

September 2017 Nummer 3

Ordförande har ordet

Förr eller senare kommer vi alltid in på medicin! Och biverkningar! Och om man kan göra något annat än att ta medicin?

För egen del säger jag att jag är stabil med medicin. Att mitt liv är bra och att jag är glad. Kanske inte lycklig, euforisk eller manisk, men har ett bra liv. Jo, det finns biverkningar, håravfall, darrningar och ibland väldigt trötthet. Sömnsvårigheter!

På söndagskvällen när jag fyller på mina dosetter, ja två behöver jag, tänker jag på hur bra det blivit sedan jag fick diagnosen. I den röda dosetten finns morgontabletterna, stabiliserande, antidepressiva och sköldkörtelmedicin. 13 olika vitaminer och mineraler kan jag trycka ner. Två olika specialsorter är så stora att de inte går ner. De ska tas tre gånger om dagen. I den blå dosetten finns kvälls- och nattmedicin och extra mot ångest ifall, ifall. Något att somna på, insomningstablett och Litium som jag tar på kvällen i förhoppning om att inte skaka som jag gjorde tidigare.

Kan jag göra något annat? Stickning. Meningsfullt arbete, (Balans). QiGong och en samtalsgrupp om livets mening. Bra mat och ingen alkohol.

På söndagskvällarna är jag som mest tacksam:

Inga suicidtankar, ingen hypomani eller mani, ingen depression och oftast kan jag sova!

*Allt gott
Simone Gynnemo*

26 september 2017, kl 18.30

Gratis föreläsning i Visby, Gotland!

Röda Korset Mötesplats Kupan – Cafélokalen, Visby

"Ge livet en chans...Tillsammans i balans!"

Ta vara på dina och andras erfarenheter av depression och bipolär sjukdom.

Föreläsaren Natascha Borg lever med diagnoserna Bipolär sjukdom och ADHD. Natascha berättar om sin väg till insikt om att inte vara sin sjukdom.

Välkommen till gratis föreläsning!

26 september 2017 kl. 18.30
Röda Korset Mötesplats Kupan - Cafélokalen
VISBY



September 2017 Nummer 3

Rikskonferens Malmö 2017

Första helgen i september anordnade Riksförbundet Balans sin årliga konferens, även kallat läger, men det förstnämnda låter mycket coolare så det ordet kommer användas i denna text.

I år hölls konferensen i Malmö och vi bodde på hotellet Park inn by Radison, som inte ligger så långt ifrån Sveriges högsta byggnad "Turning torso".



En stor anledning till att vi var just i Malmö beror på att Lunds Universitet fyller 350 år i år och det ville riksförbundet uppmärksamma. Några av deltagarna skulle också stanna kvar kommande vecka då det var ett event som kallades "Den fantastiska hjärnan", som var en del av firandet av Lunds universitet.

Deltagarna anlände på

fredagen lagom till middagen kl 18. Längst att åka hade Föreningen Balans Jämtland som skickade 2 representanter. Balans bjöd självklart alla ca 30 deltagare på mat och logi med frukost, lunch, middag och med fika emellan. Jag tror jag talar för alla när jag säger att maten var mycket bra.

Lördagen började i ett ganska raskt tempo med tre föreläsningar följt av en paneldebatt med föreläsarna efter lunchen. På lördagseftermiddagen berättade ordförande och vice ordförande i Örebroföreningen om hur de jobbar i Örebro följt av ordförande i Uppsalaföreningen som berättade om samma sak för Uppsala. Efter detta delades deltagarna in i grupper och fick göra en övning med mål för hur en lokalförening skulle kunna se ut år 2020 och hinder för lokalföreningen och berätta hur Riksförbundet kunde hjälpa lokalföreningen att överbrygga hindren.

På lördagskvällen blev det frågesport i svensk historia. Det gällde att ha koll på vad som fanns i Sveriges 21

stycken län. Andreas Nilsson från Uppsalaföreningen tog hem segern tätt följd av Bo Persson från Skåneföreningen Libra, kanske kan vinsten för Uppsala förklaras med att Uppsalas universitet funnits i 540 år jämfört med Skånes blygsamma 350 år, ingen vet.

På söndagen jobbade vi i åter igen i grupper, nu indelade i lokalföreningstillhörighet. Grupperna fick sätta upp mål för sina föreningar och vad som riksförbundet kan hjälpa till med för att överbrygga hindren för att nå målen. Varje grupp fick sen redovisa ett av målen för övriga.



Konferensen avslutades på söndag eftermiddag med en utvärdering av konferensen. Allt som allt så var det en givande konferens för deltagarna. Riksförbundets ordförande Simone ledde, som förväntat och som vanligt, konferensen på ett föredömligt sätt.

September 2017 Nummer 3

Inspirerande konferensföreläsare

KOSTEN OCH PSYKISK HÄLSA



Charlotte Erlanson-Albertsson inledde föreläsningsspassen med att tala om "Kosten och den psykiska hälsan". Dopamin ger glädje och motivation, Serotonin stabilitet och lugn. För en bra dygnsrytm behöver vi Dopamin på morgonen och Serotonin på kvällen.

På Dopamin får vi kraft, motivation, kan göra det omöjliga, blir djärv, mår bättre och blir kreativa. Så när vi är hungriga är vi rörliga, målinriktade, djärva, kreativa och vi minns. Hur mår hjärnan bra? Jo, av hunger, fysisk aktivitet och sedan mat. Vi har ofta en psykisk hunger. Det kan leda till att vi äter skräpmat, för sött och för fett.

Hur kan vi höja serotoninhalten i hjärnan, med ljus, fysisk aktivitet och

mat. Utan tillräckligt ljus drabbas vi lättare av säsongsdpression, PMS och Graviditetsdepression. På sommaren får vi högre nivåer men vi var ute mer förr. Vad gäller fysisk aktivitet kan vi göra vi själva gillar, vi behöver inte bli uttröttade, då ökar tryptofanet i hjärnan och serotoninet.

Höj serotoninhalten genom att äta MAT, mjölkprodukter, fisk, kyckling, ägg, baljväxter och grönsaker till middag.

Så här tycker Charlotte att vi ska fördela maten över dagen,
Frukost: Frukt, bär, spannmål
Lunch: Baljväxter, ägg, fisk
Middag: Grönsaker
Drick, vatten, kaffe, te

MENINGSFULL SYSSÄTTNING



Jenny Hultqvist talar om personlig återhämtning

utifrån att det är, en dynamisk och individuell process där människor med psykisk funktionsnedsättning återskapar och utvecklar ett meningsfullt liv oavsett sjukdom eller symptom. (Slade, Amering & Oades, 2008).

Avhandlingen är gjord inom verksamheten i Fontänhusen, Sverige.

Följande faktorer stödjer personlig återhämtning, Självbestämmande, känsla av mening, hopp och samhörighet, möjligheter till val och egenmakt. Sammanfattning av resultat Upplevelse av meningsfulla aktiviteter Motivation och tillfredsställelse med verksamheterna Självs kattad hälsa Självkänsla

Sammanfattning av resultat Fördelar för fontänhus jämfört med daglig sysselsättning:

- Möjligheter till val och kunna påverka beslut
- Större sociala nätverk
- Hade oftare en nära vän
- Bättre livskvalitet i ett längre perspektiv

September 2017 Nummer 3

INTEGRATI PSYKIATRI

av Bo H Jonsson



Konventionell psykiatri

Behandling vid bipolär sjukdom
Stämningsstabiliserande läkemedel
Psykoterapi, grupp och individuellt
Patient-och närståendekurs: kunskap om vad man själv kan göra
Dygnsrytm, sömn, mat, fysisk aktivitet, varning för alkohol och droger
Sociala kontakter

Integrativ psykiatri är en helhetssyn där livsstil, biokemisk variation och individualitet spelar roll. Bo talade om utvecklingsperspektivet på människan och vi kan konstatera att det hänt mycket inom alla områden.

Myter om mat

En allsidig och väl sammansatt kost ger all den näring vi behöver
Vitaminer har endast effekt vid bristsjukdomar

Myter om mediciner ("läkemedel") och vitaminer

Vid sjukdom är mediciner viktigare än näringsaspekter
Läkemedel är säkrare än vitaminer
Näringspreparat kan försämra läkemedelsbehandling

Hur kan vi förstå näringssammansättens individuella effekter?

Biokemisk individualitet
Näringsbrister
Genetisk polymorfism, inborn errors of metabolism, epigenetik
Olika absorption, membrantransport, effekter på receptorer, jonkanaler etc.

Interaktion med "läkemedel", toxiska substanser (tungmetaller, plaster, andra miljögifter)
Mat, vitaminer och läkemedel: det handlar om kemi!

Vi ska arbeta evidensbaserat - men vad betyder det?
Vetenskapliga artiklar och

riktlinjer

Klinisk erfarenhet
Patientens värderingar och önskemål
Övriga relevanta omständigheter
Syftet med evidensbaserat arbete är att hitta bästa tillgängliga behandling med respekt och lyhördhet för varje individ.

TMS

Joakim Ekstrand föreläste om orsaker till samt behandling av depression med en ny metod- som heter Transkraniell magnetstimulering. Metoden innebär att hjärnan stimuleras med ett magnetfält. Metoden har inte funnits så länge men studier tyder på att den kan bli med effektiv än den mer beprövade ECT behandlingen (elektrokonvulsiv terapi).



TMS fungerar som ECT men ger färre biverkningar så som minnesförluster bl.a.. En annan fördel är att den kan användas på människor som inte kan sövas, vilket är nödvändigt vid ECT behandlingen.

September 2017 Nummer 3

Magnetfälten stimulerar nybildning av blodkärl och nervceller i hjärnan. Andra forskare har visat att detta sker vid all antidepressiv behandling, och man anser numera att plasticitet (föränderlighet) i nervcellskretsar är avgörande för läkning av depression.

Startkittet



I år har Riksförbundet presenterat ett material som nu har arbetsnamnet Startkittet. Materialet är tänkt att vara levande och kommer att bestå av två delar. Startkittet ska dels vara vägledande för start av nya Balansnätverk och föreningar, dels innehålla praktiska tips för redan existerande föreningar. I den

andra (interna) delen av kittet kommer det ingå standardiserade mallar för arbetsdokument och texter för att underlätta föreningsarbetet.

Vi hade en kort presentation av materialet. Det viktigaste för oss var att ta reda på de faktiska utmaningar föreningarna möter idag. På lördagen var deltagarna indelade i grupper och gjorde några övningar. Vi samlade in tips som kommer att utgöra en del av materialet. Vi har även genom en interaktiv övning kartlagt behoven som Riksförbundet ska försöka tillfredsställa i framtiden. Kartläggningen kommer att vara en utgångspunkt för hur materialet kommer att slutligen utformas. Här kommer en kort sammanfattning av tips från deltagare i grupperna:

- Viktigt att ha en eller fler aktivitetsgrupper med lockande och tydligt utbud. Anhöriggrupper är viktiga.
- Satsa på geografisk spridning
- Föreläsningar om mediciner och behandlingsformer intresserar stor grupp av människor

- Var öppna och personliga på hemsidan. Bilder på människor bakom verksamheten
- Ta hand om nya medlemmar med empati, trygghet och bra bemötande
- Ha medlemskort och medlemsförmåner
- Hjälp människor att bli medlem. Enkelt sätt och flexibilitet med betalningsplanen.
- Satsa på att synas och kommunikation
- Planera budget
- Aktivt rekrytera till styrelsen
- Få med anhöriga
- Kartlägg samarbetsmöjligheter inom Balans och externt
- Lagom ambitioner och realistiska förväntningar
- Ha en tydlig rollfördelning
- Be om hjälp
- Byt föreläsare med varandra inom Balans
- Lär er om var och hur man söker pengar till verksamheten.

Mina glasögon

Under alla de år jag vetat om att jag har bipolär sjukdom, och för den delen i Föreningen Balans, har jag många gånger träffat på personer som har affektiva problem men som inte velat

September 2017 Nummer 3

ta psykofarmaka. Jag brukar argumentera för att de ska försöka eftersom jag har så goda erfarenheter. Ibland har jag hört att man blir förändrad till sin personlighet. Vad är mitt rätta jag; med eller utan medicin? Nu har jag kommit på en analogi; glasögonen! Jag har ett komplicerat synfel. Är synen utan glasögon min "rätta syn" eller är det den korrigerade synen som är den sanna?

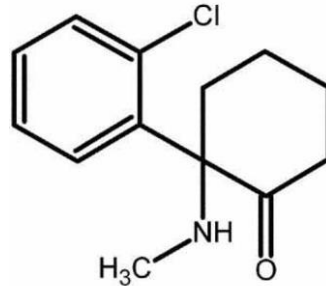


Den som sett mig treva efter brillorna när jag förlagt dem tvekar inte om svaret. Inte jag heller.

Eva Ollén

Ketamin

I Time för 7 augusti 2017 läser vi det vi redan vet; att antidepressiv medicin inte hjälper 1/3 av de som prövar. Vi skulle kanske säga att de hjälper 2/3, men det är förstås en smaksak. De som inte får lindring har dock alltid vår djupaste medkänsla.



I artikeln i Time berättas att depression inte är en enda sjukdom utan antagligen dussintals. Det är idag 30 år sedan de moderna SSRI-preparaten kom. Nu har det dykt upp en nygammal drog vid namn ketamine. Den är dyr, verkar snabbt vid depression och har ännu konstiga biverkningar. Dessutom behöver den utvecklas. Ketamine är känd för att vara en psykedelisk klubbdrog men det finns resultat som visar att den kan fungera vid depressioner som inte svarar på SSRI. SSRI har ju egenheten att inte börja verka på några veckor. Mycket kan förstås hända under denna tid och det är här ketamine och dess "släktingar" kommer in. Drogen verkar genom att stimulera receptorer i hjärnan.

Enligt artikeln håller andra forskare på med att ta reda på om vanliga mediciner för

andra problem än depression möjligen kan hjälpa en deprimerad patient. Inom genetiken har det skett ett genombrott. Vid analys av nästan en halv miljon personer har man för första gången hittat 15 olika områden i den mänskliga genmassan som verkar höra ihop med depression.

Den som vill veta mycket mer går in på SBU/ Ketamin vid svårbehandlad depression. SBU står för Statens Beredning för medicinsk och social utvärdering. Artikeln är mycket grundlig

Eva Ollén

Satsning på seniorambassadörer

Syftet är att bidra till att synliggöra att psykisk ohälsa inte är något som bara berör unga, bidra till att minska stigma kring åldrandet och psykisk ohälsa, öka kunskap hos vård- och omsorgspersonal samt allmänheten.

Den 22 augusti arrangerade Riksförbundet (H)järnkoll en utbildningsdag på Vuxenskolan i Örebro. Jag deltog tillsammans med 20 andra seniorambassadörer från olika delar av landet.

September 2017 Nummer 3

Vi fick lyssna på Karin Forsberg, projektledare seniorambassadörer på (H)järnkoll och Susanne Rolfner Suvanto, känd för olika engagemang/roller inom området psykisk (o)hälsa.

Susanne gav oss alla en välbehövlig ”injektion” då vi behandlade nedan punkter:

Varför prata om äldre och psykisk (o)hälsa?

1. Det är vanligare med depression efter 65 än före
2. Den största andelen självmord sker bland äldre män
3. Alkoholdiagnoser, sjukdom, dödlighet ökar ffa hos äldre kvinnor
4. Få äldre personer får den vård och omsorg som behövs
5. Ovanligt med psykologisk behandling
6. Det handlar om ”ålderism” + stigma = diskriminering

Vi måste försöka komma mer till tals genom:

- **Möten med vård- och omsorgspersonal**
- **Deltagande i anhörigträffar**
- **Träffar med pensionärsorganisationer**
- **Konferenser och mässor**
- **Media**



*Håkan Wingren
Seniorambassadör
LIBRA i Skåne
Riksförbundet Balans*

Arbetet för att bli fler medlemmar

Arbetet för att bli fler medlemmar pågår ständigt. På Rikskansliet arbetar vi också för att bilda fler föreningar. Vi har många medlemmar på vissa platser och enstaka på andra. För att en stödgrupp ska kunna fungera på ett bra sätt behövs minst sju personer och det kan inte vara för långt att åka. I vissa områden är fyrtio kilometer

väldigt långt.

Det du kan göra är att prata med människor du känner som kan vilja vara med. Om varje medlem rekryterar en ny medlem blir vi många som kan påverka vården. Vi är cirka 850 medlemmar och den tusende medlemmen och en person, som den väljer, bjuder vi på middag.



Vi vill skicka ett varmt tack till Jon Hallin som skänkt Riksförbundet Balans en summa pengar till stöd för Göran.

September 2017 Nummer 3

Balansföreningar

Borås- Sjuhärad

www.balans-borassjuharad.se

Balans Dalarna

www.balansdalarna.se

Balans Gotland

www.balansgotland.se

Balans Gävle

www.balansgavle.se

Jämtland-Östersund

www.balansjamtland.se

Libra i Skåne

www.libraiskane.se

Balans Stockholm

www.balansstockholm.se

Balans Sundsvall

www.balanssundsvall.se

Balans Uppsala

www.balansuppsala.se

Balans Värmland

www.balansvarmland.wordpress.com

Balans Västerås

www.balansvasteras.se

Örebro

www.balansorebro.se

Balans Östergötland

www.ostergotland.se

Riksförbundet Balans

Hemsida: www.balansriks.se

E-post: info@balansriks.se

Följ oss på FACEBOOK: @BalansSverige

Telefon: 08-618 13 33

Adress: **Riksförbundet Balans,**
Vårdvägen 3
112 19 Stockholm

Plusgiro: 4392084-2

Org.nummer: 802407-9074

Kom ihåg! Anmäl adressändring till
medlemsregistret@balansriks.se

FILMTIPS

Galna av lycka

”Beatrice älskar att konversera med alla som orkar lyssna och hon vill gärna få folk att tro att hon är av rik börd och god vän med världens ledare. Donatella är en mer tillbakadragen och tystlåten tjej som bär på sin egen hemlighet. Bägge är gäster på samma mentalsjukhus i vackra Toscana och blir snart vänner trots sina olikheter. Paolo Virzìs nya film berättar en varm och humoristisk historia om en oväntad vänskap mellan två kvinnor och deras flykt från restriktioner och behandling. Enligt experterna är de fullständigt galna, men ute i samhället bland dem vi anser vara friska människor, ter de sig tämligen normala.”