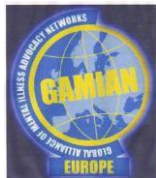


Föreningen LIBRA Balans Skåne är medlem i Riksförbundet Balans,  
**HEMSIDA:** <https://balansriks.se/libra-i-skane/>

**GAMIAN** - Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks - ett samarbete mellan liknande föreningar i hela Europa.



**Lokalt Forum i Malmö** - ett samarbete mellan patientföreningar i Malmö, i NSPH:riks regi.

LIBRA i Skåne bildades den 15 maj 1997 som ett led i strävan att tillvarata intressen för patienter med psykisk ohälsa. Alla som arbetar i föreningen är själva drabbade av, eller anhörig till någon med psykisk ohälsa. Vi välkomnar alla att ta del av vår verksamhet. Vi vet hur det kan kännas.

## St Hans Puls

Första söndagen varje månad försöker vi få upp pulsen på St. Hans backar. Samling på toppen av backarna kl 14. Läs mer på hemsidan om datum och tider.

## Besök oss i Föreningsrummen!

Nu finns föreningsrum i både Lund och Malmö.

I **Lund** på Vuxenpsykiatrien på Baravägen 1C i trapphuset till höger vid varuautomaterna. Rummet i Lund öppet: månd. 11.30-13.00 och torsd. 15.00-16.30.

I **Malmö** finns två föreningsrum, ett på Ahlmansgatan 1 vid Södervärn och ett på Fänriksgatan 1 (sidogata till Drottninggatan). För tider se:

[www.foreningarnasrum.com](http://www.foreningarnasrum.com). Andra föreningar är också representerade här. För närvarande drivs mötena i rummen både fysiskt och digitalt. Se hemsidan ovan för mer information.

**Kontakt:** [librabalansskane@outlook.com](mailto:librabalansskane@outlook.com)

**Nya medlemmar anmäler sig på Riksförbundet Balans hemsida, Riksförbundet Balans - Registrera ny medlem (mawik.se) Ctrl klicka**

**Fullbetalande: 200 kr, Familjemedlem: 100 kr UDDA (under 25 år): 20 kr**

**Postadress:**

LIBRA Balans Skåne  
c/o Sellberg-Bäckström  
Genarpsvägen 12 B  
247 50 Dalby

# LIBRA

## Balans Skåne



En stödförening för personer med **affektiv sjukdom** (Bipolär sjukdom, depression, utmattningssyndrom och dystymi)  
- deras anhöriga och andra intresserade.

## Våren 2023



## Depression, Bipolär sjukdom, Dystymi och Utmattningsyndrom

**Depression** kännetecknas av att man sällan känner sig glad, inte ens när man gör sådant man vanligtvis brukar gilla. Lusten och orken att ta itu med saker minskar eller försvinner, och även vardagliga sysslor kan kännas tunga och tröga att utföra. Man får ofta ångest, svårt att koncentrera sig och sover dåligt. Sexlusten minskar eller försvinner helt. Depressionen kan också kännas i kroppen på olika sätt. Förutom trötthet är det vanligt att man har besvär med hjärtklappning eller har ont i ryggen eller magen. När man är deprimerad kan man få tankar om att det vore bättre att vara död. Ofta är det kopplat till känslor av ångest, självförakt och missmod inför framtiden.

**Bipolär sjukdom** kallades förr även manodepressiv sjukdom och innebär att man i perioder är antingen manisk eller deprimerad. Man kan ha långa perioder utan symptom.

Under en manisk period är det vanligt att man är överdrivet upprymd, överaktiv och har ett extremt stort självförtroende. Man kan också lätt bli irriterad och vissa behöver mindre sömn. När man är deprimerad känner man sig ofta nedstämd, har svårt att koncentrera sig och har dåligt självförtroende. Det är också vanligt att man får sömnbesvär och minskad eller ökad aptit. Ibland kan man ha maniska och depressiva symtom samtidigt.

**Dystymi** är en affektiv störning som kan liknas vid en låggradig och långvarig depression. Dystymi är ett kroniskt tillstånd, det vill säga ett tillstånd som varar i minst två år.

**Utmattningsyndrom** innebär att du har flera olika kroppsliga och psykiska besvär som beror på långvarig stress eller andra svåra påfrestningar. För vissa tar återhämtningen lång tid.

## Ditt LIBRA

Du som drabbats av depressions-sjukdom, eller är närstående, kan behöva någonstans där du kan "bara vara". Människor med liknande erfarenheter kan ge varandra stöd, gemenskap och tips om hur det går att hantera och förbättra sin situation.

I en förening har du större möjlighet att få gehör för dina synpunkter, önskemål eller krav, än vad du har som enskild. Tillsammans har vi större möjlighet att påverka.

## LIBRAs verksamhet

LIBRA arbetar för att förbättra vården genom kontinuerligt samarbete med läkare, klinikledningar, annan vårdpersonal samt sjukvårdspolitiker i Region Skåne. Vi sprider information om affektiva sjukdomar till allmänheten och vårdinstanser i Skåne för att minska rädsla för och fördomar mot psykisk ohälsa.

## Öppna föreläsningar (utan entréavgift)

Månadsmötena äger rum i **IOGTs lokaler på Bantorget 5 i Lund**  
Mötetiden är kl. 19-21. Ingen föranmälan behövs!  
Ändringar i programmet visas på vår hemsida.

9 februari

**"Nya psykiatriska mediciner, behandling av inflammatorisk depression med omega-3 fettsyra och mjölksyrebakterier"**

**Gustav Söderberg och Klara Suneson,**  
*läkare och doktorander, Lunds universitet*

13 mars

17-18 Årsmöte

**"mWorks: ett digitalt hjälpmedel för att stödja personer, som är sjukskrivna för psykisk ohälsa, att gå tillbaka till arbetet"**

**Patrik Engdahl,**  
*med.dr., Lunds universitet*

19 april

**"Hur pratar vi med våra barn om psykisk hälsa?"  
Med fokus på utmattningsyndrom och depression**

**Morten Saksø,**  
*läkare och författare till boken "Varför gråter du, pappa?", Åhus*

## Stödgrupper

Vi anordnar samtals/stödgrupper för dig som är drabbad av affektiv sjukdom antingen som **patient** eller **anhörig**. Grupperna är **gratis för medlemmar**. Vi träffas regelbundet i en liten grupp och samtalar utifrån olika temata. Frågor och anmälan: tel 070-312 7477, eller skicka oss ett sms.

Vi samarbetar med



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**