtgärder kan förbättra vården

Tvångsåtgärder i psykiatri går att minska kraftigt – det visade ett nationellt projekt för många år sedan. När personal fick rätt kunskap, stöd och mandat minskade tvånget och vården blev bättre. Idag finns både erfarenhet och evidens för metoder som fungerar, men de används inte överallt. Revansch presenterar en faktasammanställning från RSMH.

År 2010 startade projektet »Bättre vård – mindre tvång« som pågick under flera år. Arbetet drevs från Sveriges Kommuner och Regioner och riktades till psykiatriska verksamheter.

ÖKAT ENGAGEMANG FÖR PATIENTEN
Satsningen Bättre vård var framgångsrik och ledde till minskade behov av tvång och tvångsåtgärder vid de engagerade vårdmottagningarna. Fokus låg framför allt på personalens kompetens. Målet var att öka ambitionen, ansvarstagandet och

engagemanget för patienter inom den psykiatriska heldygnsvården.

När initiativet avslutades var det tyvärr många verksamheter som inte fortsatte med kvalitetsarbetet på samma nivå. Orsaker var brist på resurser och att det ibland saknades långsiktigt externt stöd. I många fall slutade psykiatri att använda, utveckla och utbilda i de arbetsmetoder som hade visat sig fungera väl.

REELL SKILLNAD VID PSYKISK OHÄLSA
Erfarenheter från vården visar tydligt vad som fungerar. När vården är personcentrerad och utgår från patientens behov minskar risken för tvångsåtgärder. Det handlar om vård som stödjer återhämtning, tar hänsyn till trauma och är rättssäker.

Vården behöver vara individanpassad, sammanhållen och ha god kontinuitet. Patienter ska vara delaktiga och få hjälp snabbt vid kris, till exempel genom mobila team. När vården bygger på

trygga och tillitsfulla relationer minskar behovet av tvång och fler personer med psykisk ohälsa får möjlighet att återhämta sig.

FLERA FUNGERANDE METODER

Det finns flera evidensbaserade arbetsätt som leder till mindre tvångsvård och tvångsåtgärder:

- **Six Core Strategies:** Ett evidensbaserat ramverk som fokuserar på att minska tvång genom ledarskap, utbildning, datauppföljning, användning av alternativa metoder, delaktighet av patienter och anhöriga samt kontinuerlig förbättring.
- **Safewards:** En modell med tio praktiska interventioner för att minska konflikter och tvång på psykiatriska avdelningar. Det handlar om att skapa tydligare kommunikation, stärka relationer mellan personal och patienter, inkludera vårdmiljö samt använda lugnande strategier.

- **Joint Crisis Plans:** Individuella krisplaner som tas fram tillsammans med patienten och vården, där patienten själv anger hur hen vill bli bemött vid en kris, och vad hen själv kan göra vid kris.
- **Brukarstyrda inläggningar:** Patienterna ges möjlighet att själv lägga in sig vid en kris och få individanpassat stöd. Det ökar känslan av egenmakt och minskar risken för akuta tvångssituationer.
- **Personalutbildningar såsom Terma, Bergen-modellen, Resima med flera:** Utbildningar som fokuserar på personalens ansvar i att skapa trygghet och säkerhet, gott bemötande, kommunikation, lågaffektivt bemötande, de-eskalering vid konflikter och reflekterande förståelse.

Källa: RSMH:s hemsida, rsmh.se

SKRIV UNDER: NOLLVISION MOT TVÅNGSÅTGÄRDER

RSMH kräver att regeringen formulerar en nollvision mot tvångsåtgärder. Det gäller såväl fastspänning i bälte som tvångsmedicinering och isolering. Det långsiktiga målet bör vara att metoderna fasas ut till förmån för mer moderna och humana metoder.

RSMH kräver en nollvision och att:

- Barnkonventionen följs och att fastspänning av barn och unga upphör omedelbart.
- De bältesläggningar som sker, vid extrema fall, ska alltid dokumenteras och rapporteras till Socialstyrelsen.
- Tvångsåtgärder som fastspänning i bälte ska kunna överklagas i efterhand.

Skriv under på hemsidan: rsmh.se

IVO SLOG NER PÅ OLAGLIGT TVÅNG MOT UNGA

Under 2023 avslutade Inspektionen för vård- och omsorg, IVO, en nationell tillsyn av tvångsvård inom barn- och ungdomspsykiatri, BUP. Tillsynen omfattade 26 verksamheter och inspektionen fann brister i 21 av dessa.

För elva verksamheter var bristerna så allvarliga att IVO begärde att vårdgivaren skulle redovisa hur de planerade att komma till rätta med problemen. »Vi ser exempel på att olagliga tvångsåtgärder tillämpas, exempelvis fastspänning av barn utan beslut av läkare och sondmatning under planerad fastspänning«, sa Marie Åberg, avdelningschef på IVO i ett pressmeddelande från maj 2025.

Fastspänning med bälte får inte vara planerad i förväg. Det får bara ske vid omedelbar fara för att barnet kan skadas allvarligt.

Lillhagenmålarnas färger exploderar på stadsmuseet

Göteborgs stadsmuseum visar konst skapad av Lillhagenmålarna. Det är en unik samling av målningar, skulpturer och skisser samt fotografier, dokumentärfilmer och bandade intervjuer.

Lillhagenmålarna blev namnet på deltagarna i studieverksamheten på Lillhagens sjukhus för psykiskt sjuka. Där startade Eva White folkbildning för patienterna som fick utrymme att vara kreativa, antingen i avsedd kurslokal eller ute på avdelningarna.

Redan år 1968 hade man en utställning på Göteborgs konsthall och sålde varenda ett av Lillhagenmålarnas verk.



Ryttaren med cowboyhatt är märkt »Grupp-arbete 7a«.

De publika visningarna fortsatte under 1970- och 80-talen.

Nu visas 250 av de alster som sparats till eftervärlden på Göteborgs stadsmuseum. Utställning pågår till mitten av april 2026. Representerade finns både namngivna upphovspersoner, och verk av okända konstnärer.

FÄRGSPRAKANDE BILDER

På museets väggar lyser målningarna. Färgvalen har gett utställningen namnet »Lillhagen i färger«. Utställningen på Göteborgs stadsmuseum kom till på initiativ av kulturjournalisten Hanna Jedvik, och är ett samarbete med Medicinhistoriska museet i Göteborg.

Violet Johanssons blyerts- och pastell-teckning på papper innehåller tydligt avgränsade cirklar i stark rött, gult och violett. I teckningens centrum syns former som liknar människohuvuden med hjälmar, de kan tolkas som drömmar eller tankar.

Färgerna i Bertil Halvordsons akvarellmålning vandrar mellan solgult, gräsgrönt, dov jade och ett parti som går från tegelrosa till grått som smutsigt penselvatten. Motivet är tre palmer, kanske maskrosor och i det gula har det bildats en barbapapa-form som fantasifullt nog försetts med två små prickar som kan ses som ögon.

Bland skulpturerna märks en cowboy till häst i papier-maché. På den står »Grupp-arbete 7a« och vi kan bara fantasisera om hur kursdeltagarna började



Bertil Halvordsons akvarellmålning.

planera, bygga, klä och måla sitt projekt. Hatten är blå, tröjan röd, byxan butelj-grön. Hästen är verklighetstroget brun, men en faluröd cirkel har fått ringa in ögat, som mitten på en piltavla.

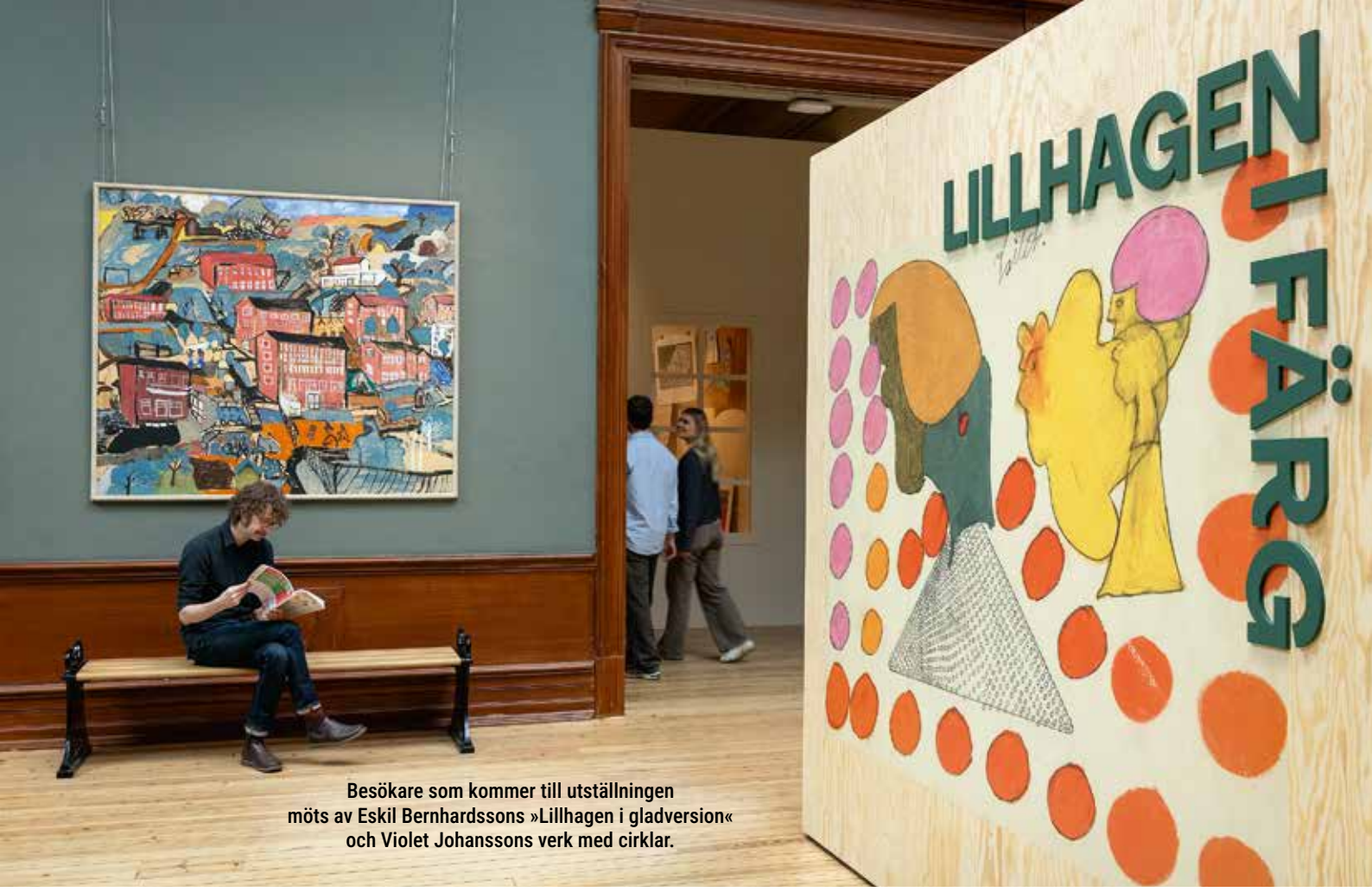
PATIENTKONSTENS EFFEKTER

För många av dem som levde sitt liv på institutionen Lillhagen skulle studieverksamheten förändra allt. Det finns det vittnesmål om, bland annat i patienttidningen Ugglan.

En av dem som bidragit med underlag till utställningen är Johannes Nordholm, konstpedagog och psykolog på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. I radioprogrammet Bildningsbyrån berättar han om hur studieverksamheten och det konstnärliga skapandet kunde påverka livet för patienter.

– En kvinna som inte hade yttrat ett ord på flera decennier började tala när hon jobbade med lera, och bearbetade leran med sina händer. Någon positiv

FOTO: MEDICINHISTORISKA MUSEET



Besökare som kommer till utställningen möts av Eskil Bernhardssons »Lillhagen i gladversion« och Violet Johanssons verk med cirklar.

FOTO: KRISTIN LIDELL

process startade med den här aktiviteten som gjorde att hon vände sig mot det sociala livet igen.

RÄDDAT TILL EFTERVÄRLDEN

Den omfattande studieverksamhet på Lillhagen var fristående från sjukvården. Under flera decennier erbjöds konstnärliga kurser och resultatet var mängder av konstverk.

När verksamheten lades ned så skulle konsten brännas upp. Det skedde också, till viss del. Men tack vare en driftig tjänsteman på Sahlgrenska konstenhet och med hjälp av regionarkivet så kunde delar av konsten gömmas undan och sedan arkiveras.



Oljemålning av okänd konstnär.

FOTO: MEDICINHISTORISKA MUSEET

Idag finns konsten från Lillhagenmålarna i ett nytt byråkratiskt system, hos Medicinhistoriska museet som till och med 2025 låg under Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Därmed provade sjukhusets Etiska råd om det var rätt att ställa ut konsten på stadsmuseet. Enligt rådet gick det bra. Sådär står det på sajten Sahlgrenskaliv (2026-01-07):

»Etiska rådet menade att eftersom det inte finns någon detaljinformation om patientens specifika psykiatriska problematik så är det inte integritetskänsligt att visa konsten, även om rådet också rekommenderade att man försökte skaffa samtyckte till att visa verket.«

EN FORTSÄTTNING I KONSTATELJÉN

Lillhagens sjukhus bedrev psykiatrisk vård mellan 1932 och 2013. På Sahlgrenska i Göteborg finns idag en konstateljé där patienter i psykiatrins heldygnsvård är fria att skapa. Det skildras i ett reportage i Revansch (3/2022).

ANNA MORIN

FAKTA: LILLHAGEN I FÄRG

Visas på Göteborgs stadsmuseum till och med 12 april 2026. År 1963 startades en banbrytande studieverksamhet. Patienterna erbjöds kurser i bland annat måleri, musik och teckning, vilket skapade en fristad där de kunde uttrycka sig fritt. Många göteborgare har en personlig relation till Lillhagens sjukhus, som en gång var en av stadens största arbetsplatser.

Utställningen är ett samarbete med Medicinhistoriska museet, som från 2026 sorteras under Kulturförvaltningen i Västra Götalandsregionen.

Källa: Göteborgs stadsmuseum och Medicinhistoriska museet.

Konst, glädje och gemenskap i Kreativ verkstad

På Kreativ verkstad inom psykiatrisk öppenvård i Stockholm skapar deltagarna spännande installationer och tankeväckande tavlor. Forskare har kartlagt verkstadens många positiva effekter.

Forskare har följt verksamheten Kreativ verkstad vid Affektiv mottagning Globen, Psykiatri Södra i Stockholm. Där träffas patienter en gång i veckan för att skapa konst och hantverk i en kravlös miljö. Metoden är inte terapeutisk i strikt mening, utan handlar om att skapa ett utrymme där deltagarna kan uttrycka sig fritt utan prestationstryck.

Forskaren Elisabeth Punzi har intervjuat både patienter och personal på Kreativ verkstad. Många upplever betydande positiva effekter av verksamheten. Deltagarna beskriver att den kreativa möjligheten är en väg till stärkt självkänsla,

ökad struktur i vardagen och minskad isolering.

En patient beskriver det så här i rapporten: »Att visa mig själv att jag kan börja en sak och avsluta den. Att det har en mening.«

Initiativtagaren till Kreativ verkstad är psykologen och psykoterapeuten Simonetta Di Girolamo. Hon lyfter också fram hur deltagandet kan påverka patienter socialt och emotionellt.

– Genom att återuppta makten över det man gör, se på sig själv på ett annat sätt, vara med andra på nya sätt. Och sen har man kul! Vilket ger kraft för att fortsätta kämpa, säger Simonetta.

Hon är citerad på Region Stockholms hemsida, och det är regionen som beställt studien. Forskaren Elisabeth Punzi understryker det kravlösa sammanhanget, att det är viktigt att Kreativ verkstad



Familj och vänner på utställning. Några av eldsjälarna bakom verkstaden. Foto från vernissage i december 2024.

har tydliga ramar men samtidigt ger deltagarna frihet.

En slutsats i rapporten är att Kreativ verkstad visar hur kultur och kreativitet kan integreras som ett komplement i psykiatrisk öppenvård. Att kultur kan bidra till patienternas återhämtning och känsla av sammanhang i vardagen.

ANNA MORIN



Kreativ verkstad har återkommande utställningar.



FOTO: ANNA MORIN

KULTURKRÖNIKA:

Om att jaga vinden

»Jag tror att kulturen just nu är vår mest underskattade form av civilkurage«, skriver Jonas Lindman. Han menar att människan är vackrast när hon vågar ta risker och tvivla.

Det finns ögonblick då en stad tycks hålla andan. När vinterljuset faller som ett tunt skynke över fasaderna och vi går omkring som gestalter i en halvfärdig berättelse. Stockholm är just nu en sådan stad. Det är som om asfalten darrar av allt det vi inte orkar tala om — våra sår, våra tystnader, våra skiftande försök att vara människor i en tid som mest kräver funktion.

Jag sitter på tunnelbanan på väg hem från en föreställning. Kroppen minns fortfarande rörelserna jag sett, som en blek efterklang av min egen dansarkropp som en gång sträckte sig genom rummet med övertygelse. Nu ser jag istället hur andra kroppar försöker formulera något i världen, och jag tänker på orden ur Predikaren: »Allt är tomhet och ett jagande efter vind.«

Kanske är det just därför scenkonsten fortfarande behövs — för att vi ska få se någon jaga vinden fullt ut, modigt, utan skam.

Men något håller på att ske med kulturen. Det märks i blickarna efter applåder, i samtalen vid foajéns plastmuggar av vitt vin. En trötthet. En känsla av att allt ska mätas, motiveras, förenklas. Vi ska tala om publiksiffror, inte idéer. Om målgrupper, inte erfarenheter. Och samtidigt växer en hunger i många av oss, en längtan efter det där svårfångade: mening.

När jag ser dansare och skådespelare kasta sig ut i det okända slår det mig hur

långt vi kommit från det modet i det offentliga samtalet. Där borde också finnas plats för risk, osäkerhet, tvivel. Istället får ingen snubbla, ingen får tveka. Men människan är vackrast när hon gör just det — tvekar, famlar, hittar fotfästet i sista sekund.

Jag tror att kulturen just nu är vår mest underskattade form av civilkurage. En dansares darrande vadmuskel kan säga mer om mänsklig utsatthet än hundra pressmeddelanden. Ljuset kommer inte alltid från maktens rum. Ofta kommer det från en liten scen där någon vågar säga: Här gör det ont. Här är jag. Här är vi.

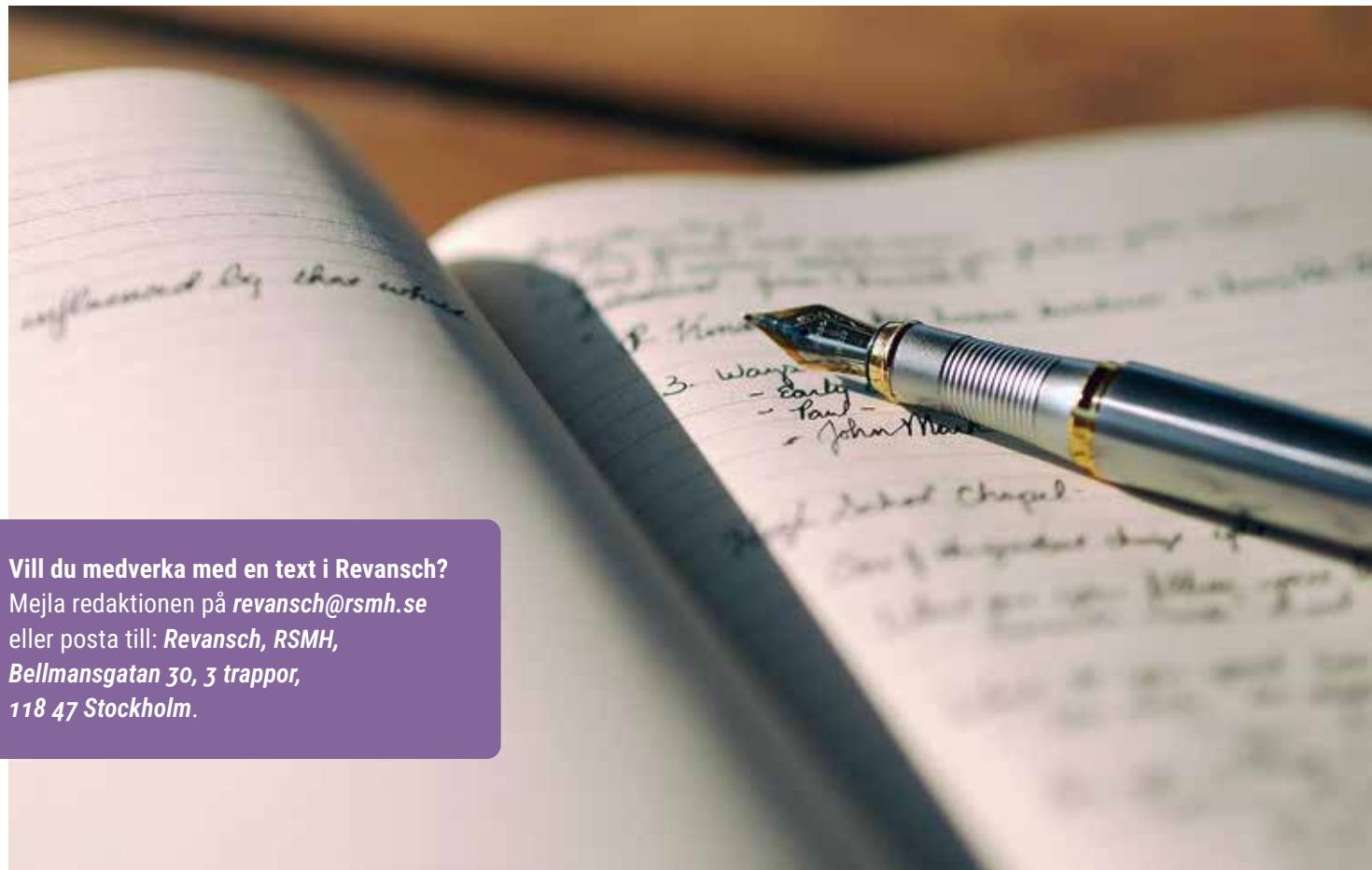
Kanske är det därför jag fortsätter gå på föreställningar, fortsätter skriva, fortsätter lyssna. Inte för att jag tror att kulturen räddar världen, utan för att den räddar människan från att glömma sig själv. Och i en tid då så mycket ropar efter att vi ska glömma — det egna värdet, vår förmåga till empati, vår bräcklighet — blir varje konstnärlig handling en stillsam revolt.

JONAS LINDMAN

»Jag tror att kulturen just nu är vår mest underskattade form av civilkurage.«

>> Vilket språk ska man tala? <<

Ibland räcker vanliga ord inte till. Revansch presenterar en poesisida med läsarnas dikter. Texter som både kommer från mejlkorgen och RSMH Skånes antologi *Läkarna gjorde ett hjärta av gallan*.



Vill du medverka med en text i Revansch? Mejla redaktionen på revansch@rsmh.se eller posta till: Revansch, RSMH, Bellmansgatan 30, 3 trappor, 118 47 Stockholm.

Hjärtats tankar

*Livet med sjukdom är aldrig som förr
Som att öppna regniga dagars, hemliga dörr.*

*Hjärtat slår nu endast med halva slag
Konditionen minskar, dag efter dag.*

*Väntar på hjälp av duktiga och själsliga bröder
Många tankar, är att mitt hjärta inte förblöder.*

*Tränar med känsla för, att göra mig stark
som Tallens hårda och mäktiga bark.*

*Detta är det största i hela, min gamla kropp
Med knäppta händer, finns det ännu, mera hopp.*

Tomas Holst

Hon är arg över hur livet har blivit.

Hon är arg över att hon inte kunde stå upp för sig själv inför sin partner med aggressivt humör.

Hon är arg för att de killar hon träffar bara är ute efter hennes kropp, och inte är intresserade av att lära känna människan bakom.

Hon är arg över hur ensam hon är.

Hon är arg över den dåliga ekonomin hon har fastän hon kunde hanterat det bättre.

Hon är arg över den psykiska kroniska sjukdom hon har. Men hon gör så gott hon kan för att leva ett så bra liv som möjligt.

Pernilla Molnar

Jag är RSMH:s chaufför

Gubben som förväntas ställa upp i ur och skur.
Gubben som alltid ska ha bussen körklar.
Gubben som ska vara nykter, lukta gott och vara nyrakad. Hela rena kläder.
Gubben som ständigt hjälper till som: Väskbärare, paketchaufför, flyttgubbe, köra till affären och handla: cigg, snus, tidning, laktosfri mjölk och allt annat vi »glömt« när vi har åkt på läger eller utflykt.
Gubben som alltid startar först och kommer hem sist.
Gubben som fixar allt på bussen från att beställa service, till att fixa så att den startar när den stått stilla en månad så att startbatteriet dött.
Gubben som förväntas trola med knäna.
Gubben som alltid får städa bussen efteråt.
Gubben som är RSMH:s chaufför.

Stefan Wallerek

*Skrivet papper har jag men utan porto
tomma pennor har jag utan tankar
flera ark av förträffligt hyckleri med mersmak.
Vad vi vill är vigt och jordat
det vi glömt har ingen grav
en lycklig sarkofag mäter mäktig lycka.*

Jesper Andersson

En dag då jag pratade depressionens språk orkar inte allt är tungt och jobbigt. Sjunger in i huden vill inte ta hand om alla måsten. Somna om och vakna en annan dag! Du fattas mig, vet inte vem du är men jag saknar dig 24-7. Visst pratar jag men ingen lyssnar, här har du några piller lycka till med det. Psykvården haltar och säger att du är för gammal för att lyssna på. Vilket språk ska man tala för att få någon att lyssna? Depressionens språk är ensam och slagen det går inte att skratta åt och få förstå något alls. När skymningen hägrar finns det ont om tid att nå dit man skall.

Krister Mikkelsen

Jag har Östersjön i blodet.
Min puls kommer tätt som vågorna.
Mitt hjärta är en hjärtmussla.
Benen fungerar som drivved och hjärnan är ett stim av näbbgäddor.
Blåstången vajar bakom revbenen och jag bär på tung botten sand.
Mitt första känslminne är havsvinden, den blöta sanden mellan fingrarna och pannan som blir sval i sjön.
Jag vet att bärnstenen samlas i bukten på norra stranden och vid Ängsnäs.
Jag är den enda levande som sett Gya.
Jag minns hur Bob blandsaft smakade solvarm, och Mariekex.
Jag har porsens doft i mina näsborrar och Måkläppen har blivit en ö igen.
Jag är en kartplansch och ett flygfoto.
Jag är en länk i en kedja, först människor, sedan djur, encelliga.
I minnet vadar jag i kallt vatten och tårna blir kritvita.

Anna-Maria Olsson

*Jag har myror i byxorna
och loppor i blodet.
Utan fokus ett heltidsjobb
för min mamma.
Intensivt utforskade jag
min omgivning
till mångas förtret
lika ofta en dyrköpt läxa*

Hans Lagervik

»»DET ÄR SÅ FINT MED ÖPPENHETEN I RSMH««

FOTO: MINICA KRAFT



Charlotte var med och ordnade lunch vid rapportsläpp av »Mat eller medicin?» i december 2025.

Revensch träffar Charlotte Karlenvie som arbetat i RSMH:s projekt »Motverka ofrivillig ensamhet» tillsammans med lokalföreningarna runt om i landet.

Projektet »Motverka ofrivillig ensamhet» har skett i samspel med RSMH:s 75 lokalföreningar runt om i landet. Charlotte Karlenvie har varit projektets motor under den senare delen av 2025.

– Den roligaste delen är att åka ut och besöka föreningarna. Jag har varit hos över 15 stycken nu under hösten, säger Charlotte.

SVERIGES STÖRSTA FIKA

Förbundet har kunnat stötta lokalföreningar som velat arrangera fler lågröskelaktiviteter, vilket är öppna och enkla aktiviteter som gör det lätt för människor att delta.

Under året har över hundra sådana aktiviteter genomförts. Det har varit allt från enstaka öppet hus till Sveriges största fika i september samt olika utflykter och studiebesök.

ATT HITTA BALANSEN I FÖRENINGEN

Vilka lärdomar har Charlotte tagit med sig från projektet?

En röd tråd i intervjun är vikten av att satsa på samspelet mellan gamla och nya medlemmar. Hos RSMH finns idag en blandning av personer med lång erfarenhet och de som nyss blivit medlem.

Charlotte menar att nyckeln ligger i att låta olika behov och engagemang samexistera, och att hitta balansen.

– Det är ju så tacksamt när nya människor kommer in med ny energi och glöd och idéer, och samtidigt finns det en jätteviktig kärna och erfarenhet som också är viktig att ta tillvara.

Hon beskriver RSMH som en förut-sättningslös mötesplats där både lugna fikaträffar och mer aktiva inslag kan få plats. På så sätt kan föreningarna möta



Charlotte Karlenvie.

FOTO: PRIVAT

»Den roligaste delen är att åka ut och besöka föreningarna. Jag har varit hos över 15 stycken nu under hösten.«

människor med olika ork, behov och livssituationer.

DIGITAL UTVECKLING

Parallellt har Charlotte Karlenvie arbetat med föreningsstöd kopplat till digitala frågor, och då särskilt det nya medlems-systemet NGO Pro.

Hon har haft tät kontakt med lokalföreningar och stöttat i allt från digitala möten till hur de kan använda sociala medier.

– Det är värdefullt att ha en Facebook-sida, men då behöver den skötas av en person som har kunskap och intresse, och som tycker det är roligt!

Charlotte Karlenvie lyfter vikten av att vara synlig för nya medlemmar, både i det digitala och i föreningslivet i stort.

FORTSÄTTA BYGGA BROAR

Just öppenheten är något som Charlotte återkommer till som RSMH:s stora styrka.

– Det var ju det som jag tyckte var så fint när jag kom in i RSMH, den här öppenheten som finns.

Genom att fortsätta bygga broar mellan generationer kan lokalföreningarna bli ännu mer livskraftiga och inkluderande framåt.

ANNA MORIN

Att orka gå till skolan – PO Unga höll slutkonferens

Under tre år har RSMH arbetat tillsammans med barn och unga i Västernorrland som haft svårt att vara i skolan. För många har det handlat om långvarig frånvaro, oro, psykisk ohälsa eller svårigheter kopplade till npf. Andra har varit på väg att tappa fotfästet helt och behövt stöd för att hitta tillbaka till vardagen.

Genom samtal, relationsskapande arbete, kunskap om Barnkonventionen och en barnanpassad version av metoden Supported Education har barn fått möjlighet att förstå sina behov och uttrycka sina mål. Många har aldrig tidigare fått frågan: Hur vill du att det ska vara för att du ska orka?

Projektet visade en del positiva resultat. Barn som tidigare varit hemma på heltid började återvända i små steg. En elev säger: »Jag trodde jag skulle hoppa av skolan. Nu går jag på möten själv och vågar säga ifrån när något inte fungerar.«



Annika Bostedt, Hanna Navier och Åke Nilsson, samtliga från RSMH.

FOTO: MINICA KRAFT

Projektets slutrapport kan användas av skolor, kommuner och andra verksamheter som vill arbeta mer rättighetsbaserat

och delaktighetsfrämjande. Du hittar den på rsmh.se.

REVANSCH

Extra Revansch till din förening!

Varje lokalförening och distrikt får fem extra nummer av Revansch. Dessa kan användas som föreningens vill. Några användningsområden: att värva nya medlemmar, att läsa i lokalen, ta med till biblioteket, skolan och vårdmottagningen som marknadsföring för RSMH.

Förbundskansliet i Stockholm har flyttat till mindre lokaler. Därför finns inte samma möjlighet som tidigare att beställa extra tidningar mot porto. Lokalföreningar är välkomna att ställa frågan om det går att få fler exemplar av äldre tidningar, men var redo att det kan bli ett nej. Ställ frågan till: revansch@rsmh.se



RSMH har haft en extra extrakongress

Årets extrakongress hölls den 17 januari. Kongressen prövade frågan om ansvarsfrihet för den tidigare förbundsstyrelsen avseende verksamhetsåren 2023 och 2024.

Kongressen beslutade att bevilja ansvarsfrihet för den tidigare förbundsstyrelsen för verksamhetsåret 2023, men inte för verksamhetsåret 2024. De ledamöter i den tidigare förbundsstyrelsen som reserverade sig mot vissa beslut under 2024 beviljades ansvarsfrihet. Auktoriserad revisor och föreningsrevisor hade i revisionsberättelserna tillstyrkt ansvarsfrihet för båda åren.

Kongressen fattade inga ytterligare beslut med anledning av ansvarsprövningen.

Du kan läsa mer och uppdatera dig om nuvarande styrelsen, vald i juni 2025, på rsmh.se.



FOTO: WIKIMEDIA COMMONS

Långbro sjukhus.

Fyra nya lokalföreningar 2025

Under 2025 bildades det sammanlagt fyra nya lokalföreningar inom RSMH. En av dem fick ett anrikt namn.

RSMH Hägersten-Älvsjö bildades i december 2025. Den första lokalföreningen inom RSMH bildades samma år som riksförbundet, år 1967, och hette RSMH Bra-å-ha. Den grundades främst av patienter på Långbro mentalsjukhus i Stockholm, en institution som var i drift i Älvsjöområdet fram till 1997. Lokalföreningen levde vidare fram till 2022 under namnet RSMH Solbergagården Bra-å-ha, med lokaler i Solberga prästgård i Älvsjö.

När en ny lokalförening kom i gång i stadsdelen Hägersten-Älvsjö valde medlemmarna namnet Bra-Å-Ha för att hedra den gamla föreningen Bra-å-ha, men nu med två stora bokstäver i namnet för att visa att det inte rör sig om exakt samma förening.

ÖSTEN HANNMYHR

FAKTA: NYA FÖRENINGAR 2025

- RSMH Vällingby – Aldrig Ensam
- RSMH Staffanstorps
- RSMH Hultsfred
- RSMH Hägersten-Älvsjö – Bra-Å-Ha

Fråga om föreningsliv



»KAN MAN FÅ BESÖK FRÅN FÖRBUNDET?«

Fråga: Kan vi få besök av förbundet till vår lokalförening?

En fråga som kommer från RSMH:s lokalföreningar till förbundskansliet med jämna mellanrum.

Svar: Ja, vi kommer gärna ut på besök!

Under förra året besökte förbundet omkring 50 av våra lokalföreningar. Vi kan inte lova att hinna besöka alla i år, men ambitionen är att i första hand komma till de föreningar som inte fick besök förra året.

Om er förening är intresserad av ett besök är ni varmt välkomna att höra av er till forening@rsmh.se.

»STYRELSEN FÖLJER INTE MOTIONEN!«

Fråga: Vad gör man om ens förening inte följer en motion som antogs på årsmötet 2025? Hur håller vi styrelsen ansvarig?

/en medlem

Svar: Det är en bra fråga i årsmötestider!

På årsmötet har alla medlemmar möjlighet att komma med förslag som rör föreningen, det som kallas motioner.

VAD UNDRAR DU?

Skicka in din fråga via e-post: revansch@rsmh.se eller brev: Revansch, RSMH, Bellmansgatan 30, 3 trappor, 118 47 Stockholm.

Uppdrag till styrelsen från årsmötet ska kunna följas upp och diskuteras, bland annat på årsmötet ett år senare.

När ansvar ska utkrävas är det bäst att inleda med en dialog. Ställ frågan till styrelsen om varför beslutet inte följts. Finns det ekonomiska skäl? Brist på kunskap? Andra skäl? Har styrelsen hanterat frågan på ett annat sätt? Vad kan föreningen göra för att komma vidare?

Kanske blir du nöjd med svaren. Men är förtroendet brutet kan det vara läge att föreslå en eller flera nya personer till styrelsen. Det gör du till valberedningen inför årsmötet.

Föreningsrevisorerna väljs på årsmötet. De har i uppdrag att se vad som funkar i föreningen, och inte. Det går att ha en dialog med revisorerna. Har revisorerna något att anmärka på kommer det stå i revisionsberättelsen som lämnas till årsmötet.

Finns det en samsyn i föreningen går det mesta att lösa. Med många olika viljor kan det krävas tålmod och kompromisser för att alla ska känna sig hemma i föreningen.

Att utbilda sig i medlemsdemokrati, föreningskunskap och samarbete är ett råd till alla lokalföreningar. Att lära tillsammans brukar bidra till bättre stämning och gemenskap.

Lycka till! Med önskan om ett konstruktivt och bra årsmöte!

ÅRET VAR 1960:

»Jag minns allt som hände på Vipeholm«

Gunlaug Nilsen minns sin barndoms år på Vipeholm. Det var 1960-tal och de fick gå i skolan, men duschades i iskallt vatten och fick sova i tvångströja.

Gunlaug Nilsen är snart 70 år och bor i Malmö i en gruppbostad. Hon är föreningsaktiv i RSMH, Föreningen Värnet och Grunden. Hon älskar kallas, att umgås med folk, dansa, spela teater och måla.

– Varför ska man sitta hemma och uggle, säger Gunlaug.

Men barndomen var något helt annat. – Pappa var glad i spriten. Det kändes jobbigt och jag blev rädd. Då gick jag in på mitt rum och bet mig, berättar Gunlaug Nilsen. Det bestämdes att Gunlaug skulle flytta till Vipeholms sjukhus. Det var någon gång på 60-talet. – Det kändes jobbigt men mamma kunde ju inte vara hemma med mig. Jättejobbigt var det. Då var hon inte så gammal, bara ett litet barn. Familjen bestod av mamma, pappa och fyra systrar. Gunlaug är yngst. Föräldrarna kom på besök och när pappa kom till Vipeholm var han tvungen att vara nykter, det bestämde personalen.

FYRA I EN SAL

På Vipeholm fick hon bo i en enkel sal med fyra flickor. Hon fann en bästa vän på en annan avdelning som var döv. Gunlaug lärde sig teckenspråk så att de skulle kunna prata med varandra. Hon minns fortfarande hur man tecknar namnet Gunlaug och visar. På dagarna fick barnen gå i skolan. Det fanns en lekplats med gungor när man var ledig. Det hände också saker på Vipeholm som hon inte kan glömma. – De duschade mig i iskallt vatten, det gjorde de med alla som bodde där. Varför de gjorde så, det vet hon inte. Hon fick också ligga i bälte och ha tvångströja när hon var upprörd och hade ångest. – De sa att tvångströjan skulle vara på för att jag inte skulle göra illa mig själv, bita mig och slå mig själv, säger Gunlaug.



BILD: SYDSVENSKA MEDICINHISTORISKA MUSEET



Gunlaug Nilsen berättar.

MONA TOG AV TVÅNGSTRÖJAN

Men det fanns en skötare, Mona, som jobbade natt och som Gunlaug tyckte särskilt mycket om och som tog hand om henne lite extra. Hon tog av Gunlaug tvångströjan när de andra hade gått hem. På morgonen tog de på den igen, så ingen skulle märka att den hade varit av. Det var Mona som kunde säga »Kom och hoppa upp i mitt knä så ska vi titta på barnprogram och äta lite godis«. Det var mysigt.

De har fortfarande kontakt; ringer och pratar med jämna mellanrum.

När hon blivit lite äldre och flyttat ut från Vipeholm och det var dags att göra praktik föreslog Gunlaug själv att hon skulle vara på Vipeholm. Det gick bra. Då fick hon komma dit igen som skötare, nu med vit rock och en stor nyckelknippa. Det kändes bra konstigt, men hon är nöjd att hon vågade i alla fall.

ETT ANNAT LIV

Idag är livet annorlunda. Gunlaug har en egen lägenhet i gruppbostad där hon bor, och har hand om sina mediciner som hon kan ta vid behov. Den som kommer till RSMH Mittpunkten i Malmö träffar henne ofta där, alltid leende och glad.

FAKTA: INSTITUTIONERNAS TID OCH VIPEHOLM

Det bodde många personer på mentalsjukhus och institutioner för personer med intellektuell funktionsnedsättning på 1960-talet. Även barn. Det rörde sig om cirka 50 000 personer totalt. Vipeholms sjukhus (1935–1993) var en anstalt för »sinnesslöa« med cirka 1 000 patienter. År 1982 omvandlades det till ett vårdhem. Det är känt för Vipeholmsexperimentet där patienter utnyttjades som försökspersoner i strid mot medicinsk-etiska och legala principer.

Källor: Socialstyrelsen, Wikipedia, ILI

ORDFÖRANDEN HAR ORDET:

Vi vill stötta varandra när livet är som svårast

»Man ses som en parasit, och det är ens eget fel om man inte klarar sig själv. Folk här i Sverige tror att skyddsnätet funkar, men det gör det inte. Jag har vänner som varit utan ersättning i flera år, och då är man helt beroende av sin omgivning.« Det säger Loes Vollenbroek i RSMH:s rapport *Mat eller medicin?* Kampanjen hade en längre fråga: Mat, medicin eller gemenskap? Svaret i kampanjen var mycket enkelt: Ett val som ingen ska behöva göra. Lösningar som RSMH presenterar är i korthet: 1. Gör om välfärdssystemen så att de fungerar för personer med psykisk ohälsa. 2. Höj ersättningsnivåerna och gör systemen förutsägbara. 3. Öppna mötesplatser i varje kommun. 4. Sluta straffa människor som vill delta och bidra efter förmåga (om att social aktivitet, utbildning, ideellt engagemang och små steg mot arbete inte ska leda till sänkta ersättningar eller återkrav). 5. Stoppa skuldfällorna för personer med psykisk ohälsa.

Av drygt 500 personer som svarade på RSMH:s medlemsenkät 2025 har 8 av 10 psykisk ohälsa idag. Och de vittnar om förödande ekonomiska konsekvenser på grund av sin ohälsa: Att flytta från hus och hem, att dras med skulder, leva på existensminimum och tacka nej till vännernas förslag på aktiviteter om och om igen, avstå vård och medicin, att inte ha mat till barn, att skämmas för att man inte kan köpa en liten present till barnbarnen.

Skammen som omger både psykisk ohälsa och fattigdom är förödande. Vi ber inte heller om bidrag och allmosor. Vi ber att få stötta varandra när livet är som svårast. Vem som drabbas av ångest, psykos, stress eller till exempel får bipolär diagnos eller PTSD – det avgör livets lotteri. Mycket psykisk ohälsa kan undvikas om samhället ger oss mer jämlika förutsättningar, och då med hänsyn till att vi människor är en brokig skara. Vi har olika behov för att bibehålla bästa möjliga hälsa.

Att privatekonomin går i botten i de perioder av livet när den psykiska hälsan gör detsamma, det fungerar inte. Det ger skador på individ och samhälle. En stabil privatekonomi främjar istället återhämtning och gör vardagen hanterbar. Om vi visste att skyddsnäten fanns där för den som behöver skulle det skapa en sund förutsägbarhet och trygghet. En trygghet vi vill att samtliga RSMH:s medlemmar får uppleva, och som inte finns där idag för personer med psykisk ohälsa.

/ Kristina Båth Sågänger, förbundsordförande RSMH



FOTO: MINICA KRAFT



PROBLEMET ÄR INTE PSYKISK OHÄLSA I SIG

Många som lider av psykisk ohälsa måste få vägra ansvar. Jag tänker på det när jag hör *Heavy is the crown* av Linkin Park, en sång om före detta bandmedlemmen Chester Bannington som tog sitt liv. Det är som om de tittar upp mot himlen när den värsta sorgen lagt sig och ropar med skälvande röster: »Det var ju det här vi drömde om och slet för! De stora scenerna, turnerandet, kontrakten. Vi visste allihop att det skulle bli krävande. Varför pallade du inte?» Frågan blir hängande i luften eftersom den sällan får något svar. Människor väljer inte sina styrkor och svagheter, de gör vad de kan med dem de har.

Jag är övertygad om att det hade gjort gott för båda världsartisterna Chester Bannington och Tim Bergling om de hade fått fly, sätta sig i en soffa och kasta lego med en axelryckning på frågan om de tänker återvända. Men priset är vanligen för högt, inte bara för välkända artister.

Problemet med psykisk ohälsa är alltså inte psykisk ohälsa i sig. Den kunde vi lösa ganska enkelt. Det handlar mycket oftare om hur den påverkar ekonomiskt bärande verksamheter

och människor som tar det ansvar som följer på dem. Exakt hur mycket kan man tillåta att psykisk ohälsa påverkar samhället?

De flesta förstår typ att prestationer och förväntningar är ohälsosamt för många som mår psykiskt dåligt. Men det finns inga trygghetssystem annat än blygsamma sjukskrivningsrutiner och komplicerade bidragslabyrinter för att realisera förståelsen. Kontrakt ska fortfarande uppfyllas, löften hållas och förväntningar mötas. Ibland ser det faktiskt ut som att vi inte alls fattar vad psykisk ohälsa vill säga.

Idag nöjer vi oss tills vidare med ett överflöd av existentiella kryckor, som självhjälpsmetoder och motiverande samtal vid sidan om en underbemannad psykiatri. Det fungerar inte. Samhället behöver förändras och musikindustrin utveckla nya mekanismer och vara redo att stoppa ett helt artist-maskineri på obestämd tid när någon mår dåligt.

En dag kan vi förhoppningsvis vakna upp ur prestationsdimman och nå dessa för suicidpreventionen livsviktiga insikter.

Christopher Kalfjäll

Gott nytt balanserat år!

Ärsskiftet är en tid av summering av det gångna året och förhoppningar på det kommande. Jag ska vara brutalt ärligt. Jag har skyhöga förväntningar på 2026 och har redan pudrat året med guldflakes. Varför? För att jag är så jävla trött på att vara livrädd. På skuld. Och skam. Hjärnsnöken. Ångest. Rädsla för att få en ny mani eller psykos. Rädsla för att såra mina anhöriga. Jag är vansinnigt rädd för att tappa fotfästet. Jag skulle kunna ägna hela natten åt att lista allt jag fruktar. Men istället tänker jag på ordet acceptans.

Jag har under 2025 fortsatt ägna mig åt min bipolärförening som är IBIS Uddevalla. Jag kan inte begripa varför jag inte dragit igång detta tidigare! Jag är alltid på mitt soligaste humör när jag

står och brer ostmackor till kaféet. Jag känner att jag har så mycket kärlek till medlemmarna.

Jag har det inte som alla andra. Jag är bipolär typ 1. Jag vill leva balanserat och parera mellan stämningslägen. Många av oss är djupt tacksamma för den vård som erbjuds. Samtal, promenader, mobilt team, peer support i en fungerade vårdapparat. Det är inte perfekt men det finns oftast en rimlig lösning på bristerna.

Om jag fick lista nyårslöften, som sig bör, har jag två önskemål: glada barn och en ekonomi värd namnet. En inkomst på 12 000 kronor är en stor skandal.

Gott nytt balanserat år!

önskar Frida Sundblad

BEHÖVER DU NÅGON ATT PRATA MED?

Om du eller någon i din närhet har självmordstankar eller mår väldigt dåligt finns hjälp att få. Du är inte ensam.

Hjälplinjen:
90390

För barn och unga, Bris:
116 111

Självordslinjen:
90101

**Vid akut fara
eller för att bli
kopplad till jour-
havande präst:**
112

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, Bellmansgatan 30, 3 tr, 118 47 Stockholm.

Kryssa med Revansch!

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

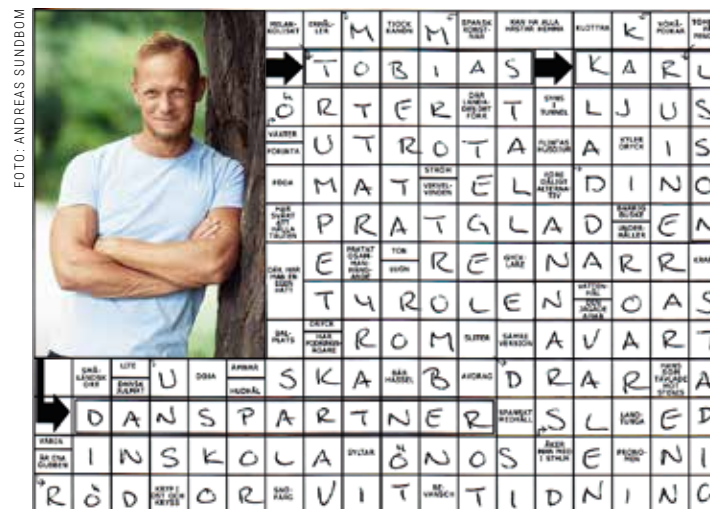
Vinnare i nummer 4/2025 var:

Kjell Miklas (Malmö), Mats Norrefalk (Örebro) och Suzanne Wallman (Norrtälje). *Grattis!*



KORSORD: TAGE OLSIN

RÄTT LÖSNING PÅ FÖRRA NUMRETS KORSORD:



EOTO: ANDREAS SIINDROM

SÅ HÄR TÄVLAR DU:

Skicka din lösning i ett kuvert märkt »Korsord« till:
 Revansch, Bellmansgatan 30, 3 trappor, 118 47 Stockholm.
 Eller fota av sidan och mejla bilden till revansch@rsmh.se.
 Senast den **8 maj 2026** vill vi ha ditt svar.
 Tre vinnare får varsitt presentkort.

NAMN: _____

GATA: *It's a very good question. I think that the answer is that the more you know about the world, the more you know about yourself. And the more you know about yourself, the more you know about the world. It's a very good question. I think that the answer is that the more you know about the world, the more you know about yourself. And the more you know about yourself, the more you know about the world.*

POSTADDRESS:

31

REVANSCH

Bellmansgatan 30, 3 trappor, 118 47 Stockholm

KOMMANDE KVARTAL

11-13 MARS

Svenska psykiatrikongressen

Ett arrangemang av Svenska psykiatriska föreningen, hålls i Stockholm med många föreläsningar.

20 MARS

Vårdagjämningen

23 MARS

Fontänhusens dag för psykisk hälsa

Sveriges Fontänhus Riksförbund bjuder in till sina Fontänhus på olika håll i Sverige och till ett digitalt webinarium.

31 MARS

Sista dagen för årsmöten

... i RSMH:s lokalföreningar.

7 APRIL

Världshälsodagen

29 APRIL

Internationella dansdagen

4-8 MAJ

Europeisk vecka för psykisk hälsa

22 MAJ

Sveriges största fika 2026

RSMH arrangerar en repris av fjolårets succé! Vill din lokalförening vara med? Anmäl er till rsmh@rsmh.se Mer information kommer också i RSMH:s föreningsutskick.

23 MAJ

RSMH:s förbundsråd

30-31 MAJ

Comic Con Stockholm

Sägs vara Nordens största mötesplats för populärkultur.

8 JUNI

NYTT NUMMER AV REVANSCH!

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