

Ordförande har ordet

TACK!

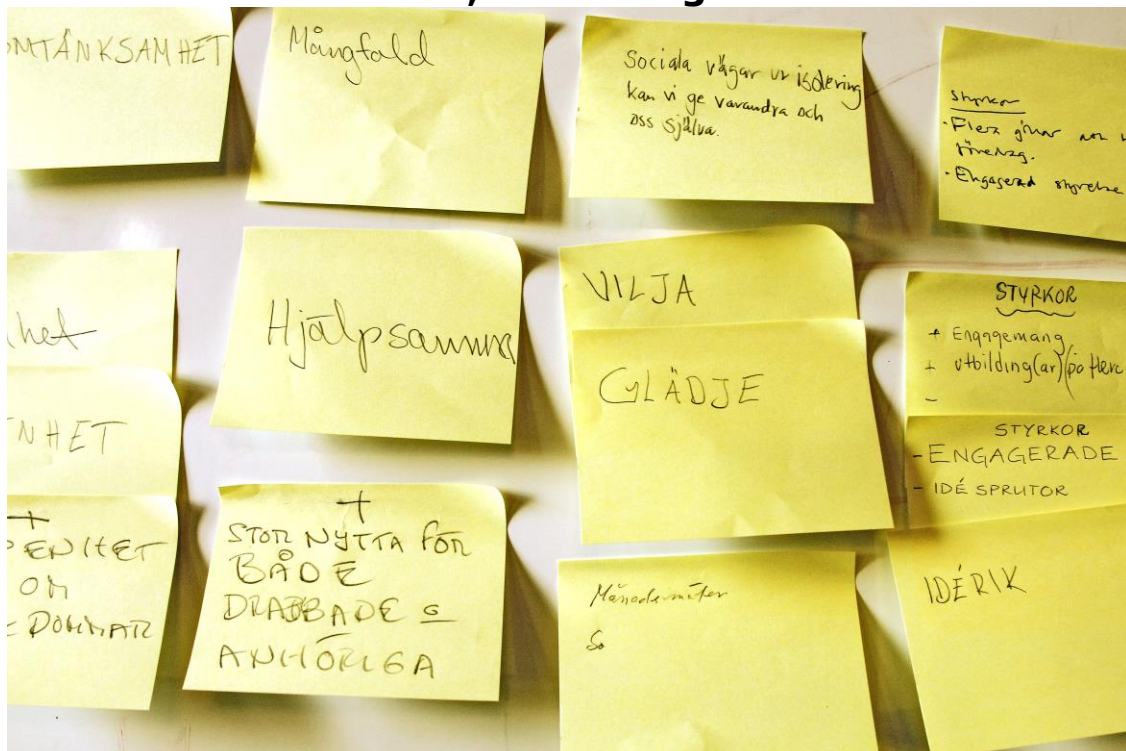
Det betyder så mycket att någon säger tack, eller att någon säger du är bra och att du duger. Du får och ska vara med. Så härligt att det finns platser där vi kan känna tillhörighet och att vi får vara dom vi är. Ibland måste vi hålla masken, ibland får vi släppa den, helt eller delvis.

Som ordförande i Riksförbundet Balans är jag tacksam över att ha så många kluriga, kloka och roliga möten med underbara, enastående och rättframma människor. Vi är olika ner på mikroorganismnivå och ändå lika. Vi har alla vårt eget tänk och vi har ett gemensamt bästa för ögonen. Varsågod är ett annat bra ord. Så ställ dig nu framför spegeln, titta dig djupt in i ögonen och tala om för dig själv att du är vacker, oemotståndlig och ödmjuk. Varsågod! Säg det nu till en annan människa du möter. Eller varför inte tala om att den människan är betydelsefull för dig och att du känner stor kärlek. Slösa är också ett bra ord! Slösa med vänlighet, kärlek och kramar. Jag gillar dig!

Här kommer ett rykande hett, både bokstavligen och bildligt nummer av Balans Nytt.

Simone Gynnemo

Konferens, coaching för livet



Deltagarna på konferensen fick skriva utmaningar, möjligheter och styrkor på post-it lappar för att få en överblick på vad man tycker att föreningarna behöver jobba med och vad som är positivt med föreningarnas arbete i dag. Foto: Johanna Nyman

Den röda tråden var utmaningar men också styrkor.

Ordförandekonferensen i Lillsved på Värmdö gav deltagarna nya tankesätt att ta med sig hem till sina föreningar. För vem hade kanske trott när konferensen började att svårigheter i föreningarna skulle omvandlas till möjligheter?

Ett av de stora problemen som många av föreningarna upplever är svårigheterna med att hitta nya medlemmar och för att få fler medlemmar krävs att föreningarna syns. Ett sätt att lösa problemet som diskuterades var behovet av en bra tidsplan och ansvarsråden i styrelserna. Att upprätta en tidsplan utifrån verksamhetsplanen för året blir det lättare att strukturera upp arbetet. Men även få människor att vilja engagera sig om man kan se hur lång tid det kan kvävas för att genomföra det där evenemanget.

Konferensen var den här gången förlagd till konferenscentret i Lillsved, placerad vid idrottsfolkhögskolan med ledorden "Coachar för livet" och visst fick deltagarna

coachning i hinder-utmaningar men också medlemsregister och årsmötesprotokoll. Allt medan Waxholmsbåten lade till vid bryggan och skapade nyfikenhet hos konferensdeltagarna för en stund.

Kort sagt eller kanske sammanfattningsvis kan man konstatera att ordförandekonferensen i år gav möjlighet till problemlösning, uträtning av frågetecken, visioner och en positiv framtidstro hos deltagarna. Med andra ord, vi fick coachning för livet.

Den nya styrelsen

För att medlemmarna i Balans ska få chansen att lära känna personerna som sitter i riksförbundet styrelse kommer här en kort presentation av dessa.

Simone Gynnemo

Pappa hade en kusin som hette Simon som han gillade, så jag fick en tjejvariant.

Ålder: Född 1956, liksom de STORA idrottarna, Borg, Stenmark och många fler

Bor: Kungsholmen,

Stockholm. Stockholms län

Familj: Per, i september har vi varit gifta sju år. Simson, åtta år, gul Cornish rex med massor av attityd och Yatzi,

fyra år, lila Cornish rex med hög röst.



Styrelseuppdrag:

Förbundsordförande sedan två år. Riksstyrelsen tre år.

Har du egenerfarenhet eller

är du anhörig: Bipolär diagnos sedan tio år. Är i Balans genom medicin, vitaminer och mineraler. Sömn, mat och rutiner.

Hur länge har du varit med i Balans?

Fem år, var med och startade Balans Gotland. Är fortfarande medlem på Gotland trots att jag flyttat till Stockholm.

Varför gick du med i Balans från början?

För att lära mig förstå diagnosen, för att acceptera att det är en livslång sjukdom som går att leva med.

Vad betyder Balans för dig?

Informationsspridande.

Vad är det viktigaste med Balans anser du och vad ska Balans arbeta för?

Här vill jag hänvisa till våra stadgar och vår verksamhetsplan.

När mår du som allra bäst?

I sängen med två katter under täcket, morgonkaffe med grädde och honung och DNs lördagskruss. Per har såklart serverat kaffet på sängen och nu spelar han Bach på orgeln.

Bosse Persson

Ålder: 74

Bor: Malmö, Skåne

Familj: Sambo

Styrelseuppdrag: Kassör, medlemsregistret

Har du egnerfarenhet eller är du anhörig:

Anhörig

Hur länge har du varit med i Balans?

1997 i Balansfamiljen Libra



Varför gick du med i Balans?

Jag gick en PPI utbildning och efter den bildades Balans Libra

Vad betyder Balans för dig?

Gemenskap, socialt sammanhang

Vad är det viktigaste med

Balans anser du och vad ska Balans arbeta för:

Att skapa förståelse för de människor vi arbetar för

När mår du som allra bäst?

När jag mätt

Åsa Lundvall

Ålder: En makalös och enastående kvinna i sina bästa år. 55 år och tycker mycket om att fira födelsedagar.

Bor: Bor i Järfälla 2 mil nordväst om Stockholm i Stockholms län.

Familj: Jag har två vuxna barn som bor nära mig.

Styrelseuppdrag: Jag sitter i Riks styrelse som sekreterare. Ansvarar för kontakt med alla lokalföreningar och är behjälplig på kansliet.



Har du egnerfarenhet eller är du anhörig: Jag är Bipolär/har Bipolär sjukdom. Och är också anhörig.

Hur länge har du varit med i Balans?

Jag har varit med i Balans cirka 5 år.

Varför gick du med i Balans?

Jag sökte mig till Balans för att lära känna andra med samma erfarenheter.

Vad betyder Balans för dig?

Balans har blivit väldigt viktig för mig. Att känna en tillhörighet bland andra som fattar hur det kan vara. Känna att man kan bidra med erfarenheter och kunskaper.

Vad är det viktigaste med Balans anser du och vad ska Balans arbeta för?

Viktigt att synliggöra psykiska sjukdomar och att påverka att det blir mer resurser och pengar till vård och forskning för denna målgrupp.

När mår du som allra bäst?

Jag mår bäst tillsammans med mina lugna trevliga vänner och när jag är i/på/vid vatten.

Pär Ejdsäter

Ålder: Tillräcklig

Bor: Örebro, Örebro län

Familj: Sambo och två hundar

Styrelseuppdrag: Ledamot, medlemsförmåner

Har du egnerfarenhet eller är du anhörig?

Anhörig med egen erfarenhet

Hur länge har du varit med i Balans?

Hösten 2014

Varför gick du med i Balans?

Var på en föreläsning och fick frågan om man var intresserad av att bilda balans Örebro Län. Var med och startade Balans Örebro Län.



Vad betyder Balans för dig?

Sociala sammanhang med möjligheter för medlemmar att uppleva positiva saker och förbättra psykiatrivården.

Vad är det viktigaste med Balans anser du och vad ska Balans arbeta för?

Det stadgarna säger, sociala sammanhang för våra medlemmar, stötta och stärka medlemmar men också arbeta intressepolitiskt för att förändra och förbättra

När mår du som allra bäst?

När vi tillsammans utträttat något positivt.

Johanna Nyman

Ålder: 33

Bor: På Frösön i Östersunds kommun i Jämtlands län

Familj: Sambon Pär
Styrelseuppdrag: Ledamot med ansvar för Balans Nytt och intressepolitiska frågor, ordförande i Balans Jämtland

Har du egnerfarenhet eller är du anhörig? Jag har bipolär sjukdom
Hur länge har du varit med i Balans?

Tre år, typ



Varför gick du med i Balans?

Jag vill få känna gemenskap, att jag inte var ensam med min sjukdom, hitta människor som delade samma eller liknande erfarenheter som jag.

Vad betyder Balans för dig?

Balans betyder öppenhet, kärlek, omtänksamhet, värme, lugn och en massa glädje/tokigheter.

Vad är det viktigaste med Balans anser du och vad ska Balans arbeta för?

Att lyfta och synliggöra den psykiska ohälsan och hälsan i vårt samhälle, vårt land, visa att trots en psykisk sjukdom så duger vi och vi

är precis lika mycket värda som alla "normala" personer.
När mår du som allra bäst? När jag får vara mig själv och när jag får vara med Pär. En kombination av de två kan bli hur tokigt, roligt och knäppt som helst.

Erik Rådström

Ålder: 64

Bor: Sickla, Nacka kommun i Stockholm län



Familj: 2 vuxna barn som nyligen har lämnat boet och "särbo" sedan 10 år

Styrelseuppdrag: Är ersättare i Balans Riks där jag är nytillträdd och kommer att vara med och arrangera våra träffar- konferenser etc. I Balans Stockholm är jag ordförande.

Har du egnerfarenhet eller är du anhörig?

Jag är anhörig

Hur länge har du varit med i Balans?

Sedan 2013.

Varför gick du med i Balans?

För att få kunskap, insikt och gemenskap.

Vad betyder Balans för dig?

Det är en fantastisk upplevelse att komma in en förening med denna kraft och enorma värme. Vi har kul, gemenskap och ett enormt erfarenhetsutbyte. Man ger och får i massor!

Vad är det viktigaste med Balans anser du och vad ska Balans arbeta för?

Att vara närvarande och stödjande. Sen finns massor av spännande och utmanande uppgifter för oss all i Balans. Både på Riks och på lokal nivå. Vi kan både hjälpa den enskilde och samtidigt vara med och förbättra vården totalt. Visst är det bra!

När mår du som allra bäst?

Att få vara med mina närmaste ute i naturen och röra på mig, helst nära havet, sommar som vinter. Sen gillar jag bra musik, matlagning och goa vänner!

Roger Hellström

Ålder: 54

Bor: Gävle i Gävleborgs län

Familj: Vakant

Styrelseuppdrag: Ersättare i riksförbundet Balans, brinner för intressepolitik och är ordförande i Balans Gävleborg.

Har du egnerfarenhet eller är du anhörig?

Har egen erfarenhet och är anhörig

Hur länge har du varit med i Balans?

Ungefär 5 år

Varför gick du med i Balans?

Hitta nya vänner som har förståelse om psykisk ohälsa och att lära mig mer om min sjukdom och att kunna vara med och påverka



Vad betyder Balans för dig?

Möjlighet att lära känna människor med liknade erfarenheter, möjlighet att vara med och påverka beslutsfattare ur vårt perspektiv.

Vad är det viktigaste med Balans anser du och vad ska Balans arbeta för?

Bryta stigmatiseringen runt psykisk ohälsa, påverka de som sitter i beslutande positioner och stötta våra medlemmar.

När mår du som allra bäst?

På sommaren

Håkan Wingren



Ersättare och seniorambassadör

DEBATT

Den första läkaren skriver ut en förpackning narkotikaklassat sömnmedel åt mig och ser till att jag inte får plocka ut en ny innan den första är slut. Läkaren berättar att det är på grund av min suicidala bakgrund.

Den andra läkaren skriver ut tre förpackningar av samma sömnmedel och frågar mig samtidigt om jag haft några självmordstankar den senaste tiden.

Den tredje vägrar att överhuvudtaget skriva ut någon medicin till mig på grund av att det är semestertider för vårdpersonalen.

Men alla tre vill höra min historia, från dag ett av bipolär sjukdom till nu. Allt står i min journal som ingen har läst.

Som patient vill du kunna lita på den läkare eller vårdpersonal du har framför dig.

Som bipolär patient vill du ha kontinuitet och tillit till personen som sitter mitt emot dig. Du vill kunna känna att den här personen vet vad den sysslar med. En bipolär diagnos är för många förknippat med skam och en känsla av att inte vara som alla andra, att vara knäpp eller sjuk. Att berätta att man har en psykisk diagnos är för många en omöjlighet, något man kanske aldrig väljer att göra.

Det är inte ovanligt att personer med psykisk ohälsa och kanske främst med diagnosen bipolär sjukdom avstår från att kontakta psykiatri för att de inte orkar träffa ännu en till läkare. Det är stafettläkare och sjuksköterskor som stannar ett halvår för att sedan försvinna till nästa avdelning eller nästa landsting utan att avsluta eller att lämna över patientärenden till nästa läkare.

Eller så är det stressad ordinarie personal som snabbt skriver ut ny medicin och berättar att väntelistan är lång för att få en samtalskontakt. Att få träffa

samma vårdpersonal är något som många i Sverige skriker högt om nu. Men som patient med en psykisk sjukdom, där jag kan bli djupt deprimerad och euforiskt glad mellan varven är behovet av kontinuitet ännu viktigare. Behovet av någon som överhuvudtaget har tid att lyssna och orka bry sig är oftast enormt. Det handlar om att försöka hantera sitt liv, att lära sig att leva med sig själv, att vilja leva med sig själv. Att man då inte har någon att prata med eller någon att få råd från gör att livet oftast blir väldigt svårt att hantera. I dag uppstår situationer där landsting och regioner inte har några resurser eller ekonomi för att ge något mer än mediciner och när inte ens medicinerna fungerar står vi, patienterna, där helt ensamma.

Det kan inte vara meningen att de med en psykisk diagnos måste skrika så högt och kämpa sig trötta för att de ska få den vård de faktiskt har rätt till. Det kan inte vara meningen att de läkare och den vårdpersonal som finns ska slita ut sig på grund av att de är för få, eller att patientsäkerheten utsätts för fara på grund av bristen på kontinuitet.

När ska ansvariga vakna och inse att personer med en psykisk sjukdom också behöver lindring och botemedel, vårdplatser och återbesök?

När ska Sverige få en trygg psykvård för alla och för alla diagnoser?

Vi behöver mer än bara läkemedel för att vi ska få vara friska.

Johanna Nyman

Riksförbundet Balans

www.balansriks.se

Telefon: 08-618 13 33

Vårdvägen 3, -1 trappa
112 19 Stockholm

Plusgiro: 4392084-2

Org.nr: 802407-9074

Balansföreningar

Borås-Sjuhärad

www.balans-borassjuharad.se

Gotland

www.balansgotland.se

Gävle

www.balansgavle.se

Dalarna

www.balansdalarna.se

Skåne

www.libraiskane.se

Stockholm

www.balansstockholm.se

Väster Norrland

www.balanssundsvall.se

Värmland

www.balansvarmland.wordpress.com

Uppsala

www.balansuppsala.se

Västmanland

www.balansvasteras.se

Örebro

www.balansorebro.se

Jämtland

www.balansiamtland.se