

## Ordförande har ordet

Det är många ord och begrepp att hålla ordning på! Affektiv sjukdom, bipolär sjukdom, depression, dystymi, hypomani, inflammation, internetbaserad terapi, läkare, kreativitet, manisk, närstående, anhörig, psykisk ohälsa, psykisk sjukdom, självmord, suicid, utmattningssyndrom, utmattningsdepression och många, många fler.

I mina tankar är bipolär sjukdom just en sjukdom. Vi vet att patientutbildning är nödvändig. Att ha bipolär sjukdom innebär stora risker för suicidförsök. Vi är många som kan vittna om hur vår depressiva sida skapar meningslöshet och vi kan ofta tro att det är bättre för omgivningen att vi inte lever längre. Så är ju inte fallet! Bipolär sjukdom är lömsk. Å ena sidan mani, eller hypomani å andra sidan djup depression. Episoder som på olika sätt är väldigt allvarliga. Vi talar ofta om att vara i BALANS! Att inte vara vår sjukdom! Innan vi kan komma dit krävs oftast behandling, medicinering, insikt och konsekvenser. Vi pratar också ofta om att vi kan må och leva bra liv! Då måste vi fundera på psykisk hälsa. Vad är det? Allmänt? Javisst, men också för just mig!

Vi läser att mellan en och tre procent av befolkningen i Sverige har bipolär sjukdom. Vi vet att det finns minst en anhörig till den sjuke. En anhörig som också påverkas. Vem hjälper den anhörige att inte bränna ut sig, att orka med sig själv?

De andra diagnoserna då? Är depression och dystymi sjukdomar, psykisk ohälsa? Så blir det genast svårare. Dystymi är en sjukdom som kräver personligt anpassad behandling, med svåra följder och livslångt lidande, om man inte får någon diagnos. Att diskutera psykisk hälsa är individuellt och kräver god självinsikt. Vad mår jag bra av och hur kommer jag dit?

När det gäller depression blir det svårare. Det finns beräkningar som visar att så många som 35 procent av befolkningen någon gång under livet drabbats av depression, som med rätt behandling kan vara övergående. Livssmärta och svåra erfarenheter kan ge tillfällig psykisk ohälsa.

Samtalet kring skillnader och likheter mellan olika diagnoser går vidare.

På riksförbundets höstläger på Lillsved, har vi haft en utbildning i MHFA, första hjälpen till psykisk hälsa. Här fanns representanter från alla föreningar i landet och ifrån kommande förening i Västerbotten.

Vi har förstärkt Balans Riks kansli med Mariah som kommer att arbeta fyra timmar i veckan med administration och stöd till föreningarna. Mariah nås på epost [kansliet@balansriks.se](mailto:kansliet@balansriks.se). Johanna Nyman började sin tjänst som kommunikatör den 15 oktober. Hon kommer att ha sin arbetsplats i Östersund. Johanna kommer att vara redaktör för Balans Nytt, skriva på webben och Facebook. Johanna är utbildad journalist, senast kommer hon från Sveriges Radio P4 Jämtland. Vi känner oss verkligen glada att få denna förstärkning.

Under året har vi köpt tjänster av företaget Basemedia Norr och Ann Tavelin som jobbar från Umeå. Ann sköter vissa webbtjänster åt riksförbundet och föreningarna. Vi kommer att utöka och utveckla samarbetet under hösten. Det känns tryggt att ha Ann ombord. För att komma i kontakt med Ann är eposten [ann@basemedianorr.se](mailto:ann@basemedianorr.se)

Vi har en nyhet! Medlemsavgiften är fortsatt 200 kronor. Familjemedlemskap 100 kronor.

Vi vill passa på att önska en ljus november, en fridfull december och gott nytt år.

Simone och Riksförbundets styrelse

*Simone Gynnemo*

## Nyanställd i riksförbundet



*Riksförbundet Balans har fått förstärkning på kansliet. Fyra timmar i veckan arbetar Mariah Levicsek på riksförbundets kansli i Stockholm.*

Namn: Mariah Levicsek

Ålder: 40

Bor: Tillfälligt i en tvåa i Sollentuna under mitt studieår. Annars Örebro.

Familj: Min nakenkisse Bengtsson

### Vad gör du när du inte är på riksförbundets kansli?

Studerar för tillfället journalistik på Jakobsbergs folkhögskola

### Vad har du för relation till Balans?

Jag har arbetat på Studieförbundet Vuxenskolan i Örebro i 7 år. Där hjälpte jag Balans att starta upp lokalföreningen Balans Örebro. Jag var deras kontaktperson på SV.

### Vad är dina arbetsuppgifter hos Riksförbundet?

Administrativa sysslor

### Vad får dig att må bra?

Att lyssna på mina behov och vila när jag behöver. Följa mitt hjärta. Omge mig med nära och kära och att äta choklad.

## Psykologen Liria Ortiz

Psykologen Liria Ortiz har spalt i Dagens Nyheter. Den 14:e september skriver hon om hur det är att stå bredvid en djupt deprimerad vän. Jag har själv inte varit så där djupt sjuk men jag har stått bredvid min väninna och hojtat att ”ska vi inte ta en sväng i Slottsskogen i alla fall före middagen”. Och blivit ganska frustrerad över hennes negativa respons. Om sanningen ska fram, och det ska den ju. Personen som beskrivs i spalten har prövat terapi och medicin men inte blivit bättre. Liria skriver klokt som alltid att en person som är deprimerad kan vara präglad av sin sjukdom på ett annat sätt, och under längre tid, än vad man som utomstående riktigt kan ana och föreställa sig. Det kan ta mycket lång tid innan allt blir som förut. Tålamod och solidaritet behövs. Att man stannar kvar och håller kontakten även om den som är sjuk inte orkar mycket eller ibland ingenting annat än telefon- eller mejlkontakt. Försöka ännu mer att acceptera att depression är en sjukdom. Liria säger också att man kan tala med sin vän om att det kanske går att få bättre vård.

Det finns bra behandlingar men man behöver ofta prova sig fram och vara öppen för att prova något nytt om man inte blir bättre. Ett tips är att ringa Nationella Hjälpplinen på telefon 020/22 00 60 för att resonera om sin situation.

*Eva Ollén*

## Sov, alla små videungar

Vi läser i SvD den 24 juni 2018 om vikten av en god sömn. Inte ska den vara kort och effektiv heller, säger professor Matthew Walker. Han har forskat på saken och det är 7 till 9 timmar som gäller.

Hans bok *Sömngåtan* finns ute och rekommenderas varmt. När vi fick vår bipolära diagnos för många år sedan sa doktorn att det troligen är vår goda sömn som räddat oss från en än allvarligare form av bipolär sjukdom. Kaffe och alkohol befrämjar inte god sömn, men det vet du ju redan. Om insikten om värdet av 8 timmars sömn vore en ny medicin skulle folk inte tro att det var sant, skriver Walker. Det finns massor av tricks om hur man förbättrar sin sömn. En del skryter om sin korta och ”effektiva” sömn. Tro dem inte! Långa arbetsdagar, elektriskt ljus och för varma sovrum kan sabba sömnen för alla. En insomningstablett kan hjälpa stort som förebyggare, särskilt för oss som har affektiva sjukdomar.

*Eva Ollén*

## “Vi är två om det här”

Bakom varje individ med psykisk sjukdom står en anhörig som kämpar.

Jag sträcker mig efter kudden. Kramar den hårt och andas in doften. Jag är ensam. Han jobbar kväll, natt, morgon eller allt. Det är första passet av en rad sådana och jag är inte van riktigt än. Jag dubbelcheckar ytterdörren varje gång jag går förbi och går igenom dagen i huvudet. Har jag lämnat lägenheten utan att låsa så att någon skulle kunna gömma sig här?

Jag blir trött på mig själv och den utåt trygga Johanna är borta. För mig betyder min anhörig allt. Jag är beroende av honom för att ta mig genom dagarna. Det handlar inte om att jag inte klarar mig själv, att jag skulle sluta äta eller att jag skulle sluta ta hand om mig själv om han inte var där. Nej, det handlar om trygghet, om glädje, att han vill förstå. För han innebär det att det är han som måste finnas där när vården sviker, när myndigheterna ställer till det, när de som verkligen borde hjälpa låter bli.

När allt mer fokus sätts på oss som är sjuka, när stigmatiseringen minskar och vi blir som "alla andra" får vi inte glömma bort de som står i bakgrunden. Det är långt kvar innan en psykisk diagnos inte ses som något smittsamt. Men på

vägen dit får man inte glömma bort de anhöriga, de som också lider i det tysta, som skäms eller inte vågar berätta att de är just anhörig till en person med psykisk sjukdom. När jag är uppgiven, gråter, när jag inte orkar mer, när jag ber honom att lämna mig brukar han säga: Vi är två om det här.

Lever man i ett förhållande där den ena parten lider av psykisk ohälsa blir det svårt att inte själv bli inblandad. Jag vet att om det skulle vara tvärtom så skulle jag inte orka i det långa loppet. Jag skulle kanske bli den som lämnar när han ber om det. För jag har inte tålamodet som jag värdesätter så högt hos honom. Jag har inte energin som krävs för att få upp och i väg mig när det är som mörkast och jag har inte lusten att bromsa när livet börjar spinna på lite för fort. Utan alla anhöriga i Sverige skulle en betydligt större grupp av människor må dåligt och kanske aldrig komma tillbaka till den personen man var innan man blev sjuk. Men vem hjälper den som hjälper?

Vi i Riksförbundet Balans vänder oss till de med psykisk sjukdom och vi vänder oss till de som är anhöriga. För vi vet att båda grupperna kämpar. För bakom varje person som mår psykiskt dåligt så finns det också en anhörig. När vi med psykisk sjukdom får hjälp får oftast den som

är anhörig sitta kvar i väntrummet. Jag möter allt oftare personer som i sin närhet har någon som mår psykiskt dåligt. Frustrationen är stor när man ser hur personen lider men man vet inte hur man ska hjälpa.

Vi skriker, gråter och river våra hår för vi orkar inte. Bredvid står våra anhöriga och vill förstå.

Det handlar om att bli sedd om att förebygga att fler blir sjuka. När det kommer till fysisk som psykisk sjukdom så drabbar det först och främst den sjuka personen själv. Men när ett brutet ben är läkt går livet sannolikt tillbaka till det normala igen. När en person insjuknar i psykisk sjukdom så blir personen bättre men livet går inte tillbaka till det normala. Den med psykisk sjukdom måste få hjälp. Men lika viktigt är det att de anhöriga, individerna, bakom de drabbade, får hjälp.

Psykisk sjukdom smittar inte. Men för den skull betyder det inte att de anhöriga kan börja må psykiskt dåligt om man inte tar hand om dem.

Jag kramar dunkudden lite hårdare. Jag brer ut mig i hela sängen och somnar snarkandes ovetandes när han måste knuffa över mig på min sida. Det blir en stunds vila innan livet rullar på igen.

*Johanna Nyman  
Kommunikatör för  
Riksförbundet Balans*



## Intensiva dagar för psykisk hälsa

Årets Läger handlar om *Första hjälpen till psykisk hälsa, MHFA*.

Vi var på Lillsveds Folkhögskola den 28-30 september 2018. Lillsved bjuder på härlig miljö, parkliknande omgivningar och närhet till vatten. Alla föreningar hade representanter närvarande. Den blivande föreningen i Västerbotten var också representerad genom Mats Hansi.

Vår IT-konsult Ann Tavelin från BaseMediaNorr är nu certifierad inom MHFA. Alfred Skogberg från Suicid Zero höll ett intressant och givande föredrag som taggade rakt in i vår kurs. Vi fick ett snabbt besök av Birgit Hansson som är valberedningens ordförande. De har startat sitt arbete med att hitta ledamöter till nästa års val.

Förstahjälpenkursen är en 12-timmars kurs. Kursen lär ut om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur tecken på olika slag av psykiskt lidande kan vägleda oss att upptäcka, ta kontakt och

hjälpa till på rätt sätt. Som Första hjälpare får man lära sig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp.

Kursen lär ut en handlingsplan och det ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

Årets läger var intensivt, alla hade önskat mer tid att prata med varandra. Alla hade önskat mer utomhusvistelse. Vi hoppas att kursen i Första Hjälpen till Psykisk Hälsa kommer att göra oss alla till trygga och säkra medhjälpare. Stort tack till Pelle Ejdsäter som höll i hela utbildningen!

*Simone Gynnemo*  
Förbundsordförande

## Ny form av medlemskap

Dags att betala medlemsavgift

Medlemsavgiften är 200 kronor 2019 för huvudmedlem  
För övriga medlemmar i hushållet är avgiften 100 kronor

Familjemedlemskapet gäller de personer som ingår i hushållet, de personer som är skrivna på samma adress.

Frågor kontakta  
kansliet@balansriks.se

## Kontakt

**Riksförbundet Balans**

[info@balansriks.se](mailto:info@balansriks.se)

**Telefon:** 08-618 13 33

**Hemsida** [www.balansriks.se](http://www.balansriks.se)

**E-post:** [info@balansriks.se](mailto:info@balansriks.se)

Riksförbundet Balans

Vårdvägen 3

112 19 Stockholm

**Plusgiro:** 4392084-2

**Org.nr:** 802407-9074

## Balansföreningar

**Borås-Sjuhärad**

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

**Gotland**

[www.balansgotland.se](http://www.balansgotland.se)

**Gävleborg**

[www.balansgavle.se](http://www.balansgavle.se)

**Dalarna**

[www.balansriks.se](http://www.balansriks.se) under Regionalt.

**Skåne**

[www.libraiskane.se](http://www.libraiskane.se)

**Stockholm**

[www.balansstockholm.se](http://www.balansstockholm.se)

**Västernorrland**

[www.balanssundsvall.se](http://www.balanssundsvall.se)

**Värmland**

[www.balansvarmland.wordpress.com](http://www.balansvarmland.wordpress.com)

**Uppsala**

[www.balansuppsala.se](http://www.balansuppsala.se)

**Västmanland**

[www.balansvastmanland.se](http://www.balansvastmanland.se)

**Jämtland**

[www.balansjamtland.se](http://www.balansjamtland.se)

**Örebro län**

[www.balansorebro.se](http://www.balansorebro.se)

**Östergötland**

[www.balansostergotland.se](http://www.balansostergotland.se)