

Balans Nytt

Ordförande har ordet



Vi vet att det är vår när det är Årsstämma i Riksförbundet Balans. När vi blivit granskade av revisorer, när vi skrivit verksamhetsberättelse och verksamhetsplan. När vi bollat med valberedningen om namn till vår riksstyrelse. När vi svarat på motioner från 2017 och skrivit propositioner. När vi har medverkat vid lokalföreningarnas Årsmöten- ja några i alla fall. När vi har bokat hotellrum och resor, beställt

mat och dryck.

Vi vet också att det är vår när sopbilen samlar ihop vinterns sand och våra nytvättade fönster blir dammiga igen.

När skatboet i stupröret i huset mitt emot fylls av hungriga ungar och våra katter bevakar dem med morr i strupen.

På Gotland heter våren ladinggen och det ska ha varit tre (eller sju) starurar innan den är på riktigt. Starur är oväder efter att staren kommit.

Jag vill också passa på att tacka för förtroendet till att vara Riksförbundet Balans ordförande ytterligare två år. Vår nya riksstyrelse är stark och arbets-
hungrig. Vår verksamhetsplan är presenterad och det finns mycket att se fram emot under det kommande året.

Simone Gynnemo
ordförande i
Riksförbundet

Balans Nytt

För det är ju så roligt att träffas



Studiematerialet för Balansmodellen.

Ett tverksamhetsår i Balans har lagts åt sidan och nu har nästa spännande startat med buller och bång. Inför kommande verksamhetsår ska vi växa, bli fler, synas mer och bli ett namn på fler människors läppar. Vi blir allt fler medlemmar det syns, men än räcker det inte.

Ju fler vi är desto roligare blir det, brukar det heta, och visst syntes det under årsmötet i Stockholm. Många lokalföreningar hade letat sig till stämman som bjöd på

skratt och mycket prat, för det är ju så trevligt att träffa alla. Eller hur? Under kommande verksamhetsår ska mycket fokus ligga på att behålla de medlemmar vi har, arbeta för att få nya medlemmar, och att inspirera till att starta nya föreningar. Men också att sprida och synliggöra Balans mer än vad vi gör i dag.

En del i allt det arbetet startade redan under stämman då många representanter från lokalföreningarna gick cirkelledarutbildningen i Ba-

lans eget studiematerial Balansmodellen som syftar till att skapa självhjälpgrupper efter just det materialet runt om i föreningarna. Självklart har vi även under det här verksamhetsåret ordförandekonferensen och "lägret" att se fram emot.

Tack till Anna-Maria Lundberg, Calle Bachofner, Kjell Stjernholm och Studieförbundet Vuxenskolan. Tack också till alla som närvarande vi stämman, hoppas vi ses igen.

Johanna Nyman

Den nya styrelsen och ansvarsfördelning

Riksstyrelsen har förändrats och även dess arbetsätt. Samtliga personer i riksstyrelsen har varsitt ansvarsområde.

Simone Gynnemo, ordförande Riksförbundet Balans.

Bo Persson, kassör med ansvar för medlemsregistret.

Åsa Lundvall, sekreterare. Ansvarar för kontakten med lokalföreningarna.

Per Eidsäter, ledamot med ansvar för medlemsnytta och förmåner, till exempel leta sponsorer.

Johanna Nyman, ledamot. Redaktör för Balans Nytt. Kommer tillsammans med Roger arbeta intressepolitiskt.

Roger Hellström, ersättare, ska arbeta intressepolitiskt.

Håkan Winberg, ersättare. Blir Riksförbun-

dets seniorambassadör. **Erik Rådström**, ersättare. Ansvarar för "läger" och konferenser, bokning av lokaler och boenden bland annat.

En mer utökad beskrivning av styrelsen kommer i nästa nummer av Balans Nytt.

Johanna Nyman

"Samtliga personer i riksstyrelsen har varsitt ansvarsområde".

April 2018 nummer 2

Svenska Psykiatrikongressen med Bob Hansson

Delar av Riksstyrelse medverkade och deltog i Svenska Psykiatrikongressen 14-16 mars 2018. Kongressen hölls i Stockholm. Tre dagar med sex parallella program!

Vi lyssnade på Bob Hansson, poet författare och livsfilosof. Något alldeles extra. Att gå sin egen väg har ett pris. Han kallades problembarn och värsting under uppväxten.

Idag hyllas han för sin egensinnighet och det som bara är han. Med sitt sinne för image, komik, lättillgängliga stora tankar och sin totala

scennärvaro är Bob Hansson en av de få svenska poeter som lyckats nå ut till en bredare publik. Bob Hansson ger alltid



järnet men på ett sätt som ger en kärleksfull och energisk värme.

Vi vet mer om riskbruk av alkohol, cannabis, li-

tium och hypotyreos. Nya behandlingsmetoder som neurokirurgi, TMS-magnetstimulering och Ketamin.

Hur ETC står sig som behandling idag. Ett förmiddagspass handlade om suicidprevention, om transpatienter inom psykiatri och Lina Axelsson Kihlbom berättade om sitt liv.

Samma förmiddag kunde vi höra vad som finns förutom evidensbaserad vård och data från kvalitetsregistret ECT. Och mycket mycket mer. Vi har knutit kontakter

med andra utställare, läkare och åhörare. Mycket givande.

Vi hoppas kunna medverka även nästa år. På fredagen hade vi en workshop som vi kallade Att ta eget ansvar rollspel. Vi hade en liten grupp och knöt åter igen flera kontakter. Vi vill tacka Ullakarin Nyberg och hela psykiatriska föreningen.

Simone Gynnemo

Hör av dig till oss!

Varje dag pratar jag med minst en person som behöver komma i kontakt med en Balansförening, anhöriggrupp eller få plats i en självhjälsgrupp.

Många, många gånger finns det ingen att hänvisa till. Man vill veta om svenningar är normala, om det finns en grupp på en viss plats, om det lönar sig att prata med jourhavande präst och

om det går att leva ett liv i Balans.

Vi finns inte på alla platser med vår förening, men vi skulle kunna skapa olika cirklar på många platser.

Om du är intresserad av att leda en självhjälsgrupp eller en studiecirkel på din ort!

Hör av dig! Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan, vi har bra material att använda och

vi vill stötta dig med våra diagnoser och dig som är anhörig.

Simone Gynnemo





Kontaktuppgifter till Riksförbundet Balans

Hemsida: www.balansriks.se

E-post: info@balansriks.se

Telefon: 08-618 13 33

Adress: Riksförbundet
Balans Vårdvägen 3,
112 19 Stockholm

Org.nummer: 802407-9074



@balansSverige

Balansföreningar med egen hemsida

Stockholm

www.balansstockholm.se

Uppsala

www.balanssuppsala.se

Gävle

www.balansgavle.se

Västerås

www.balansvasteras.se

Skåne

www.libraiskane.se

Örebro

www.balansorebro.se

Borås- Sjuhärad

[www.balans-](http://www.balans-borassjuharad.se)

[borassjuharad.se](http://www.balans-borassjuharad.se)

Dalarna

www.balansdalarna.se

Gävle

www.balansgavle.se

Gotland

www.balansgotland.se

Jämtland

www.balansjamtland.se

Sundsvall

www.balanssundsvall.se

Värmland

www.balansvarmland.wordpress.com

Alla Balansföreningar hittar du listade på

www.balansriks.se

Rätt ska vara rätt och jag hade fel

I min bok Kvinnan i svart hatt och andra betraktelser om affektiv sjukdom skrev jag om mina upplevelser i kissbranschen. Vi som tar litium kan råka ut för olika biverkningar. Den mest besvärande för mig var en starkt ökad törst med åtföljande stor urinproduktion. Det var ett förfärligt kissande helt enkelt. Det var då som jag tänkte till på ett sätt som visade sig inte var så bra.

Om man, tänkte jag, minskar sitt intag av koksalt borde ju urinmängden minska. MEN det var just det att det här med att minska saltintaget var vad man INTE skulle göra

I alla fall inte utan att tala med sin doktor om sa-

ken. Det står klart och tydligt om detta både på läkemedelsföretagets bi-packsedel och även på nätdoktorn.

Litiumdosen är nämligen inställd på personens normala intag av chips, lakrits och, sardeller. Ändras mängden salt i maten m.m. kan det komma att ändra litiumhalten i blodet och detta är förstås inte bra alls. Jag slutade salta min blomkålssoppa (blä) under ganska lång tid och en dag fick jag kraftigt förhöjt litiumvärde.

Varning alltså och jag vill be så mycket om ursäkt om jag vilselett någon!

Eva Ollén

Det här kan bli ditt sista nummer av Balans Nytt

Medlemmar!

Vi måste hålla ordning på vem som har betalt eller inte. Om du inte har betalt medlemsavgiften är detta det sista numret av Balans Nytt som kommer till dig.

Du vet väl om att du är värdefull i våra föreningar! Du kan bidra på många olika sätt!

Anmäl gärna e-postadress och eventuell adressändring till

medlemsregistret@balansriks.se

I nästa nummer av Balans Nytt

Balans Nytt nummer tre kommer till er i juni, början av juli. Då kommer ni bland annat att få lite mer information om vilka personerna är som sitter i riksstyrelsen. Du får också veta vad som diskuterades, sades och bestämdes på ordförandekonferensen i Lillsved på Värmdö, 1 till 2 juni. En debattartikel på ämnet otillräcklig hjälp från psykiatrin kommer också att publiceras.

Så håll ut, snart får du Balans Nytt igen.

Johanna Nyman

