

Hjärnkoll blir kvar

Ambassadörerna från Hjärnkoll har märkts i media och på utbildningar. Nu är kampanjen slut men verksamheten har fått en fortsättning.

Text: Anna Fredriksson | Bild: Lena Johansson Artikel i [SocialPolitik nr 1 2015](#)

När Agneta Werner berättar om sin mångåriga väg genom psykiatrin mot återhämtning är det få personer i publiken som inte blir berörda. En och annan tår rinner stilla nerför någons kind. Hon är en av kampanjen Hjärnkolls 340 ambassadörer. Personer som delar med sig av egna erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa.

– Det är positivt att vara ute och berätta men det är också ett hårt arbete att återuppleva sin historia om och om igen. Ibland önskar jag att livet bara kunde vara vanligt.

När projektet Hjärnkoll inleddes fanns farhågor att det skulle vara svårt att hitta personer som ville vara ambassadörer, att man inte skulle vilja tala offentligt om psykisk sjukdom. Men det stämde inte alls.

– 75 var målet, men vi fick 200 sökande direkt, säger Rickard Bracken på Myndigheten för delaktighet, som ansvarat för den nationella kampanjen Hjärnkoll tillsammans med NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa.

En del har varit ute och pratat mycket, andra lite. Det har varit en utmaning att hitta något för alla. Hjärnkoll ska föra fram individernas perspektiv. Ambassadörerna representerar sig själva och sin egen erfarenhet, inte någon grupp. De tycker olika om mycket – som till exempel medicinering. De har olika erfarenheter av vården, dåliga eller bra.

– När ambassadörerna beskriver problem och brister ska de komma med förslag på lösningar, skapa samtal. Annars slutar människor lyssna, säger Rickard Bracken.

Det blir som bäst i samarbeten med andra tycker han och nämner

särskilt projektet Bättre vård mindre tvång, som Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, driver. Det uttalade syftet är att minska tvångsåtgärder som bältesläggning och medicinering mot någons vilja.

– Sida vid sida har ambassadörerna jobbat med professionen för att utveckla innehållet i vården. Det är jämlikt och attitydförändrande.

Agneta Werner har deltagit i SKL:s projekt som ambassadör.

– Det är ett jättebra arbetssätt. När någon berättar om sina egna upplevelser till exempel av att bli lagd i bälte, det är det åhörarna minns efteråt, det är då de hajar till. Just det har Hjärnkoll gjort till en metod genom ambassadörsarbetet, säger hon.

Det är stärkande att bli lyssnad på och få bidra med sina erfarenheter och kunskaper, menar Rickard Bracken.

– Ambassadörerna har fått fler sociala och professionella kontakter och hittat ett sätt att omsätta samhällsengagemang i praktisk handling. Det de gör är att lyfta fram betydelsen av den erfarenhetsbaserade kunskapen.

74 ambassadörer har fått arbete. Flera har startat egna företag där de föreläser kring psykisk ohälsa. Agneta Werner är en av dem. Hon har startat egen firma och kallar sig i dag proffs på psykisk (o)hälsa. Andra har fått arbete inom vården där de utvecklar kvaliteten ur ett patientperspektiv.

Regeringsuppdraget var att öka allmänhetens kunskap om psykisk sjukdom och psykisk funktionsnedsättning. Som en följd av det skulle också negativa attityder minska var tanken. Det här har Hjärnkoll lyckats med, tycker Rickard Bracken.

– Vi kan visa positiva attitydförändringar över hela Sverige, men särskilt i våra kampanjlän.

För att mäta förändrade attityder har Hjärnkoll i sina enkäter ställt frågor om förväntade beteenden: Skulle du vilja ha en person med psykisk ohälsa som granne? Som arbetskamrat? Chefer har fått svara på om de skulle kunna tänka sig att anställa personer med psykisk ohälsa. Och, jo, det ser ut som att vi

blivit lite mer toleranta. Att attityderna är negativa är egentligen märkligt eftersom vi är många som vet hur det är att leva med psykisk ohälsa. Tre av fyra har egen erfarenhet eller som närstående. Psykisk ohälsa är också den vanligaste sjukskrivningsorsaken. Ändå saknar varannan arbetsplats förebyggande arbete. Och 7 av 10 chefer underskattar den psykiska ohälsan. Sådana undersökningar och siffror har Hjärnkoll presenterat med jämna mellanrum. Man har också tagit fram utbildningsspaket: Så gör du som chef och Så gör du som kollega.

Nu när kampanjen är slut kommer arbetet att drivas vidare av riksförbundet Hjärnkoll. Verksamheten styrs av NSPH, som är ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer. Ett huvudmannaskap som också kan ha sina risker som Torsten Kindström varnar för i sin [krönika i SocialPolitik nr 1/2015](#).

Anna Fredriksson

ordomening[at]hotmail.com

Läs mer

www.hjarnkoll.se

harmlesslife.wordpress.com

Agneta Werners blogg

I SocialPolitik nr 2/2014 skriver [Agneta Werner om bältesläggning i vården](#).