



# RUS Nyhetsbrev

## Inledare – Psykiatrisamordnarens slutförslag

Den nationella psykiatrisamordningen har valt att lyfta fram hela området insatser till barn och ungdomar, istället för att fokusera på barn och ungdomar med allvarlig psykisk sjukdom eller funktionshinder.

Tidiga insatser, som ger goda förutsättningar att både identifiera problem tidigt och att ge effektiva insatser snabbt ska förebygga en negativ utveckling för både barnen och deras familjer.

Utredningen pekar på att en utveckling av hela detta område är ett kraftfullt sätt att på sikt förbättra den psykiska hälsan i samhället, och livssituationen för de personer som riskerar att utveckla psykiska funktionshinder.

Den nationella psykiatrisamordnaren Anders Miltons slutförslag, *Ambition och ansvar. Nationell strategi för utveckling av samhällets insatser till personer med psykiska sjukdomar och funktionshinder*, presenterades måndagen den 27 november.

Utredningens förslag till riksdag och regering är att alla med allvarlig psykisk ohälsa eller funktionshinder ska:

- garanteras bostad och stöd i vardagen
- garanteras arbete, studier eller meningsfull sysselsättning
- få uppleva att de har möjlighet att vara delaktiga i samhället och att de har vänner och gemenskap
- tillförsäkras vård och stöd utifrån sina behov

För att kunna genomföra utredningens förslag krävs emellertid satsningar för 1,7 miljarder kronor per år under sju år. Det är betydligt mer än de 1,2 miljarder kronor som finns i den nyligen tillträdna alliansregeringens budget. Och då är det ändå inte 1,2 miljarder per år utan en summa som ska fördelas över en treårsperiod.

Det är alltså en ekvation som inte går ihop. Men det är nog bara för herrar och damer beslutsfattare att inse att det nu är dags att på allvar investera i framtiden.

1,7 miljarder per år är knappast en orimlig siffra om det leder till ett bättre samhälle för oss alla. Alternativet, att allt förblir som det är idag, är inget alternativ alls.

## RUS Nyhetsbrev 2007

RUS Nyhetsbrev finns nu också att läsa på RUS hemsida: [www.rus-riks.se](http://www.rus-riks.se).

Vi kommer därför att minska ner antalet exemplar som vi skickar ut med brev från och med det första numret 2007. Vill du få nyhetsbrevet

## Nr 5 – November 2006

### I det här numret

- 1 **Inledare –  
Psykiatrisamordnarens  
slutförslag**
- 1 **RUS Nyhetsbrev 2007**
- 2 **Ordförande har ordet**
- 2 **Valberedningen behöver din  
hjälp**
- 3 **Stor ökning av sömnmedel till  
unga**
- 3 **Hot och våld mot psykologer**
- 3 **RUS-distrikt i Stockholm?**
- 4 **På gång – viktiga datum**

## Ordförande har ordet

Nu börjar det närma sig RUS kongress som vi kommer att ha den 18-20 maj 2007. Kongressen kommer att vara på Hagabergs folkhögskola i Södertälje. Den nuvarande styrelsen har tillsatt en arbetsgrupp som ska arbeta med kongressen. Sedan har också valberedningen påbörjat sitt arbete inför kongressen.

---

*Jag ser fram mot kongressen för att få träffa gamla som nya vänner inom RUS. Det är alltid lika god och trevlig stämning och vi har det väldigt roligt med mycket skratt.*

Valberedningen vill få in förslag på personer som är intresserade av att sitta i förbundsstyrelsen och arbeta med våra frågor. Man kan läsa mer om det både på RUS hemsida och i en egen text här i nyhetsbrevet.

Jag ser fram emot kongressen för att få träffa nya som gamla vänner inom RUS. Det är alltid lika god och trevlig stämning och vi har det väldigt roligt med mycket skratt.

Vad innebär kongressen?

RUS kongress är det högsta beslutande organet i förbundet. Det är där man kan ändra stadgar, logotyper med mera. Man tar även beslut om hur den kommande styrelsen skall arbeta under kongressperioden. Sedan väljs det också en ny förbundsstyrelse.

Det är på kongressen som man kan påverka hur organisationen ska arbeta.

Det kommer att skickas ut en kallelse till kongressen i början av februari till RUS föreningar och RSMH:s ungdomsgrupper ute i landet. Om du är intresserad av att delta, tycker jag att du ska prata med din förening eller ungdomsgrupp. Kanske blir det just du som får medverka på RUS kongress 2007.

**Jonas Andersson**  
**RUS Förbundsordförande**

## Valberedningen behöver din hjälp

Har ni någon duktig kille eller tjej i er förening eller ungdomsgrupp som vill sitta med i RUS förbundsstyrelse?

Då kan ni ta kontakt med valberedningen som arbetar med att få ihop en ny förbundsstyrelse inför den kommande kongressperioden.

Det är ett mycket roligt och givande uppdrag att sitta med i förbundsstyrelsen. Du kommer att arbeta för att förbättra för barn och ungdomar med psykisk ohälsa.

RUS förbundsstyrelse har sex-sju styrelsemöten per år. Dessa möten hålls på RUS kansli i Örnberg, Stockholm. Man träffas vanligen under en lördag, några gånger lördag-söndag.

Vill ni nominera någon till valberedningen så måste denna person vara tillfrågad innan ni gör det.

Den ni nominerar till är Torkel Richert, sammankallande i RUS

## Stor ökning av sömnmedel till unga

Försäljningen av sömnmedel och lugnande mediciner till barn och ungdomar har ökat kraftigt under de senaste fem åren. En del av förklaringen tros vara den ökade fokuseringen på överaktiva barn.

2000 till 2005 tredubblades Apotekets försäljning av sömnmedel och lugnande mediciner till barn och ungdomar till och med 19 år. För sex år sedan sålde Apoteket 6 429 förpackningar av preparaten till åldersgruppen. Förra året såldes 19 561 förpackningar.

På senare år har många fler barn diagnostiserats med överaktivitet och/eller neuropsykiatriska funktionshinder som damp eller ADHD. Ett av symptomen är bland annat sömnsvårigheter - vilket nu alltså också syns i utskrivna läkemedel.

Andra förklaringar till ökningen kan enligt vad forskare säger vara mindre fysisk rörlighet och stress från omgivningen. De oroas för att medicineringen kan påverka barnens hjärnutveckling.

---

*2000 till 2005 tredubblades Apotekets försäljning av sömnmedel och lugnande mediciner till barn och ungdomar till och med 19 år.*

## Hot och våld mot psykologer

Psykologförbundet har genomfört en kartläggning angående hot och våld mot psykologer. Undersökningen genomfördes under två veckor i månadsskiftet augusti/september. 550 slumpmässigt utvalda psykologer svarade, alla yrkesverksamma och medlemmar i Psykologförbundet.

Kartläggningen visar att fyra av tio psykologer någon gång varit utsatta för hot och att sju av tio har känt sig rädda i samband med sin yrkesutövning. En av tio har blivit fysiskt attackerad i sitt arbete. Av dessa anmälde bara tjugo procent attacken.

Våld kan variera från mord till trakasserier i form av hot via brev, e-post eller telefon. Men ett stort mörkertal finns när det gäller utsatthet och upplevelser av detta slag. Många händelser med våld och hot och dess konsekvenser registreras aldrig och kommer inte fram i statistiken.

Enligt Arbetsmiljöverkets statistik inkom under 2002 – 2005 endast elva arbetsskadeanmälningar från psykologer där den angivna orsaken till frånvaron från arbetet var just hot och våld.

## RUS-distrikt i Stockholm?

I Stockholms län finns det idag tre lokalföreningar inom RUS, i Stockholm/Östermalm, Danderyd och i Sigtuna/Märsta. Sedan finns det också ett flertal RSMH-föreningar i Stockholms län som har medlemmar som är 35 år eller yngre.

Nu vill vi gå vidare och försöka dra igång en distriktsorganisation inom RUS i Stockholms län. Vill du delta i det arbetet och kanske också sitta med i en distriktsstyrelse?

## På gång – viktiga datum

RUS Ungdomscafé, söndagar, 13.00-17.00, Mellanmålet, Döbelnsgatan 24 i Stockholm.

Den 3/12: Skrivarkverkstad med Anna Christina Sundgren.

Den 10/12: Den innersta musiken – Ett musikaliskt och berättande framträdande av och med Linda E Fändriks.

Den 17/12: Spela teater – Workshop med Susanne Olofsson.

Nästa nummer av RUS Nyhetsbrev kommer tredje veckan i december. Vill du bidra med material så skickar du in det senast den 10 december. Enklast och snabbast med e- post till: [osten.hannmyhr@rsmh.se](mailto:osten.hannmyhr@rsmh.se)

## Till sist – ... om mobil-stress

Fick du många sms igår? Det kan vara därför som du sov dåligt i natt.

Forskare har nämligen hittat ett samband mellan mobilanvändning och psykisk ohälsa. Undersökningar där man forskar om våra mobilvanor har pågått under flera år.

I en studie som presenterades för en tid sedan fann man att det för kvinnor finns ett samband mellan hög användning av mobiltelefon och rapporterad utdragen stress ett år senare.

För män är det så att ett högt antal mobilsamtal och sms har samband med sömnbesvär ett år senare.

Forskarna har i den här studien följt ett trettiootal personer först genom att studera deras mobilanvändning och sedan genom intervjuer. En enkel slutsats är att det är stressande att alltid vara nåbar.

Men faktum är att man kommer inte undan ens om man försöker så gott man bara kan att inte alltid vara nåbar. Jag stänger av mobilen på nätterna, men sms:en levereras ju då istället nästa dag.

Hur jag än hade betett mig hade jag inte kunnat undgå nedanstående sms-terror som till stor del kommer att förstöra mitt liv, om man nu får tro forskarna. Under bara några minuter häromdagen ramlade följande tre sms in i min mobiltelefon:

1. Fredagar är glada dagar! Gratis MMS var du än är i Sverige! Gäller tom 061231.
2. Hej! Tanka ditt kontantkort med 500 kr eller mer mellan 20/11 och 31/12 -06 och få 100 kr mer att ringa för. 100 kr tankas automatiskt på v 1 - 07.
3. PS. Du vet väl att med Kontant Kompis skickar man gratis sms till alla Tele2Comviq tom 31/1 -07. DS

Klart som f-n att jag blir stressad av insikten om att läsandet av dessa sms kommer att ge mig sömnbesvär om ett år...

*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