

# Kamrater som stöd

Fördomar mot psykisk ohälsa för dem till Lotsen. De hjälper varandra att behålla fötterna på jorden. Både när de är i sitt sjuka jag och i sitt friska. Och att väva ihop de båda världarna.

Text: Helena Bjerkelius | Bild: Lena Katarina Johansson | [Prenumerera](#) | Artikel i [SocialPolitik nr 2 2010](#)

För Anna Meyerhöffer blev RUS (Riksförbundet Ungdom för Social hälsa) en vändpunkt. Hon förtidspensionerades när hon var 20 år på grund av psykisk sjukdom, gick på kommunens sysselsättningsverksamhet och hade fått en egen lägenhet. Men det var en ensam tid, de gamla kompisarna fanns inte kvar.

I dag, tretton år senare, arbetar hon som ungdomssamordnare på Lotsen, en träfflokal för personer med psykisk ohälsa på Östermalm i Stockholm. Det är tack vare RUS som jag har jobb idag, säger Anna Meyerhöffer:

– Från början var det mest socialt. Men efter ett tag kom jag med i styrelsen i RSMH:s lokalförening. Jag tog mer och mer ansvar och utvecklade olika saker, blev bättre och bättre på det jag gjorde. Och genom åren har man fått mer och mer komplimanger, man träffar nya personer – en del blir nästan som mentorer.

**Anna Meyerhöffer hade praktiserat på olika arbetsplatser** men det ledde aldrig vidare. Till slut bad Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen Anna att själv kolla upp sina kontakter inom RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa) och dess ungdomsförbund RUS.

– Det är jobbigt när man har haft flera olika praktikplatser och det alltid är något fel. Antingen är man lite för långsam eller så förhalar arbetsplatsen hela tiden och säger att de inte har fått ekonomi ännu, konstaterar Anna Meyerhöffer.

– Det är diskret diskriminering, det är ju skittaskigt, faller Julia Lundh in.

De sitter i varsitt soffhörn på Lotsen och berättar om sitt engagemang i RUS, en ideell organisation för personer upp till 35 år med psykisk ohälsa, som är deras gemensamma fästpunkt. Grundstenarna i RUS verksamhet är kamratstöd på lokal nivå och att bedriva intressepolitik på distrikts- och förbunds nivå.

– RUS har ingen särskild diagnosinriktning. Du behöver inte ens ha legat inne på psyket utan kan ha haft en privat kontakt med en psykolog, eller haft det kämpigt utan att ha kontakt med någon annan om det, berättar Anna Meyerhöffer. Hon tillägger att alla andra och då särskilt anhöriga och personer som gillar vad organisationen står för också är välkomna.

**En av de viktigaste intressepolitiska frågorna för RUS** för närvarande är unga vuxna som kommer direkt till vuxenpsykiatri där de kan möta hårda metoder som att bli nedlagda och tvångsbältade. RUS har skrivit till och också träffat socialministern om den frågan.

– Så får det inte gå till, tydligen har det hänt att även personer under 18 år kommit till vuxenpsykiatri, säger Anna Meyerhöffer.

Kamratstödet sker i grupper. Sedan flera år har Anna Meyerhöffer en ungdomsgrupp i norra Stockholm med cirka 20 deltagare som träffas var fjärde vecka. Den senaste aktiviteten var ett besök på Cornelis Vreeswijk-museet. Härnäst planerar gruppen att gå på loppmarknad i Vårberg.

Så här beskriver hon hur kamratstödet kan gå till:

– Man träffas några stycken eller en grupp, kanske har en liten kassa som man har fått genom en fond eller på annat vis. Så bestämmer gruppen en dag och tid och går på bio, restaurang eller på något museum. Vi hittar på små enkla aktiviteter.

– Det är socialt umgänge för att bryta ensamhet och isolering för folk som mår dåligt på olika sätt, man ska komma ut och träffa andra med liknande erfarenhet.

**Frågan om man kan ringa till de andra i gruppen och prata om**

man mår dåligt besvarar Julia Lundh med att grupperna är som vilken umgängeskrets som helst:

– Vissa får rollen att vara den som pratar med de andra, andra kommer på aktiviteterna. Vissa klickar man med, vissa jobbar man med och andra träffar man på fritiden precis som det är för vanliga människor, säger hon.

– Ja, det där är lite olika. Mina ringer inte till mig när de känner att de mår dåligt. Men vissa lyckas jätkligt bra med det, säger Anna Meyerhöffer.

– Men vi är ju inga terapeuter utan det är mer sunt förnuft och medmänskligt ansvar, tillägger Julia Lundh.

Det finns funderingar i RUS om att utveckla kamratstödet och även vara uppsökande. Att till exempel en kamratstödjare med erfarenhet av psykisk ohälsa finns i en skola så att eleverna kan gå till den personen och fråga och prata.

**Julia Lundh insjuknade för några år sedan.** Det föregicks av att hon hade jobbat arton timmar om dagen på tre olika jobb, presterat dygnet runt.

– Så blev jag jättejättesjuk och det vände upp och ner på mitt liv totalt. Det var jättesvårt att landa i sin kris och i den vevan kom jag i kontakt med det här och bara kände att det är så fantastiskt givande att träffa andra människor. Alla har olika historier och olika bakgrund men man möts på en plats där alla är villiga att hjälpas åt och stödja varandra, och ser till att det här finns kvar oavsett om vi är sjuka eller friska.

– Det är så bra att den möjligheten finns, att det genererar arbete, uppgifter, ett liv! En meningsfull tillvaro för folk. Hon ser fram emot den dagen när hon har återhämtat sig helt och kan jobba eller studera men tror att hennes engagemang i RUS kommer att fortsätta oavsett hur tillvaron ser ut. När hon pratar om vad RUS ger låter det som om organisationen har en stabiliserande funktion i hennes liv.

– Mmm just de gånger jag inte kunnat bidra har jag fått energi och stöd, och då är det också fantastiskt att kunna ge någonting tillbaka. På det sättet är det utvecklande. Jag vet

hur pass förvirrad, glömsk och virrig jag har varit på många möten. Ändå är folk bara förstående och orkar berätta saker för mig och ändå vara glada över att jag är med.

**Hon säger att RUS hjälper henne att behålla fötterna på jorden** och vara mänsklig både i sitt sjuka jag och i sitt friska jag och att väva ihop de båda världarna.

Första kontakten med RUS skedde på en kommunal träfflokal som låg nära den psykiatriska mottagningen där hon gick. På träfflokalen mötte hon ett par personer som arbetade på RUS kontor.

– De frågade om jag ville hänga med på ett möte på kontoret. Så började man ses där och jag hjälpte till med smågrejor. Nu hoppar jag in och hjälper till i ungdomscaféet, går på möten, ställer upp när jag kan beroende på hur mycket annat jag har och hur jag mår.

Julia Lundh minns sina första intryck:

– Jag blev väldigt positivt överraskad. Man får träffa andra i samma situation där man inte dömer varandra. För utanför träfflokalen har jag en helt annan typ av social vänkrets från mitt tidigare liv, där man har jobbat och varit jättesocial.

**Att träffa andra med psykisk ohälsa får Julia Lundh** att känna sig mindre knäpp som hon säger. Det hjälper henne också att se att andras mående varierar över tid, ibland mår de bättre, ibland sämre.

– För mig blir det mycket enklare att hantera mina egna ups and downs när de kommer. Annars har jag en tendens att känna mig väldigt, väldigt sjuk när jag mår dåligt – då brukar jag isolera mig. Det har hänt att jag kommit hit i pyjamas, bara hoppat i gummistövlarna och gått över. Men det spelar ingen roll, här vet vi att det är så här för oss. Det är inte riktigt accepterat att dyka upp så om man har ett jobb. Här kan man ha alla sina ansikten, tycker Julia Lundh.

*Blir det mycket prat om sjukdomar, hur man mår, mediciner man tar?*

– Det är lite till och från. Jag tycker att man också kan

diskutera privatliv, fråga hur det är med någons bror, berätta att man ska börja plugga eller flytta, ja vanliga saker, svarar Anna Meyerhöffer.

– Jag har aldrig upplevt att det blir för mycket prat om hur man mår. Alla är väldigt trevliga oavsett om man har en dålig dag, vissa är sociala, andra är mer för sig själva. Alla accepterar varandra och den acceptansen är så otroligt skön för ibland är man kuckeliku, säger Julia Lundh, tänker en sekund och fortsätter:

– Frågorna om vad man har för diagnos och varför man är här ställs inte utan det är: Hej vill du ha kaffe? Sen lär man känna varandra och så kan man välja om man vill ha det på en ytlig nivå eller gå vidare.

**Om någon uteblir bryr medlemmarna sig om varandra** på lagom avstånd som Anna Meyerhöffer och Julia Lundh uttrycker det. De tycker att det fungerar bra att ta kontakt med sms, då kan personen det gäller välja när han eller hon svarar och det blir inte för påträngande. Men det här brukar inte vara något problem, de flesta hör av sig och lämnar återbud så att de andra inte behöver oroa sig.

Att det uppstår svåra situationer på grund av att någon mår dåligt eller beter sig olämpligt är ovanligt. Anna Meyerhöffer berättar om en av de enstaka gånger hon varit med om det. Ungdomsgruppen skulle gå på Gröna Lund och på vägen dit blev en kvinna i gruppen irriterad på några tjejer på bussen och måttade med en tidning mot dem.

– Det blev en ganska marig situation med vakterna på Gröna Lund som den här kvinnan grälade med. Vi i gruppen fick gå in utan henne. Efteråt blev hon ledsen över att jag valde att gå in med gruppen. Men det är ju min privata tid, det är ideellt och du väljer själv hur mycket tid du vill lägga in och engagera dig.

**Fördomarna kring psykisk ohälsa är svårutrotade.** Ämnet får Anna Meyerhöffer att reflektera kring att det finns fördomar också i hennes ungdomsgrupp. För även om medlemmarna har

liknande bakgrund så kan fördomarna ha en grogrund i att de har olika diagnoser och är i olika åldrar.

Hon stöter själv på fördomar lite här och var. Blir irriterad över aktuella undersökningar som visar att var fjärde person inte vill känna någon med psykisk ohälsa. Många väljer ju att inte berätta om sina depressioner till exempel men låtsas samtidigt inte om andra i liknande situationer, påpekar hon.

– Min kompis hade en släkting som var läkare. Hon kom fram till mig och sa att jag verkligen inte såg ut som om jag hade diagnosen schizofreni. Först var det som ett skämt och man skrattade bort det lite grann. Men samtidigt insåg jag att hon var allvarlig. Det tog jag väldigt hårt. En hel del fördomar kan man bli väldigt sårad av. Men går man in på det och försöker förklara kanske det blir alldeles för stor debatt av det som man inte orkar med.

**Och Anna Meyerhöffer har erfarit att människor kan skygga undan.**

– Det känns ju inte heller bra, men samtidigt har jag fått ett helt nytt socialt nätverk genom RUS och RSMH. Och andra – det är inte så mycket att göra åt saken, vill de inte mer så...

Julia Lundh har också mött fördomar i vissa situationer med kommentarer som: men du har väl inte ... du som ser så pigg och fräsch ut.

– Betyder det att jag inte får vara sjuk? Måste jag ha gröna utslag i fejsen för att du ska fatta att jag är sjuk. Jag kan ha överseende med mycket fördomar för att 99 procent är baserat på okunskap. Dessvärre har jag inte alltid tålamodet att förklara, det är många gånger extremt jobbigt. För jag hoppas att det jag säger landar på rätt sätt hos mottagaren, det ansvaret tycker jag är jättejobbigt att ha när man inte mår speciellt bra.

Att bekämpa fördomarna är en uppgift främst för dem som drabbats av psykisk ohälsa och deras anhöriga, anser de.

– Det är så viktigt att man vågar och orkar stå för det till 100 procent eller så mycket man orkar, att sluta skämmas. Och att den som är anhörig vågar stötta den som är sjuk öppet,

säger Anna Meyerhöffer.

– Det gäller för alla att sluta döma andra runt omkring en, oavsett om de är friska eller sjuka. Vi sitter här nu och representerar RUS och självklart har vi det ansvaret, betonar Julia Lundh.

**De funderar också över vilka råd de skulle ge till en ung person** som mår psykiskt dåligt och inte har någon förankring vare sig i familjen eller i samhället.

– Jag tycker att de borde försöka ta sig med i RUS och någon ungdomsgrupp eller gå till en träfflokal. Sen tror jag tyvärr att det finns en töntstämpel över föreningslivet, det har ju alltid funnits sen man var scout, säger Anna Meyerhöffer medan Julia Lundh är mer rättfram:

– Råd känns typ överflödiga. Jag skulle mer vilja säga: välkommen – kom hit! Går det inte första gången, kom hit någon annan gång. Gå in på hemsidan och läs lite, mejla en fråga till RUS. Ta kontakt för det finns stöd.

helena.bjerkelius[at]hotmail.com

Helena Bjerkelius

**Läs vidare:**

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

Alla under 35 år som blir medlemmar i RSMH, Riksföreningen social och mental hälsa, blir automatiskt medlem i RUS, Riksförbundet ungdom för social hälsa.

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

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

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