

5 minuter för bättre psykisk hälsa

Varje år genomför Hjärnkoll 5 minuter 5 maj-dagen för att synliggöra och väcka intresse för samtal om psykisk ohälsa. Samtal som bidrar till att öka öppenheten, minska kostsamma sjukskrivningar och stigmat kopplat till psykisk ohälsa. Våga prata, skriver Conny Allaskog, Hjärnkolls ordförande.

Kampanjdagen [5 minuter 5 maj-dagen](#) instiftades 2009 och syftar till att öka öppenheten om psykisk ohälsa eftersom vi förebygger psykisk hälsa genom att öka samtalen om mående. Trots detta visar undersökningar att många tycker att det känns svårt att prata om psykisk ohälsa idag.

Enligt Hjärnkolls undersökningar har tre av fyra erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen egen erfarenhet eller erfarenhet som anhörig eller närstående. Att prata om sitt mående är avgörande för att förebygga psykisk ohälsa.

Folkhälsomyndighetens undersökning [Synen på psykisk ohälsa och suicid](#) visar att yngre ofta tycker det känns svårt att berätta om psykisk ohälsa. Nästan hälften av de som har egen erfarenhet svarade att det skulle kännas svårt att berätta. I gruppen 18-29 år svarade 58 procent att det skulle kännas svårt att berätta jämfört med personer i gruppen 65–84 år där andelen var 33 procent. Det var vanligare att svara att det skulle kännas svårt att berätta om sin psykiska ohälsa i gruppen med förgymnasial utbildning jämfört med dem som hade eftergymnasial utbildning.

Enligt undersökningar från WHO är utbildning i skolan betydelsefullt för att förebygga psykisk ohälsa och därmed också minska samhällets kostnader för psykiatrisk vård. Frågan är angelägen – [enligt en rapport från Skandia](#) skulle samhället kunna spara hela 10 miljarder kronor genom att minska

sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa med en tredjedel. Enligt samma rapport har psykisk ohälsa som anledning till långtidssjukskrivning ökat markant: från 30 procent 2010 till 46 procent 2022. Det finns stora besparingar att göra i samhället, och möjlighet att lindra människors situation.

Förutom åtgärder som minskar sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa finns det också en hel del att göra för att öka kunskapen och förbättra attityder och bemötande kopplade till personer med psykisk ohälsa. En effektiv metod för att minska stigma är att låta människor möta personer med egen erfarenhet, sin egen eller som anhörig.

Rapporterna WHO [World Mental Health Report Transforming Mental Health For All](#) och [The Lancet Commission On Ending Stigma And Discrimination In Mental Health](#) vittnar båda om mötets betydelse.

Hjärnkoll har över 300 personer med egen erfarenhet som vi kallar Hjärnkollambassadörer. Ambassadörerna får tre dagars utbildning för att sedan kunna föreläsa om psykisk ohälsa på myndigheter, organisationer och arbetsplatser. De berättar om sina personliga erfarenheter för att öka förståelsen hos åhörarna. Att involvera personer med erfarenhet i arbetet ligger också i linje med den internationella handikapprörelsens motto: *Ingenting om oss utan oss.*

Psykisk ohälsa är vanligt och även den som lever med ett tillstånd av psykisk ohälsa kan leva ett fullgott och meningsfullt liv. Hjärnkolls ambassadörer berättar om vändpunkter som gjorde att de gick från ett dåligt mående till att känna hopp. Vi är övertygade om att det går att leva ett bra liv även för den med psykisk ohälsa, men det kräver bland annat att vi minskar stigmat och diskrimineringen av personer med psykisk ohälsa. Det är också innebörden av Hjärnkolls devis, att alla människor ska ha lika rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt.

Genom att öka samtalen och prata om psykisk ohälsa med vänner, kollegor och familj i fem minuter den femte maj bidrar vi till att öka öppenheten, minska kostsamma sjukskrivningar och stigma kopplat till psykisk ohälsa. Våga prata!

Conny Allaskog, ordförande i Hjärnkoll

Läs mer [om kampanjen här.](#)