

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:01.160 --> 00:03.240

Hej och varmt välkomna till den

00:03.240 --> 00:06.240

här föreläsningen eller samtalet

00:06.240 --> 00:09.640

om föreningars betydelse och påverkan.

00:09.720 --> 00:13.640

Jag heter Ingrid Lindholm och jobbar
som praktiker, möjliggörare på Nka.

00:13.640 --> 00:18.280

inom området anhöriga till personer
med psykisk ohälsa och med mig här.

00:18.280 --> 00:20.680

I dag har jag, Ulla och Helena.

00:20.680 --> 00:24.400

Jag tänkte att ni bara
får börja och presentera er själva.

00:24.480 --> 00:27.160

Vilka ni är och varifrån ni kommer.

00:27.160 --> 00:28.800

Varsågod!

00:28.800 --> 00:31.960

Tack Ulla Elving Ekström heter jag.

00:32.000 --> 00:35.720

Jag är anhörig och verksam

00:35.720 --> 00:41.080

inom IFS, Intresseföreningen
för Schizofreni i Stockholm,

00:41.160 --> 00:45.400

centralt och regionalt och

00:45.960 --> 00:49.640

IFS föreningen är en underavdelning
till Schizofreniförbundet

00:49.720 --> 00:52.720

som är vårt Riksförbund

00:52.960 --> 00:54.600

och Helena.

00:54.600 --> 00:56.840

Jag heter Helena Rönnerberg och jag

00:56.840 --> 00:59.960

är engagerad i Svenska OCD
förbundet.

01:00.000 --> 01:04.440

Jag är anhängig till ett barn med OCD.

01:04.520 --> 01:09.880

och engagerad
på riksnivå och jag sitter i styrelsen.

01:09.960 --> 01:14.240

Jag är ordförande för Svenska OCD förbundet ett

01:14.320 --> 01:17.320

Tack, då har vi lite koll på vilka ni är.

01:17.480 --> 01:21.600

och jag skulle vilja veta lite
mer hur det kommer sig att ni är engagerade

01:21.600 --> 01:27.000

i en förening och er bakgrund
och du Helena nämnde ju att du är anhängig.

01:27.080 --> 01:31.640

Vill ni berätta om varför
ni började engagera er i en förening?

01:31.720 --> 01:32.160

Ulla.

01:32.160 --> 01:36.720

Jag lämnar över ordet till dig.

01:36.800 --> 01:38.160

Min son

01:38.160 --> 01:44.360

insjuknade och fick diagnosen schizofreni
när han var 20 år och det var

01:44.400 --> 01:48.920

1985

01:49.000 --> 01:52.000

och det var väldigt påfrestande.

01:52.040 --> 01:54.000

Det blev en kris.

01:54.000 --> 01:59.520

Jag är ensamstående med honom och han var mitt enda barn

01:59.600 --> 02:03.800

så det blev en väldigt svår situation och då började jag leta

02:03.880 --> 02:07.320

olika sätt att hantera den situationen.

02:07.400 --> 02:08.720

Så började det här.

02:08.720 --> 02:13.480

Då stötte jag på, bland annat

02:13.560 --> 02:17.080

började jag gå i egen terapi, psykoterapi

02:17.160 --> 02:21.280

och så hittade jag en lokalförening och som då

02:21.280 --> 02:25.080

var det en lokalförening på Norrmalm där min son bodde.

02:25.080 --> 02:28.080

Norrmalm i Stockholm.

02:28.160 --> 02:29.160

och så började.

02:29.160 --> 02:33.040

Så börjar gå på möten och så småningom engagera mig.

02:33.120 --> 02:36.800

Efter några år lite djupare då i styrelse,

02:36.880 --> 02:42.040

arbete och föreningsarbete.

02:42.120 --> 02:44.040

Och anledningen var ju

02:44.040 --> 02:49.280

från början ett sätt, för min del, att hantera situationen.

02:49.280 --> 02:55.480

Men sen växte det ju också nyfikenhet och

02:55.560 --> 02:58.120

det var väldigt roligt att kunna när man

02:58.120 --> 03:01.120

jag upptäckte att man kunde vara
med och påverka i viss mån.

03:01.320 --> 03:04.080

Man ska inte säga att man kan ändra hela,

03:04.080 --> 03:07.880

hela vård och omsorgs biten,
men man kunde påverka på ett

03:07.880 --> 03:12.240

annat sätt i en förening
och det upptäckte jag ganska snart och jag

03:12.240 --> 03:16.080

hade en
viss föreningsvana innan

03:16.080 --> 03:20.760

Inte sedan ungdomen,
men jag hade ändå hunnit upptäcka lite i

03:20.760 --> 03:25.360

andra föreningar att
det är ett

03:25.440 --> 03:27.880

det är ett sätt att leva
och hantera saker.

03:27.880 --> 03:31.160

Att vara föreningsaktiv.

03:31.240 --> 03:35.560

Så det blev starten till det.

03:35.640 --> 03:37.440

Helena.

03:37.440 --> 03:40.840

Ja, alltså min dotter som är vuxen i dag

03:40.920 --> 03:45.160

hade ganska mycket bekymmer under hela,

03:45.240 --> 03:48.680

från mellanstadiet och framåt och det
var BUP och det var.

03:48.840 --> 03:53.800
Unga vuxna, psykiatri och sånt
som så många känner igen

03:53.880 --> 03:57.280
att man
har hört till någon sorts vård länge.

03:57.280 --> 04:00.280
Men hon fick inte en diagnos förrän vi.

04:00.280 --> 04:03.520
Vi läste faktiskt om någon som vi
har ingen aning om vad OCD var.

04:03.640 --> 04:06.640
Jag läste om
någon som beskrev sina tvångssyndrom

04:06.640 --> 04:10.320
och så insåg vi
men Gud, det måste vara här som du

04:10.320 --> 04:14.480
har, så via det
så fick vi en ingång där hon till slut

04:14.480 --> 04:17.840
fick diagnos och

04:17.920 --> 04:20.080
då börjar man
googla vad är det här och så där?

04:20.080 --> 04:23.120
Och så hittade vi OCD
förbundet och sedan

04:23.160 --> 04:26.280
handlar det om att på något sätt bara
försöka lära sig det.

04:26.280 --> 04:30.280
En ganska vanlig diagnos, men den är
våldigt okänd så vi blev liksom vanliga

04:30.280 --> 04:35.920
medlemmar och gick på någon lokalförening,
föreläsning och så där sen

04:35.920 --> 04:36.360
men varför

04:36.360 --> 04:41.400
jag blev engagerad i styrelsearbete,
det var helt enkelt någon som

04:41.480 --> 04:42.200
hörde av sig.

04:42.200 --> 04:45.360
Det var någon från valberedningen
som hörde av sig för x antal

04:45.360 --> 04:48.400
år sedan och fråga Ska inte du
kliva in som ledamot i styrelsen?

04:48.400 --> 04:50.360
Och då var jag ganska tveksam.

04:50.360 --> 04:54.040
Liksom Ulla hade jag ensamt ansvar
för barnen,

04:54.120 --> 04:56.640
så där så
att jag tänkte ja, jag vet inte, men,

04:56.640 --> 05:00.680
min dotter var så där och det
skulle vara som en present till mig.

05:00.760 --> 05:02.640
Att jag engagerar mig
och då gjorde jag det.

05:02.640 --> 05:05.040
Och på den vägen är det ju.

05:05.040 --> 05:07.920
Det är ju väldigt

05:07.920 --> 05:11.440
värdefullt när
man är både drabbad och med drabbad.

05:11.440 --> 05:16.240
Att liksom komma in i ett sammanhang
där man både kan lära sig mer och liksom

05:16.320 --> 05:20.320
finnas tillsammans med andra
men också förstå det där är rollen

05:20.320 --> 05:26.960
som du kan ha som du lite var inne

på Ulla, vill att man faktiskt kan påverka.

05:27.040 --> 05:29.720
Känner du igen dig Ulla?

05:29.720 --> 05:31.640
Ja, jag kan

05:31.640 --> 05:33.440
lägga till om det här när du säger

05:33.440 --> 05:37.640
att att din dotter uppfattar
det som en present, att min son

05:37.680 --> 05:41.040
när jag hade varit verksam ett tag
så pratade med honom också.

05:41.040 --> 05:43.680
mycket om att jag kom med

05:43.680 --> 05:47.280
Om jag är med i en förening
och jag kanske börjar gå ut lite och vara

05:47.280 --> 05:51.200
med på möten
och gå ut och prata om schizofreni.

05:51.200 --> 05:54.840
Och då kommer ju alla
få veta att du har schizofreni

05:54.840 --> 05:58.240
för det var ju ganska mycket skam och

05:58.320 --> 05:59.320
kopplat till det där.

05:59.320 --> 06:03.520
Men han gav mig tillstånd, han sa

06:03.600 --> 06:09.080
bland annat sa han att du gör väl det här
för att jag ska få det bättre

06:09.160 --> 06:11.880
och sedan så sa jag och sa han också

06:11.880 --> 06:17.120
Du får gärna gå ut och prata,
men du får inte torgföra mitt lidande

06:17.200 --> 06:20.640
precis så sa han,
så att jag kunde prata allmänt

06:20.640 --> 06:24.880
och jag kunde ge
glimtar av hur han hade det.

06:24.960 --> 06:29.000
Men jag kunde inte liksom berätta
hans historia och det var rätt skönt

06:29.000 --> 06:35.920
att få ett så tydligt mandat och jag
visste vad jag kunde göra.

06:36.000 --> 06:36.320
vill ni

06:36.320 --> 06:39.720
berätta lite mer om era föreningar många
kanske hört talas om namnen

06:39.720 --> 06:43.200
men vet inte liksom vad man gör
i en förening eller hur det går till.

06:43.240 --> 06:48.160
Och vad kan man erbjuda och

06:48.240 --> 06:49.120
vad är era erfarenheter?

06:49.120 --> 06:53.280
Vad är bäst både för anhöriga och för dem
som är drabbade eller själverfarna

06:53.280 --> 06:55.560
Och där pratar man ju lite olika ord.

06:55.560 --> 06:59.680
För den som är drabbad
eller själverfaren, jag vet att ni har olika begrepp

06:59.680 --> 07:02.760
inom era föreningar,
men vill ni berätta lite?

07:02.760 --> 07:08.920
Vad kan ni erbjuda i era föreningar?

07:09.000 --> 07:11.560
Ska du börja Ulla.

07:11.560 --> 07:13.200
Ja precis.

07:13.200 --> 07:16.640
Vi använder begreppet själverfarna

07:16.640 --> 07:19.960
eller är själv erfaren eller egen erfaren.

07:20.040 --> 07:22.720
Om begreppen

07:22.720 --> 07:25.960
när det gäller
personer med psykos problematik, då är det

07:26.160 --> 07:30.680
schizofreni liknande psykoser
som vi också som föreningen heter

07:30.760 --> 07:33.360
egentligen heter schizofreniförbundet

07:33.360 --> 07:37.000
schizofreniförbundet för personer

07:37.000 --> 07:41.320
med schizofreni och liknande psykoser

07:41.400 --> 07:42.120
och i

07:42.120 --> 07:47.840
Och i IFS föreningarna, intresseföreningarna för schizofreni och
liknade psykoser.

07:47.840 --> 07:53.200
Men det står inte liksom utskrivet
så tydligt.

07:53.280 --> 07:56.040
Men i föreningarna är det ändå väl så.

07:56.040 --> 08:01.560
nummer ett är det här att träffa andra
i samma situation och med samma

08:01.640 --> 08:04.560
problematik och som anhöriga är

08:04.560 --> 08:08.360
i och för sig
våldigt mycket anhörig verksamhet.

08:08.440 --> 08:11.600

En stor del av våra medlemmar är anhöriga.

08:11.640 --> 08:17.000

Den största delen är det, men vi har också personer med egen erfarenhet med

08:17.080 --> 08:20.440

i medlems leden.

08:20.520 --> 08:22.840

Men vi har ju också öppna hus,

08:22.840 --> 08:26.720

café kvällar,
föreläsningar och studiecirkel

08:26.760 --> 08:31.360

och vi har ett särskilt utbildningsprogram som heter Prospekt som kommer ut

08:31.400 --> 08:36.480

nerifrån Europa, vi säger prospekt med siktet framåt

08:36.560 --> 08:40.880

där vi har utbildning kan man säga.

08:40.960 --> 08:44.000

För den anhöriga i det här fallet.

08:44.000 --> 08:47.000

Det finns flera program,
men det som vi använder mest, det

08:47.080 --> 08:49.840

anhöriga programmen i och då är

08:49.840 --> 08:53.760

det ett tiotal träffar där man liksom

08:53.840 --> 08:58.120

pratar om sin situation
och om man går ganska djupt i frågorna

08:58.120 --> 09:01.120

om hur man upplever tillvaron

09:01.200 --> 09:04.200

som anhörig och man fokuserar på det.

09:04.440 --> 09:08.680

De här programmen
finns ju differentierade för

09:08.760 --> 09:12.120

familj och vänner, för syskon,

09:12.200 --> 09:16.800

för åldrande föräldrar och för det är på gång.

09:16.800 --> 09:20.960

Ett för vuxna barn också personer som man växt upp med.

09:21.040 --> 09:24.400

En psykotisk förälder.

09:24.480 --> 09:26.800

Man det är den

09:26.800 --> 09:30.760

trevligaste delen av verksamheten.

09:30.760 --> 09:34.600

Det är möten,

09:34.680 --> 09:38.480

kunskaps, överföring och det här att man också har

09:38.480 --> 09:44.520

den personliga möjligheten att bearbeta sina problem

09:46.840 --> 09:49.440

Sen är det också en tyngre del och det är ju

09:49.440 --> 09:53.680

förenings delen som många reagerar på

09:53.760 --> 09:58.880

att man ska skriva verksamhetsberättelser.

09:58.920 --> 10:03.280

Man ska göra en massa administration

10:03.360 --> 10:06.200

som kan vara ganska betungande och som där det

10:06.200 --> 10:09.160

är rätt svårt att få med människor

10:09.160 --> 10:13.400

som är intresserade av att arbeta
på det sättet som är med föreningarna.

10:13.480 --> 10:14.840
Och det är lite nackdel.

10:14.840 --> 10:16.360
Men det är också en

10:16.360 --> 10:21.480
är också en möjlighet till en demokratisk
grund, att man uttrycker

10:21.560 --> 10:25.320
att man skriver ner verksamhet,
vad man gör och vad man

10:25.320 --> 10:30.240
kan lättare påverka när man vet
vad föreningen jobbar med.

10:30.240 --> 10:35.520
Det finns många sätt att se det där

10:35.600 --> 10:36.600
sedan

10:36.600 --> 10:41.080
påverkansmöjligheten är ju också
en stor del i det

10:41.160 --> 10:44.560
att man faktiskt kan göra uppvaktningar

10:44.560 --> 10:48.760
Man kan göra skrivelser, man

10:48.840 --> 10:50.760
jag tror kanske att

10:50.760 --> 10:53.400
i alla fall i det som jag har upplevt.

10:53.400 --> 10:55.920
Kanske vi inte har precis gjort

10:55.920 --> 10:58.760
kan peka på att det här och det här har vi

10:58.760 --> 11:01.760
förändrat från IFS sida

11:01.760 --> 11:04.800
men däremot att vi har varit med.

11:04.800 --> 11:08.320

När det blir en förändring
så tror jag att det blir som

11:08.400 --> 11:11.400

man säger droppen som urholkar stenen.

11:11.520 --> 11:13.960

Man är en av dropparna.

11:13.960 --> 11:18.200

Många måste jobba med samma frågor
för att det ska bli förändringar,

11:18.280 --> 11:21.280

men någon måste ju sätta i gång

11:21.280 --> 11:22.760

och många bäckar små.

11:25.040 --> 11:27.680

Helena.

11:29.080 --> 11:32.520

Det är väl lite liknande vi har
ju lokalföreningarna.

11:32.520 --> 11:36.280

Står ju för mycket
av den här fysiska verksamheten där

11:36.280 --> 11:39.840

man träffas på café kvällar eller
på en föreläsning.

11:39.840 --> 11:44.640

Eller det finns föreningar som har
badminton kvällar eller promenader eller

11:44.720 --> 11:47.400

kreativa kvällar eller så där.

11:47.400 --> 11:49.880

Och sedan har vi ju också då

11:49.880 --> 11:53.920

från riksförbundet har vi
öppna föreläsningar varje termin

11:53.920 --> 11:57.640

där man pratar och sommarkurs varje sommar.

11:57.640 --> 12:04.000

Och det vi hållt på med ett tjugotal
år tror jag där både anhöriga och

12:04.080 --> 12:06.880
människor som är drabbade då

12:06.880 --> 12:07.400
är med.

12:07.400 --> 12:10.680
Och jag tänker att det
är lite som Ulla var inne på.

12:10.680 --> 12:14.720
Det är ganska ofta anhöriga som hör
av sig till oss,

12:14.800 --> 12:18.120
ringer och frågar eller har ett barn
eller en anhörig.

12:18.120 --> 12:20.800
Man är bekymrad för, eller,
orolig för, eller vill veta mer.

12:20.800 --> 12:22.800
Men jag tänker på vår verksamhet.

12:22.800 --> 12:26.760
Det är väldigt mycket
hälften hälften skulle jag säga som kommer

12:26.760 --> 12:31.760
och ganska många som själva har OCD
eller närliggande diagnos.

12:31.780 --> 12:35.300
Vi har ju också för BDD, dermatillomani, trichotillomani

12:35.320 --> 12:39.120
och samlar syndrom
och det är som Ulla var inne på

12:39.600 --> 12:45.480
Vi har ju så mycket skam och så
mycket okunskap och så mycket.

12:45.560 --> 12:48.080
Ja att har hållit det för sig själv
väldigt mycket.

12:48.080 --> 12:51.800
Så det som händer när man ses och där
i verksamhet eller så.

12:51.840 --> 12:54.760

Det blir ju också att man kan

12:54.840 --> 12:55.720

vara med andra som

12:55.720 --> 12:59.560

vet precis hur det är och man kan
förstå att man inte är ensam.

12:59.640 --> 13:03.520

Man kan också få skratta en stund
och hämta lite energi.

13:03.600 --> 13:07.520

Det är så klart de här samtals grupperna
då som vi också har det enligt liknande

13:07.520 --> 13:11.680

modell att man har ett antal träffar och
det finns en struktur man följer och så.

13:11.680 --> 13:17.960

Men där kan man kanske för första gången
möta andra som faktiskt vet hur det är.

13:18.000 --> 13:21.240

Jag pratade med en
kvinna häromdagen som har BDD,

13:21.240 --> 13:24.240

det brukar kallas för upplevd
fulhet.

13:24.440 --> 13:27.480

Hon är över 40 och har
precis gått med i en samtalsgrupp.

13:27.480 --> 13:31.600

Och så är det första gången i hela hennes
liv jag kan berätta öppet om det här.

13:31.680 --> 13:34.000

Det finns ju något väldigt kraftfullt i

13:34.000 --> 13:38.640

det är att få vara tillsammans
med andra som också

13:38.720 --> 13:43.000

förstår och som inte dömer och

13:43.080 --> 13:46.000

ja, jag vet var exakt frågan,
vad det var, vad vi gör i föreningar.

13:46.000 --> 13:51.160

Ja, de här grejerna är också samma sak
som du var inne på Ulla, det som vi ser

13:51.240 --> 13:54.640

många av de här människorna har ju
hört till vården på olika sätt.

13:54.640 --> 13:55.440

Kanske har tagit tid

13:55.440 --> 13:59.160

innan man fått hjälp eller man kanske har en
kontakt om man inte vet.

13:59.240 --> 14:02.240

Det är ju är en och en kontakter så att säga.

14:02.280 --> 14:06.960

Vi som ideell verksamhet
kan ju fånga upp det där att vi märker.

14:06.960 --> 14:09.480

Nu är det
många som hör av sig om just det här.

14:09.480 --> 14:11.120

Jaha, boendestöd.

14:11.120 --> 14:14.040

Hur ska man göra med människor som samlar
på sig saker?

14:14.040 --> 14:16.680

Det blir ju en
fastighetsägare som kontaktar oss.

14:16.680 --> 14:19.680

Kan ni berätta hur
vi ska hantera det här när människor har samlat på sig

14:19.720 --> 14:22.720

jättemycket saker och det
är vräkningshot och så.

14:22.920 --> 14:24.880

Vi blir ju en länk mellan både

14:24.880 --> 14:30.360

vård och samhälle
och liksom de som själva lider av det här

14:30.440 --> 14:34.040

Verkligen, ni besitter en kunskap

14:34.120 --> 14:36.960

som många behöver och
som vi var inne på här.

14:36.960 --> 14:41.280

Skam och stigma är ju stort
och kanske framförallt inom era områden.

14:41.520 --> 14:43.880

kanske är det mer min och min uppfattning
jag vet inte vad ni säger

14:43.880 --> 14:47.480

Men att det
kanske inom depression eller

14:47.560 --> 14:50.400

liksom det
känner de flesta till och vet vad det är.

14:50.400 --> 14:53.640

Men det finns ju en hel del
fördomar när det handlar om OCD

14:53.640 --> 14:57.800

Eller en schizofreni och psykossjukdomar.

14:57.880 --> 15:01.080

Och det är det som gör att det
kanske är så betydelsefullt

15:01.080 --> 15:06.160

att träffa andra i samma situation
och det tycker jag fortfarande efter.

15:06.240 --> 15:08.720

Jag har ju varit verksam i ett 30- tal år

15:08.720 --> 15:11.720

i föreningslivet mer eller mindre.

15:11.720 --> 15:14.000

Men det kan fortfarande fascinera mig.

15:14.000 --> 15:17.240

Det är när det kommer en grupp och de
får träffa varandra.

15:17.240 --> 15:21.400

hur det förlöser

15:21.480 --> 15:23.240
människor och

15:23.240 --> 15:28.760
hur en nästan lycklig eller glada de
kan bli av och hitta någon där

15:28.760 --> 15:34.200
de verkligen kan vara som de kan vara
öppna med problematiken.

15:34.280 --> 15:36.440
Det är väldigt fint
och jag tänker det som du var inne

15:36.440 --> 15:39.800
på också, Ulla att det är ju
min erfarenhet också generellt,

15:39.800 --> 15:43.680
att det är unga människor och att det är
många som inte har föreningsvana.

15:43.680 --> 15:47.640
Det är lite trögt, det verkar lite
läskigt med förening, men där får vi också.

15:47.640 --> 15:50.880
Där måste jag säga att digitaliseringen
har ändå hjälpt till.

15:50.880 --> 15:54.880
Att man kan ha digitala träffar dit
vissa unga som går på så

15:54.920 --> 15:58.960
i tisdagshäng på Instagram
vi har ett instagramkonto och då passar det

15:58.960 --> 16:02.400
för dem så får man hitta sätt att umgås

16:02.400 --> 16:08.240
liksom som jag utöver det här
att gå till en föreningslokal.

16:08.320 --> 16:10.960
Men men, det är det märker vi på
föreläsningar också.

16:10.960 --> 16:13.680
Det finns ju vissa som kommer
och som inte skriver in sina namn

16:13.680 --> 16:17.160
som vi har gjort här, utan man är anonym,
man har inte kamera på, man lyssnar

16:17.160 --> 16:22.040
kanske första gången men kanske nästa gång
så vågar man till och med ha namn med

16:22.120 --> 16:26.920
Det digitala medför också att man
kan ta det lite steg när man inte är riktigt eller redo.

16:26.920 --> 16:29.040
Eller så.

16:29.040 --> 16:31.000
Och det kanske också finns en trygghet

16:31.000 --> 16:35.400
att sitta hemma i sin trygga vrå
och liksom delta och få kunskap

16:35.400 --> 16:37.140
och träffa andra.

16:37.140 --> 16:39.989
Det blir så med vissa diagnoser

16:40.040 --> 16:40.960
Förlåt, nu avbröt jag.

16:40.960 --> 16:45.120
Men våra grupper, det är ju

16:45.120 --> 16:49.440
rätt hög grad hemmasittare på olika
sätt så det finns ett motstånd mot det.

16:49.460 --> 16:53.760
Kan ta många timmar att komma ur sitt hem
och då att kunna vara med i en digital

16:53.760 --> 17:01.600
samtalsgrupp, möjliggör en massa saker då
det blir mer tillgängligt helt enkelt.

17:04.360 --> 17:05.400
Den här rådgivande

17:05.400 --> 17:09.560
funktionen är också väldigt viktig men den
är som Helena säger ligger mycket

17:09.560 --> 17:11.280
på det lokala planet.

17:11.280 --> 17:15.920
Att de lokala föreningar
som är verksamma i

17:16.000 --> 17:18.880
en lokalförening
eller en distrikts organisationer

17:18.880 --> 17:23.800
så känner ju ofta till vård och omsorg
som existerar där

17:23.800 --> 17:28.320
i det området och kan ge
väldigt konkreta råd faktiskt.

17:28.400 --> 17:31.960
Vi upptäcker också att många

17:32.040 --> 17:36.480
inte känner till att det finns
anhörigkonsulenter, så jag hänvisar

17:36.480 --> 17:40.440
ofta till anhörigkonsulent för att se

17:40.520 --> 17:44.360
Kan du få någon individuell
hjälp den vägen?

17:44.440 --> 17:48.920
Och det tycker jag är nästan egendomligt
även när vi pratar om

17:49.000 --> 17:55.320
det digitala att inte
folk känner till det, det är förvånansvärt faktiskt.

17:55.400 --> 17:57.400
men där jag tycker är väldigt värdefullt

17:57.400 --> 18:01.200
med de här
lokala kunskaperna också.

18:01.200 --> 18:05.720
Det är ju för i föreningslivet

18:05.800 --> 18:07.160
outstanding på något sätt.

18:07.160 --> 18:11.520
Det finns inga andra som som kan
de delarna

18:11.600 --> 18:15.040
där du både kan
träffa människor i samma situation.

18:15.040 --> 18:19.840
Du kan få råd om hur det ser ut
lokalt och vart du kan vända dig

18:19.920 --> 18:23.720
i väldigt mycket som är

18:23.800 --> 18:25.160
råd som vi kan ge

18:25.160 --> 18:30.160
faktiskt och därför kan det
vara bra också hålla lokalföreningar

18:30.160 --> 18:33.360
vid liv,
vilket det i dagens läge lite svårt.

18:33.440 --> 18:38.960
Vi tenderar till att gå
över till större organisationer att göra

18:38.960 --> 18:43.880
en länsförening eller så,
men de mindre lokala föreningarna

18:43.880 --> 18:47.080
de har mer

18:47.160 --> 18:50.800
direkta kunskaperna om vad som finns
och så där.

18:50.800 --> 18:52.200
Men det där är ju att

18:52.200 --> 18:56.080
man räknar ju med att den digitala åldern
löser det på ett annat sätt.

18:56.080 --> 18:59.360
Att man kan ta reda på mycket själv.

18:59.440 --> 19:03.360
Men det där personliga liksom tipset,
det är en del i det.

19:03.360 --> 19:06.280

Kan man gå den här vägen tror jag.

19:06.280 --> 19:09.800

Men ge det jag kan
få där om det är okej, Absolut.

19:09.880 --> 19:14.960

Och jag tänker på precis det
du är inne på med anhörig konsulenter.

19:15.040 --> 19:16.760

Jag tror

19:16.840 --> 19:17.920

vi har en bild

19:17.920 --> 19:21.920

av att många av våra anhöriga
är ganska slutkörda.

19:21.920 --> 19:27.440

De har vart oroliga länge, de har kämpat
länge, de ofta stridit mot kanske en

19:27.520 --> 19:31.400

oförstående omvärld och
kanske fått tjata till sig vård.

19:31.400 --> 19:35.960

Eller som i mitt eget fall man
får tjata sig mer in på läkarbesök

19:35.960 --> 19:40.680

och så där för att man är den som driver
samtalet och kan beskriva hur

19:40.680 --> 19:45.240

det ligger till i verkligheten
så att man sen ska söka extra hjälp att

19:45.320 --> 19:49.040

det är man klarar inte riktigt och man
klarar att

19:49.040 --> 19:52.880

ungefär hålla näsan över vattenytan
och kanske de här vårdkontaktarna

19:52.960 --> 19:55.200

Men men att liksom se vad samhället

19:55.200 --> 19:59.240

i stort har att erbjuda,
att allt det där blir en ganska stor kamp.

19:59.320 --> 20:02.000
Så att det jag tycker är
bra att är att tillgängliggöra

20:02.000 --> 20:03.680
det på det här sättet med små filmer.

20:03.680 --> 20:07.760
Men det behöver vara ganska låg tröskel
för att man ska orka faktiskt som anhörig

20:07.760 --> 20:08.000
tror jag.

20:08.000 --> 20:12.880
För det är ofta de anhöriga ändå
som driver att söka stödet eller att se

20:12.880 --> 20:18.120
till att hjälpen kommer eller som senare
börjar liksom gå neråt i måendet och så.

20:18.200 --> 20:21.560
Det där är ju de anhöriga,
de som liksom håller

20:21.560 --> 20:25.840
och puttar och drar
och där vet och det tar vi på där. Så

20:25.920 --> 20:27.240
jag är det verkligen.

20:27.240 --> 20:31.000
Jag vet att en del anhörigstödjare eller anhörigkonsulenter som
finns

20:31.000 --> 20:33.920
runtom i landet och de som inte hört
talas om det så är det.

20:33.920 --> 20:37.560
Kommunen har uppdrag att ge stöd
till anhöriga så det finns.

20:37.560 --> 20:38.560
Man kan ringa sin kommunväxel

20:38.560 --> 20:42.800
eller liknande som
och höra vilket stöd som erbjuds, det

20:42.800 --> 20:47.320
ser olika ut i landet
men jag vet en del anhörigstödjare

20:47.400 --> 20:50.280
som jobbar med att har man kontakt med dem
så ringer man upp.

20:50.280 --> 20:52.240
Man frågar är det okej att jag ringer dig?

20:52.240 --> 20:56.080
För det kan ju vara en sån
sak som hjälper anhöriga på det sättet

20:56.160 --> 20:57.640
att man faktiskt blir uppringd.

20:57.640 --> 21:00.640
Så som du säger Helena, att man inte
hela tiden behöver dra det

21:00.640 --> 21:05.640
där själv, att faktiskt att man
kommer i kontakt med någon

21:05.720 --> 21:06.800
som någonstans och där

21:06.800 --> 21:10.200
då går och tipsa om att faktiskt någon
som ringer en

21:10.200 --> 21:14.240
och frågar om man behöver stöd
och kanske annars ringer upp senare

21:14.320 --> 21:17.320
när det passar bättre

21:17.440 --> 21:20.560
Men jag tänker ni är ju
våldigt engagerade både av att ge.

21:20.560 --> 21:25.040
Vad ger det er att vara engagerade

21:25.120 --> 21:28.080
Det ger ju ett sammanhang och en mening faktiskt.

21:28.080 --> 21:31.080
Jag är pensionär sen många år

21:31.160 --> 21:34.000
och det tycker jag.

21:34.000 --> 21:37.880
Det har nästan räddat
mitt pensionärliv kan man säga.

21:38.080 --> 21:39.800
Jag tycker om och har saker för mig.

21:39.800 --> 21:43.560
jag vill inte sitta stilla så där bara

21:43.640 --> 21:46.200
eller göra bara roliga saker.

21:46.200 --> 21:50.160
Jag vill ju göra nytta och det är
väl lite där behovet av att vara behövd

21:50.160 --> 21:54.360
också när man
känner att man gör nytta i en förening.

21:54.360 --> 21:56.280
Det gör man tycker jag.

21:56.280 --> 22:00.160
Det är väldigt och sedan
mycket nya vänner eller nya,

22:00.160 --> 22:03.160
Jag varit verksam i 30 år och det är också

22:03.400 --> 22:08.240
vänner som som jag fått via föreningen

22:08.320 --> 22:11.320
och det har varit också jätte värdefullt.

22:11.400 --> 22:17.240
Nya vänner ja till och med min sambo
kommer ur föreningslivet här.

22:17.320 --> 22:19.960
Jag har träffat honom på äldre dar,

22:19.960 --> 22:25.280
då är det ju 20 år sedan
men 25 men ändå så

22:25.360 --> 22:32.600
både vänner, en en sambo och mycket

22:32.680 --> 22:33.040
annat.

22:33.040 --> 22:35.600
Göra mycket också för min son.

22:35.600 --> 22:37.080
Den här vägen.

22:37.080 --> 22:40.040
Han hade ju möjligheten
och få gruppboende och så.

22:40.040 --> 22:43.160
Jag tror att jag var väldigt aktiv i
frågan

22:43.160 --> 22:46.480
om gruppboende och har varit med och starta

22:46.560 --> 22:50.560
två stycken här i Stockholm
så att jag och jag tror det

22:50.560 --> 22:54.640
påverkade med hans möjligheter
och få det egentligen.

22:54.720 --> 22:59.480
Det är ju inte så ska det
vara, men jag tror att det är så

22:59.560 --> 23:00.200
det har känts

23:00.200 --> 23:03.880
verkligen att jag har fått ut
jättemycket ur det här.

23:03.880 --> 23:06.560
Föreningsarbetet i

23:06.640 --> 23:08.560
Och du Helena.

23:08.560 --> 23:13.040
Det ger ju

23:13.120 --> 23:13.480
alltså.

23:13.480 --> 23:17.200
Dels finns det någonting
väldigt starkt i att vara i ett sammanhang

23:17.200 --> 23:21.600
med andra som har
lite liknande erfarenheter och sen

23:21.680 --> 23:24.720
har jag sedan jag blev ordförande
för två och ett halvt år sen som jag

23:24.840 --> 23:27.960
haft förmånen att var med på två
såna sommarkurser som vi kallar det

23:27.960 --> 23:32.240
kallar det för, då är det 50-tal deltagare
från hela landet och så ses man

23:32.320 --> 23:37.400
och så möts man i olika forum
då som anhöriga tillsammans och sedan

23:37.480 --> 23:41.480
egen erfarenhet
och i andra samtalsgrupper.

23:41.560 --> 23:46.320
Och för mig att när man sitter
i styrelsemöten

23:46.480 --> 23:49.520
hela terminen och man har
allt det där som Ulla beskrev med den här

23:49.520 --> 23:53.600
formalia kring föreningsverksamhet
och så det kan kännas lite harvigt och så.

23:53.680 --> 23:57.880
Och så sitter man där
på nån folkhögskola i sommarsolen

23:57.880 --> 24:01.640
och liksom direkt börjar man
prata om verkliga saker.

24:01.720 --> 24:04.720
Människor berättar något som de inte har
gjort för någon annan.

24:04.840 --> 24:07.040
Alla kan nicka, någon sitter och gråter.

24:07.040 --> 24:09.200
Man pratar liksom direkt och på riktigt.

24:09.200 --> 24:14.360

Man hör förtroliga och ärliga samtal
om sin situation

24:14.440 --> 24:16.080

och man ser samtidigt

24:16.080 --> 24:18.960

människor som man vet är där,
kanske med sin förälder som inte

24:18.960 --> 24:21.840

inte lämnat hemmet på tre år,
som plötsligt kommer iväg på de här

24:21.840 --> 24:24.920

verksamheterna och tredje dagen på lägret
ser man då spelar de kubb

24:24.920 --> 24:29.720

de här ungdomarna som kanske varit isolerade en massa år.

24:29.800 --> 24:34.120

Så för mig personligen
att att vara en del av att man ger

24:34.120 --> 24:37.760

dem möjligheterna,
dels att förstå att man inte är ensam,

24:37.840 --> 24:42.600

hämta lite energi
och också ge hopp faktiskt.

24:42.680 --> 24:42.960

Alltså

24:42.960 --> 24:46.040

att förstå att så där
var jag för några år sedan.

24:46.040 --> 24:47.800

Nu har det blivit så här för mig.

24:47.800 --> 24:49.360

Nu har jag kommit vidare.

24:49.360 --> 24:52.360

Eller jag gjorde det här och man tipsar
varandra.

24:52.360 --> 24:56.840

Det finns till och med något hoppfullt i

att förstå där någon som har det liksom tuffare.

24:56.840 --> 24:58.920

Man kan lite själv känna okej med de här

24:58.920 --> 25:02.640

striderna hade inte behövt i alla fall
för vår egen del alltså.

25:02.680 --> 25:07.720

Det finns en
väldig kraft i att alla de här sakerna

25:07.720 --> 25:11.760

tillsammans
och för mig blir de här sammanhängen.

25:11.840 --> 25:15.120

Det blir liksom
varför jag håller på med det här.

25:15.200 --> 25:18.640

Om man vet att ungefär en
elev i varje klass i genomsnitt har också

25:18.640 --> 25:23.200

OCD och vi kan gå ut
i skolor och lära skolpersonal hur man

25:23.200 --> 25:27.120

kan upptäcka tecken
för att vi vet att tidig upptäckt kan göra

25:27.200 --> 25:30.880

att man får rätt behandling
och faktiskt väldigt små problem.

25:30.880 --> 25:34.480

Så det behöver inte utvecklas
till ett stort hinder i sin vardag.

25:34.600 --> 25:38.440

Om man vet det
och kan bidra till det här så är det

25:38.520 --> 25:41.480

men om man nu inte gör någon annan nytta så har man i alla

25:41.480 --> 25:45.160

fall gjort en stor skillnad
på individnivå för vissa människor.

25:45.160 --> 25:48.600

Vi får ju sådana tackbrev

efter de här sommarkurserna som ger

25:48.680 --> 25:51.040
ni gjorde hela skillnaden.
Vi har fått hoppet tillbaka.

25:51.040 --> 25:54.040
Jag har sett min son skratta för
första att

25:54.280 --> 25:55.600
det är belöningen.

25:55.600 --> 25:57.920
Det är det som ger mig

25:57.920 --> 25:58.960
kraften att fortsätta.

25:58.960 --> 26:02.480
Alla de andra gångerna när man tycker
att det är harvigt med olika grejer.

26:02.600 --> 26:06.040
Jättefint att höra

26:06.040 --> 26:09.200
vad det ger er och andra.

26:09.280 --> 26:13.440
Vi ska bara avrunda här, men jag tänker
föreningars roll i samhället.

26:13.440 --> 26:15.680
Vad tänker ni om det? Ni har ju varit inne på det här

26:15.680 --> 26:19.960
Att det kanske förändras och färre kanske engagerar sig, vad tänker
ni

26:19.960 --> 26:26.360
Och vilken betydelse
har föreningar i samhället?

26:29.640 --> 26:33.400
Jag tänker att just förening kan
kan vara den här länken

26:33.400 --> 26:38.440
mellan olika myndigheter,
mellan vården och den enskilda personen.

26:38.520 --> 26:43.120
För vi samlar en massa erfarenheter

från många, många röster.

26:43.120 --> 26:44.880

Så det blir liksom lite som en kör

26:44.880 --> 26:48.720

att vi tillsammans
kan sjunga lite högre tillsammans.

26:48.800 --> 26:52.520

Det väldigt ofta i små silos, som folk kämpar

26:52.600 --> 26:56.840

med sitt mående och jag menar
särskilt när det gäller de här diagnoserna

26:56.840 --> 27:00.160

där det så mycket skam och så
mycket tystnad och så mycket okunskap

27:00.160 --> 27:03.520

och så mycket man lägger på sig
själv kring vad vågar man berätta?

27:03.520 --> 27:07.400

Hur blir man bedömd när man
berättar att man har de här svårigheterna,

27:07.480 --> 27:09.280

alltså även de som är drabbade.

27:09.280 --> 27:11.560

Jag vet inte hur det är med dina erfarenheter

27:11.560 --> 27:14.800

Ulla med era diagnoser
men vi har ju

27:14.800 --> 27:17.800

för många kämpar med så
jag borde bara kunna skärpa mig.

27:17.960 --> 27:19.440

Varför är jag så krånglig?

27:19.440 --> 27:20.800

Varför har jag så konstiga tankar?

27:20.800 --> 27:23.840

Kan jag inte bara skärpa till mig,
man går omkring med en

27:23.840 --> 27:26.840

enorm skuld och börda som man bär själv?

27:27.040 --> 27:30.880

Jag tänker att vi som föreningar kan bli en röst

27:30.960 --> 27:34.920

som faktiskt påverkar, som sprider kunskap, som får politiker att fatta,

27:35.000 --> 27:38.720

som får sjukvården att fatta vad som behövs också ser tendenser.

27:38.720 --> 27:40.480

Nu dyker det här upp.

27:40.480 --> 27:45.040

Många har mått dåligt av pandemin, nu kan vi se det här, vi blir ju

27:45.040 --> 27:48.280

en viktig både demokratisk men också

27:48.280 --> 27:51.280

hälsofrämjande funktion i det.

27:51.280 --> 27:53.120

Det behövs det här också.

27:53.120 --> 27:57.040

Det räcker inte med bara vården och lite medicinering, utan man behöver de

27:57.040 --> 28:01.320

här sammanhangen där man får vara en människa med allt det det innebär.

28:01.400 --> 28:05.240

Det är väl min syn på föreningen

28:05.320 --> 28:07.040

är föreningen väldigt bra på.

28:07.040 --> 28:09.080

Individ centrerad vård.

28:09.080 --> 28:12.280

Det som är nu ska införas för att bli det vi håller

28:12.320 --> 28:15.320

på med egentligen i våra föreningar.

28:15.480 --> 28:17.400

Det är

28:17.400 --> 28:20.120
en viktig del och sen är vi är ju

28:20.120 --> 28:23.440
en del av folkbildningen ska jag säga.

28:23.560 --> 28:27.800
Vi har samma funktion
som studieförbund, folkhögskola eller

28:27.880 --> 28:29.320
annat som där man träffas.

28:29.320 --> 28:33.120
Man blir närmare människor och man
kan alla

28:33.200 --> 28:37.120
lära sig saker i sin egen
takt och hitta plattform

28:37.360 --> 28:40.480
att vara verksam på så att det det
verkligen.

28:40.480 --> 28:45.680
Det går inte att inordna allting i
särskilda system.

28:45.680 --> 28:48.120
Det är mycket,

28:48.120 --> 28:52.240
mycket systematik nu tycker jag när det
gäller myndigheter.

28:52.240 --> 28:56.880
Och man hänger upp sig på egentligen
jättekonstiga saker

28:56.880 --> 29:00.760
som kan vara bli hinder i det
kom vi kan gå runt omkring

29:00.760 --> 29:05.920
och vi kan liksom jobba
på lite mer hur som helst inte

29:05.920 --> 29:09.600
kaotiskt, men vi kan ändra

29:09.600 --> 29:13.360

vårt sätt att se saker
vartefter vi träffar människor

29:13.440 --> 29:17.920
Vi har inte det, är inte fastlåst
och det tycker jag är en stor frihet

29:17.920 --> 29:21.360
i föreningen
att möjlighet till både påverkan,

29:21.360 --> 29:26.840
rådgivning,
hjälp och också när det gäller att

29:26.920 --> 29:31.160
skapa situationer där personer

29:31.240 --> 29:36.560
med, i mitt fall de med psykos
problematik, får möjlighet

29:36.640 --> 29:40.160
till att arbeta och göra väsentliga saker.

29:40.200 --> 29:45.240
Vi bidrar med väldigt mycket i samhället
tycker jag.

29:45.280 --> 29:49.600
Det gör ni, det kan jag stryka
under på att ni gör.

29:49.680 --> 29:52.320
Tack så jättemycket till er båda!

29:52.320 --> 29:56.800
Helena och Ulla, skulle gärna applåderat er här.

29:56.880 --> 29:59.040
Tack så mycket för idag

29:59.040 --> 30:02.600
och vi avslutar den här inspelningen nu

30:02.680 --> 30:03.440
och man får ju.

30:03.440 --> 30:05.080
Självklart tänker jag kontakta er.

30:05.080 --> 30:08.160
Man skulle kanske ha frågor
efter den här föreläsningen.

30:08.160 --> 30:08.560
Vi kan.

30:08.560 --> 30:13.320
Vi kan
lägga kontaktuppgifter till era föreningar

30:13.400 --> 30:14.560
för inspelning med