



RUS Nyhetsbrev

Inledare – Alla har rätt till terapi!

Nr 3 - September 2006

I det här numret

- 1 Inledare – Alla har rätt till terapi!
- 1 Var tredje läkare har självmordstankar
- 2 Projekt uppsökande verksamhet
- 2 Projekt organisationsutveckling
- 3 Tungt sommarlov för BRIS
- 3 Psykisk ohälsa vanligare bland hbt-personer
- 3 Världsdagen för mental hälsa
- 4 På gång – viktiga datum
- 4 Till sist - ... om medicinska rön

Många av de unga människor som vi kommer i kontakt med inom RUS, har likartade erfarenheter av vården. Få har blivit erbjudna terapeutiska samtal. Alla har blivit erbjudna medicin, några anser sig till och med ha blivit påtvingade såväl psykofarmaka som sömntabletter, ofta utan uppföljande kontakter eller tillräcklig information om biverkningar så som ökad självmordsbenägenhet och depression.

Vi har precis haft val i Sverige. Miljöpartiets Peter Eriksson svarade knappt på frågan om hur man ska råda bot på den ökande psykiska ohälsan hos barn och unga. Inte på grund av ointresse utan för att frågan var politiskt ointressant då samtliga partier är eniga om att mer resurser måste satsas på såväl vård som förebyggande hälsoarbete. Bra så.

Nu har valet varit och det är dags för Alliansen att bekänna färg. Att visa att de menar allvar med löften om nya vårdplatser, fungerande vårdgaranti på BUP och stöd för psykiskt funktionshindrade till jobb och boende med särskilt stöd.

Det är också viktigt att våra folkvalda politiker tar till sig mer av den enorma kompetens som brukarorganisationerna besitter, just genom att själva ha tagit del av den vård som politikerna är satta att bestämma över.

Det blir skrattretande när folkpartiets partiledare Lars Leijonborg slår på stora trumman och lovar att slåss för större satsningar till psykvården, samtidigt som han bevisar sin stora okunskap genom felaktiga slutsatser. En sådan är att gatorna är fulla av psykiskt sjuka våldsverkare med yxan i handen. Detta påstående förstärker vrångbilden av de psykiskt sjuka och bidrar till stigmatisering och utanförskap. Det är hur som helst orimligt att som politiker vinna poäng på att förstärka folks rädsla över att möta psykiskt sjuka människor.

Ett annat felaktigt påstående i Leijonborgs promemoria var att flumterapi ska ersättas med evidensbaserade terapier. Precis som problemet är att folk får sova med kristaller i sängen.

Sanningen är ju i själva verket att många psykiskt sjuka inte erbjuds någon terapi överhuvudtaget!

Var tredje läkare har självmordstankar

Nästan var tredje läkare känner sig utbränd och lika många har haft självmordstankar. Trakasserier och mobbning är också vanligt. Det visar en enkät om arbetsmiljön på Karolinska universitetssjukhuset i Solna/Huddinge.

Resultaten bygger på 1092 läkare, vilket är mer än hälften av de anställda läkarna på sjukhuset. De kvinnliga läkarna tycks må allra sämst. Dålig kommunikation mellan arbetsgivare och fack ses som ett av problemen.

Projekt uppsökande verksamhet

Projekt RUS Uppsökande verksamhet börjar nu ta form. Under våren jobbade vi med att kartlägga intresse och förutsättningar för att driva projektet på olika platser i landet. Vi beslutade att koncentrera arbetet till två distrikt, Dalarna och Stockholm.

Genom kunskap minska fördomar och öka möjligheten att bemöta personer med psykisk ohälsa på ett bra sätt samt starta social, kamratstödande verksamhet i form av ungdomsgrupper.

Målet är att arbeta med att informera om psykisk ohälsa till såväl unga människor som personer som i sitt arbete möter unga människor. Detta för att genom kunskap minska fördomar och öka möjligheten att bemöta personer med psykisk ohälsa på ett bra sätt. Dessutom ska vi inom ramen för projektet starta social, kamratstödande verksamhet i form av ungdomsgrupper. Exakt vad dessa grupper ska göra beror på deltagarnas intressen, men syftet är att underlätta för unga människor att komma ut och träffa andra med liknande erfarenheter och livssituation.

I Dalarna har vi anställt Linda Fändriks som kommer att vara huvudansvarig för projektets genomförande. Om ni önskar mer information om vad som händer inom projektet i Dalarna så kan ni maila Linda på linda.fandriks@rsmh.se.

I Stockholm kommer undertecknad ha huvudansvar för projektets genomförande. Till min hjälp kommer jag att ha lokala informatörer som kommer att arbeta både med att föreläsa om psykisk ohälsa och ta hand om ungdomsverksamhet. Vill du veta mer om detta så kontakta mig på anna.lindberg@rsmh.se. Eller ännu hellre, kom på RUS Ungdomscafé den 15 oktober. Klockan 13 – 17 är det öppet på Mellanmålet, Döbelnsgatan 24. Där kan du träffa folk, dricka kaffe och berätta vad du skulle vilja att RUS hade för verksamhet. Ta gärna med en kompis eller två.

Anna Lindberg

Projekt organisationsutveckling

RUS arbetar under 2006 aktivt med att utveckla förbundet och aktivt satsa på att utöka medlemsantalet. Projektet har två övergripande mål:

1) Att hjälpa befintliga RSMH-föreningar att komma igång med ungdomsverksamhet och att stötta och utveckla RUS-föreningar.

Det har också hänt en del. RSMH i Sigtuna/Märsta har startat en ungdomsgrupp, liksom RSMH Verkstan i Uppsala. I Dalarna finns det också planer på att komma igång med ungdomsgrupper på ett par ställen, liksom i Örebro och Luleå.

Om ni vill komma igång med ungdomsverksamhet i någon lokalförening inom RSMH ute i landet och hjälp i det arbetet så kontakta mig på osten.hannmyhr@rsmh.se.

2) Att marknadsföra och informera om RUS för att värva nya medlemmar.

RUS har ökat sitt medlemsantal något under året och det redovisades till Ungdomsstyrelsen den sista augusti var antalet medlemmar 404, en ökning med 4 från föregående år. Men arbete pågår givetvis på många sätt och vis med att informera om RUS för att kunna öka medlemsantalet ytterligare.

Östen Hannmyhr

Tungt sommarlov hos BRIS

BRIS kontaktstatistik för samtal och mejl under sommaren visar på sammantaget närmare 2 500 stödjande kontakter med barn och ungdomar. Detta är en ökning med 10 procent jämfört med sommaren innan och det är främst de tyngre problemområdena som ökat. Fler har hört av sig om familjekonflikter, självdestruktivitet, självmordsproblematik, fysisk misshandel och sexuella övergrepp än under sommaren 2005.

Jämfört med förra sommaren har antalet barnkontakter som berör misshandel och övergrepp ökat med 50 procent, till över 400 under nio sommarveckor. Antalet kontakter som berör psykisk ohälsa i olika former har ökat med en tredjedel, till drygt 600.

Av BRIS stödjande kontakter under sommaren skedde 56 procent per mejl och 44 procent per telefon, vilket visar på att mejlen fortsätter att växa. Åtta av tio kontakter var med flickor och medelåldern var närmare 15 år. Perioden avser vecka 24-32, den 2/6 – 13/8.

Fler har hört av sig om familjekonflikter, självdestruktivitet, självmordsproblematik, fysisk misshandel och sexuella övergrepp.

Psykisk ohälsa vanligare bland hbt-personer

I rapporten "Hälsa på lika villkor? – hälsa och livsvillkor bland hbt-personer" sätts hälsosituationen bland homosexuella, bisexuella och transsexuella i relation till den övriga befolkningens hälsa.

Rapporten visar att det fanns en betydligt större andel med sämre psykisk hälsa bland hbt-personer än i den övriga befolkningen. Speciellt bland unga transpersoner, 16-29 år, var den psykiska hälsan märkbart sämre.

Sifferunderlaget har främst hämtats från den nationella folkhälsoenkäten, som gick ut till 63 655 personer 2005. Men i rapporten redovisas också resultat från en Internetbaserad webbenkät till hbt-personer som 3 388 personer besvarade samma år.

Världsdagen för psykisk hälsa

En av tre kommer någon gång i livet att drabbas av psykisk ohälsa. De allra flesta känner någon som inte mår psykiskt bra.

Den 10 oktober är datumet för Världsdagen för psykisk hälsa där World Federation for Mental Health antagit suicidprevention – att arbeta förebyggande mot självmord – som årets tema.

Det ger oss alla anledning att tänka efter. Vad kan jag göra den dagen för någon som mår psykiskt dåligt?

Det kanske räcker att höra av sig, göra ett besök, skicka ett vykort eller skriva ett mejl. Ett annat sätt är att stödja de brukar- och anhörigorganisationer som verkar för psykisk hälsa.

Vill du veta mer om brukar- och anhörigorganisationernas ståndpunkter, så kan du gå in och läsa under rubriken: "Så vill vi ha det!" på RSMH:s hemsida: www.rsmh.se.

På gång – viktiga datum

RUS förbundsstyrelse har möte på RUS kansli i Örnberg, Stockholm, den 7-8 oktober. Tider: lördag 10.00 – söndag 15.00.

Världsdagen för psykisk hälsa uppmärksammas i Stockholm med en lunchmanifestation för ett psykiskt hållbart samhälle tisdagen den 10 oktober. Samling på Plattan, Sergels torg 11.45 och avmarsch 12.15 till Mynttorget där möte hålls 12.45-13.15. Nationelle psykiatrisamordnaren Anders Milton, Handikappombudsmannen Lars Lööv samt företrädare för brukar- och anhörigorganisationerna medverkar.

Söndagen den 15 oktober, 13.00-17.00, är det premiär för RUS Ungdomscafé på Mellanmålet, Döbelnsgatan 24 i Stockholm.

Nästa nummer av RUS Nyhetsbrev kommer sista veckan i oktober. Vill du bidra med material så skickar du in det senast den 15 september. Enklast och snabbast med e- post till: osten.hannmyhr@rsmh.se

Till sist - ... om medicinska rön

Jag läser en hel del. Jag brukar också fundera en hel del på det jag läser...

Nu senast läste jag om två medicinska rön. Det första rönet har rätt många år på nacken och användes runt om i världen åren mellan 1880 och 1920. Det andra rönet ligger snarare aldeles i vaggan, men bär med sig löftet om en lyckligare framtid. Det ansåg man nog också med all säkerhet när det första rönet också låg där i vaggan för snart 130 år sedan...

Runt det förra sekelskiftet behandlade läkarna kvinnosjukdomen hysteri (ja, den presenterades så på den tiden...) på ett handfast sätt. Kvinnorna skulle hjälpas till orgasm. Med specialutvecklade eldrivna apparater hjälptes de kvinnliga patienterna till sexuell tillfredsställelse. Det botade tydligen inte sjukdomen, men det hjälpte tydligen patienten ett tag...

Metoden förde kanske mitt i allt elände ändå något gott med sig eftersom det var de första prototyperna till de sexuella hjälpmedel, massage-apparater, som idag finns att köpa. Men innan den ovan nämnda metoden togs i bruk var det vanligt att patienten placerades naken på en stol varpå genitalierna masserades med en hård vattenstråle. Det låter ju inte så där himla trevligt. Metoden kritiserades för att vara alltför långsam och i många fall helt verkningslös...

I samtiden har franska och kanadensiska forskare skapat genmodifierade möss som inte blir deprimerade. Nu tror forskarna att denna teknik ska kunna användas också på oss människor. Möss drabbas visserligen inte av depressioner på samma sätt som människor. Men det löser nog forskarna på ett eller annat sätt och alla blir lyckliga och glada. Framför allt blir framtidens människor genmodifierade och inte deprimerade.

Vad vill jag då ha sagt med det här? Ja, om 130 år kanske vi står där och skrattar åt en metod som visade sig vara i det närmaste helt verkningslös. Jag menar att man måste ju vara lite kritisk när man läser...

Eller är det så att jag egentligen vill ta chansen och tala om hur starkt jag ogillar djurförsök...

Östen Hannmyhr



Direktsändningar måndagar 19-20.

Om du går in på nätet och skriver in följande adress så kan du också lyssna på de senaste sändningarna: <http://www.rsmh.se/lyssna.htm>

NATIONELLA
Hjälplinjen
020-220060

Behöver du någon att prata med?

Nationella hjälplinjen erbjuder dig kris- och stödsamtal samt råd och hänvisning via telefon och texttelefon.

Vi vänder oss till dig som befinner sig i en svår livssituation.

Ring till oss om du behöver prata om relationsproblem, psykisk ohälsa, sociala svårigheter, dödsfall, självmordstankar, ångest eller andra svåra situationer.

Du kan ringa Nationella hjälplinjen för egen del eller som närstående.

Vi som svarar när du ringer är beteendevetare, socionomer eller mentalskötare.

Du ringer till oss kostnadsfritt och anonymt. Det syns inte på din telefonräkning att du ringt till oss.

Vårt telefonnummer är: 020-22 00 60

Telefonöppettider:
Måndag - torsdag: 17.00-22.00
Fredag - söndag: 17.00-24.00

RUS Nyhetsbrev

Ansvarig utgivare: Jonas Andersson

I redaktionen: Anna Lindberg, Östen Hannmyhr

Adress: Instrumentv. 10, 2 tr, 126 53 Hägersten

Tel: 08-772 33 60

E-post: rus@rsmh.se