

Boka en Attitydambassadör i Västra Götaland!

**(H)JÄRNBKOLL**  
För ett psykiskt friskare Sverige

Psykiska olikheter - lika rättigheter

## Attitydambassadörer i Västra Götaland

Boka en levande berättelse! Vill du eller din organisation lära mer om hur det är att leva med psykisk sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning och hur man tar sig framåt till ett bra liv? Då finns det möjlighet att hyra en personlig berättelse. Det är viktig kunskap för dig personligen, din arbetsplats eller din förening.

En viktig del av Hjärnkolls kampanj går ut på att skapa möten och samtal. Detta kan exempelvis ske med hjälp av våra ambassadörer som har egen kunskap och vet hur man tar sig fram till ett bra liv.

Erfarenheten från liknande kampanjer i andra länder visar att det mest kraftfulla för att nå en attitydförändring är just när människor som har egna upplevelser delar med sig till andra.

### Vill du bli ambassadör för (H)järnkoll?

Dina erfarenheter behövs! Hjärnkoll utbildar kontinuerligt nya ambassadörer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller med erfarenhet som närstående.

**För att bli ambassadör, för att boka en ambassadör i Västra Götaland och för mer information, kontakta:**

Christina Ahl  
e-post: [christina@nsphig.se](mailto:christina@nsphig.se)  
tel: 0725-302612  
[www.nsphig.se](http://www.nsphig.se)



## I Sverige lever en av fyra med psykisk ohälsa

Tre av fyra i Sverige har erfarenhet av psykisk ohälsa. Antingen med egen erfarenhet eller som anhörig. Frågor om psykisk hälsa är därför något som berör oss alla, mer eller mindre. Trots detta finns det många rädslor och fördomar kring psykisk ohälsa.

Inom kampanjen Hjärnkoll arbetar vi för att slå hål på fördomar, sprida kunskap och förbättra allmänhetens attityder kring ämnet. Vi har utbildat över 300 ambassadörer i landet. Det är personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som genom föreläsningar, utbildningar, medverkan i media och aktivt deltagande i samhällsdebatten arbetar för att sprida kunskap och öppna upp för samtal om psykisk ohälsa.

I den här foldern finner du en stor del av de föreläsande ambassadörer som finns i Västra Götaland. Västra Götalandsregionens ambassadörer erbjuder också specialframtagna föreläsnings- och utbildningspaket på olika teman, exempelvis:

- Arbetsliv och sysselsättning i relation till psykisk hälsa och ohälsa.
- Medias bild av psykisk sjukdom - om faror och möjligheter.
- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i skola, arbetsliv, och relationer.
- Psykiatrisk heldygnsvård, fokus tvångsvård och bemötande.
- Psykisk ohälsa i skolans värld.
- Stress och utbrändhet.
- Kvinna, förälder, yrkesarbetande med ADHD.
- ADHD och skolan.
- Stigma.



## Ett urval av ambassadörer i VG-regionen:

**Christina Ahl** – har erfarenhet av utmattningsdepression och panikångest. Hon blev sjuk av arbetet som socialsekreterare och fick 2008 sjukdomen godkänd som arbetsskada. I boken *"Himmel och Pannkaka! Socialsekreteraren som gick in i väggen"*, beskriver hon sin utbrändhetsprocess på olika nivåer. Föreläser om vilka beteenden och mönster som i kombination med dålig psykosocial arbetsmiljö gjorde henne sjuk. Berättar också om sin väg tillbaka till ett friskare och mer lustfyllt liv. Om vikten av att få tid för läkning, att lära känna sig själv på nytt, om skapande, viktiga stödpersoner och att vara i nuet. Christina arbetar halvtid på NSPHiG:s kansli.

**Ellinor Albrektsson** – föreläser om sin erfarenhet av ångestproblematik och hur man kan lära sig att leva med det. Personliga erfarenheter varvas dessutom med generell fakta kring ångest. Hon arbetar idag på Ångestsyndromsällskapet i Göteborg som är en patientförening som vänder sig till människor som lider av stress och ångestsyndrom. Ellinor är utbildad beteendevetare med en grundläggande psykoterapiutbildning inom KBT.

**Fredrik Axelsson** – föreläser om sin erfarenhet av psykosjukdom, om stressen som bidrog till sjukdomsutbrotten och om sin väg mot återhämtning. Fredrik har fått god hjälp genom integrerad psykiatri och case managers enligt Lysekilsmodellen. Han varvar sina personliga erfarenheter med generell fakta kring psykosjukdom. Han har skrivit boken *"Den verkliga överkligheten"* i vilken han berättar om sina erfarenheter. Arbetar idag som vaktmästare.

**Uno Billmark** – före detta arbetsmyra, numera pensionär efter en lång period av utmattningssyndrom och utbrändhet. Vaknade en dag i sin säng och upptäckte att han inte kunde röra sig ur fläcken.

Varvar egna erfarenheter med fakta om detta stora hälsoproblem. Hans historia skapar förståelse och kan bli en väckarklocka för alla som tror att *"psykisk ohälsa drabbar inte mig"*. Uno är aktiv inom FUSIG, föreningen för utbrända och stressutsatta i Göteborg och inom NSPHiG.

**Anders Bjursten** – vill vända de fördomar som finns om ADHD och Asperger till verklig förståelse. När han var 15 år blev han förmodligen den förste som gick från ett behandlingshem direkt till den privata internatskolan Lundsberg och kände sig mer vilse än någonsin. Han brydde sig inte om studierna men eftersom han skrev 1.8 på högskoleprovet kom han in på Chalmers men klarade inte av studierna eftersom han aldrig lärt sig studera. Han drabbades också som ung vuxen av ett MS-skov vilket skadade närminnet och han tvingades att hitta nya strategier för att hantera detta, något som inte alltid är så lätt när du har ADHD och Asperger. Anders arbetar idag på Attention i Göteborg.

**Karin Carlsson** – föreläser om sina erfarenheter om att gå från psykisk sjuk med post traumatisk stresssyndrom, panikångest och självskadebeteende till att leva som frisk med jobb, studier, sambo och barn. Hennes föreläsning *"Kära ingen - ett liv i ingemansland"* speglar vägen från ett liv som traumatiserad till ett liv som frisk, där hoppfullhet blandas med hopplöshet.

**Håkan Eneström** – har arbetat som journalist på Sveriges Radio och SVT samt drivit eget filmbolag. Arbetet gick i rasande tempo, med ångest och sömnproblem som följd. Efter flera svåra livskriser drabbades han av humörsvängningar, depression, psykoser och dödsångest och blev intagen för psykiatrisk slutenvård. Han var nära att mista livet, men fann till slut en behandling som hjälpte. Håkan föreläser om sina erfarenheter av insjuknande, vård, behandling och återhämtning. Han har också arbetat som beteendevetare vid flera universitet med inriktning mot psykologi, sociologi och pedagogik.



**Jan Gustafsson** – har ett aktivt arbetsliv bakom sig, bland annat som fotograf, arbets- och företagsledare. Efter årtal av stress och en skilsmässa blev han psykiskt sjuk och tillvaron rämnade. Jan har erfarenhet av såväl mani som ångest och depression och är i dag återhämtad och diagnosfri. Han föreläser om bemötande, om egna sjukdomsperioder, vändpunkter och återhämtning samt om sin erfarenhet av integrerad psykiatri, case management och Lysekilsmodellen. Arbetar som utbildare för sjukvårds- och utbildningsföretaget Evidens.

**Tim Holmberg** – lever med diagnoserna ADHD, Asperger och OCD (tvångssyndrom). Han fick sin ADHD-diagnos som 10-åring, men omgivningen saknade kunskap och kunde inte ge rätt stöd. Har haft en tuff uppväxt med bråk, internatskola och behandlingshem. Han berättar om vägen mot ett lugnare liv, om egna strategier för att minska problem, om bemötande och om att hitta en plats i arbetslivet. Tim är även hjälpmedelsambassadör och kan informera om olika hjälpmedel vid psykiska och kognitiva funktionsnedsättningar. Arbetar på intresseorganisationen Attention i Göteborg.

**Elisabet Hurtado Lundberg** – jobbar som projektledare för NSPHiG och inspiratör för Hjärnkollskampanjen. Hon har en bred bakgrund inom arbete med missbruksbehandling, vård och omsorg och är utbildad kulturprojektledare med huvudämnen inom samhällsvetenskap. Hon är en aktiv föreläsare inom neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och föreläser bl.a. om hur man får ihop livet som kvinna, förälder och yrkesarbetande med ADHD. Elisabet håller även utbildningar för yrkesverksamma om brukarinflytande och bemötande/förhållningsätt, om teori/hjälpmiddel/bemötande samt om styrkor och positiva egenskaper hos barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

**Carina Ikonen-Nilsson** – föreläser om sin erfarenhet av ADHD, både för egen del och som förälder. Belyser vilka svårigheter hon upplever, men lyfter även fram olika tillgångar kopplade till ADHD. Resonerar kring fördomar, bemötande, självkänsla, vikten av kun-

skap samt vad det betytt att vid 41 års ålder få diagnos och medicin. Erbjuder även en temaföreläsning om ADHD och skolan. Carina har författat boken *"Jag föredrar att kalla mig impulsiv"*, i vilken hon berättar om sitt liv före och efter diagnosen.

**Mary Anne Jakobsson** – föreläser om ADHD och autism, både ur eget perspektiv och som förälder. Hon berättar om kampen för att få ihop vardagen i en stor familj där flera av familjemedlemmarna har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, hur hon fungerar i arbetslivet och vilka begränsningar och tillgångar hennes funktionsnedsättning för med sig. I dag arbetar hon som brukarcoach i ett projekt för NSPHiG.

**Helene Johansson** – insjuknade i början av tjugooårsåldern i schizofreni och använder skrivandet som terapi för att ta kontroll över tankar och känslor. Har gett ut diktboken *"Kontrollerad galenskap"* och boken *"Ljuva hem"* som handlar om när hon blev bostadslös och hamnade på ett boende för människor med psykisk ohälsa. Har stor erfarenhet av att föreläsa för vårdpersonal och vid olika utbildningar. Lyfter bland annat fram frågor om diagnos, bemötande, erfarenheter av vård och om vikten av delaktighet i vårdplanering.

**Anneli Jäderholm** – har erfarenhet av ett flertal psykosor med långa slutenvårdsvistelser, tvångsmedicinering och bältesläggning. Kreativa processer för att hantera det inre kaoset har varit ett viktigt verktyg på vägen mot återhämtning. Specialinriktad på att utbilda personalgrupper i bemötande av utåtagerande individer inom psykiatrisk slutenvård. Erbjuder även olika föreläsningar om *"att resa sig"* – från kris och chock till bearbetning och nyorientering.

**Elena Orrlöv** – har erfarenhet av psykisk ohälsa som började under gymnasietiden när livet utåt sett gick på räls. Skolarbete och träning tog dock allt större plats i livet, och uppskrivade prestationskrav i kombination med stark vilja ledde till allvarlig anorexi och tvångshandlingar som till slut krävde fem månaders inläggning. Fick bra hjälp av vården och har lärt sig mycket på resan mot tillfrisknande.







Elena reflekterar kring attityder och fördomar samt hur samhället påverkar vår psykiska hälsa. Har varit med i Göteborgsfontänens grupp för Unga vuxna och studerar nu i Enköping.

**Else-Marie Törnberg** – är verksamhetschef och ordförande i Suicidprevention i Väst. Att ta livet av sig som en sista utväg är den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa. Ett steg i det förebyggande arbetet är att bryta tabun och myter kring suicid och öka kunskapen i ämnet. Else-Marie är utbildad lärare och instruktör i *Psykisk Livräddning* och *Första hjälpen till psykisk hälsa*. Else-Marie föreläser utifrån erfarenheter av psykisk ohälsa och suicid i sin närhet, varvat med den kunskap om suicidprevention som hon fått via professor Jan Beskow som forskat i ämnet i mer än 45 år samt via Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP) på Karolinska Institutet.

**Henrik D. Ragnevi** – föreläser om sin erfarenhet av ADHD och Aspergers syndrom. Han skriver även artiklar, debattinlägg och deltar i paneldebatter. Henrik har tidigare studerat medieteknik, filmvetenskap vid Stockholms universitet och Tillämpad IT på Chalmers och var aktiv inom Saco Studentråd. Senare blev han ordförande i intresseorganisationen Attention i Göteborg och föreläser om neuropsykiatriska diagnoser i relation till de flesta teman, exempelvis arbetsmarknad, studier, media, attityder och fördomar, bemötande och behandling.

**Marcus Sandborg** – Föreläsare och författare till boken *"En lång väg hem"*. Marcus föreläser om sin resa från barndom in i drogmissbruk och schizofreni med stort fokus på nutidens återhämtning och tillfrisknande. - *Det är viktigt att se till det friska i alla människor oavsett om man har en diagnos eller inte.*

Marcus är idag pappa till två små barn och skriver även artiklar, debattinlägg och deltar i paneldebatter. Skräddarsydda föreläsningar utifrån olika teman är en del av de möjligheter som finns.

**Linda Weichselbraun** – föreläser om sina erfarenheter som närstående, en resa som gått från okunskap och rädsla till förståelse och försoning. Hon beskriver hur det kan kännas när en närstående mår psykiskt dåligt, inte orkar leva eller får en oväntad psykos. Hon lyfter fram både bra och dåliga exempel från mötet med vården och belyser vikten av kunskap, stöd och anhörigmedverkan och har även en temaföreläsning om stigma, där egna erfarenheter varvas med både nutida och historisk fakta. Linda är journalist och läser för närvarande ett masterprogram i sociologi.

**Madelein Larsson Wollnik** – sexbarnsmamma som både till yrket och ideellt arbetar med att sprida kunskap och hantera neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Med en bakgrund med gravt missbruk och destruktiva förhållanden med psykisk ohälsa som följd vill hon förmedla hopp om att det faktiskt går att vända på elände även när det ser som mörkast ut. Madelein fick diagnos Kombinerad ADHD samt autistiska drag som 35-åring. Författare till boken *"Samma djävla ångest"*, i vilken hon berättar om sitt liv och om hur hon vände hopplöshet till styrka.

**Sonny Wählstedt** – föreläser om brukarrörelsens utveckling och inflytande och om olika modeller för brukarsamverkan i en kommun eller verksamhet. Sonny informerar om regeringsuppdraget Hjärnkoll, både vad som gjorts hittills och vad som kommer. I dag finns flera olika spår inom Hjärnkoll, exempelvis föreläsningar av attitydambassadörer, chefshandledning och Etikcaféer. Sonny är kampanjansvarig för Hjärnkoll i Västra Götaland.

**Linda Zwamp** - föreläser om sin erfarenhet av panikångest, utbrändhet och depression. Har även ett fysiskt handikapp som gör att hon tidvis sitter i rullstol, men har trots sina svårigheter valt humor som livsinställning. Föreläser ibland tillsammans med dottern Felicia, som var 10 år när Linda kraschade och försvann in i en sjukdom som varade under många år. Har två döttrar och arbetar som silversmed.

## Studiecirklar och utbildningsdagar

**NSPHiG** erbjuder utbildningar och föreläsningar som riktar sig till brukare, studieförbund, yrkesverksamma och beslutsfattare inom psykiatri och omsorgsverksamheter. Vi medverkar i seminarier och konferenser.

### Utbildningsdagar

Vi kan också anordna skraddarsyda utbildningsdagar där föreningsmedlemmar och Hjärnkollsambassadörer medverkar. Dessa möten kan ligga till grund för att öppna upp till diskussioner om psykisk ohälsa.

### Din egen makt

- vänder sig till dig som har egen eller anhörig erfarenhet av psykisk ohälsa. Utbildningen handlar om att ta fram de drömmar och idéer som du har och använda dem för att förbättra ditt liv. Utbildningen innehåller olika verktyg som du kan använda. Du bestämmer själv vilka av dem som passar just dig och det som du vill förändra.



### Din egen berättelse

- vänder sig till dig som lever med psykisk ohälsa och som är nyfiken på samhället, på dig själv och på andra som upplevt psykisk ohälsa. Hur kan vi använda våra egna erfarenheter på ett konstruktivt sätt? Vad kan jag själv och vad kan vi tillsammans göra för att stå emot diskriminerande strukturers påverkan av vår självbild?



Under studiecirkeln använder du din egen unika historia som ditt viktigaste verktyg. Du tittar på det som har varit för att kunna lämna och gå vidare. Målet är att vi genom att dela erfarenheter med varandra tar ett stort steg framåt för att skapa en positiv förändring.

### Med starkare röst

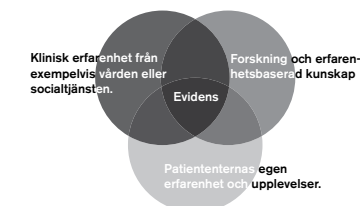
- handlar om hur du som är patient, brukare eller anhörig, tillsammans med andra, kan få ökat inflytande. Studiecirkeln förbereder dig för en aktiv roll som representant i olika sammanhang. Du kanske redan idag är med i ett brukarråd, handikappråd eller liknande. Eller så vill du få mer kunskap för att kunna ta steget att börja företräda andra. Utbildningen kan genomföras i form av en studiecirkel eller som kortkurs beroende på deltagarnas möjligheter och förutsättningar.



### Metoder för brukarsamverkan

- är en utbildning som vänder sig till kommuner som saknar brukarorganisationer eller som vill stimulera en sådan diskussion om brukarinflytande på individ, verksamhet och systemnivå.

Evidensbaserad praktik består av följande:



### Etikcafé

- är en utbildningssatsning riktad till den psykiatriska heldygnsvården som tar sin utgångspunkt i Maud Nycanders film "Sluten avdelning". Filmen skildrar livet på en sluten psykiatrisk avdelning, där nio olika teman är framtagna i en medföljande studiehandledning.



Vid etikcaféet träffas personal och Hjärnkollsambassadörer under några timmar för att se utvalda teman ur filmen, t.ex. maktförhållandet personal och patient, när det är dags för LPT och när patienten inte vill leva. I efterföljande gruppdiskussioner ger ambassadörerna en extra dimension till samtalet då de delar med sig av tankar, egna erfarenheter av sluten- och tvångsvård. Studiematerialet är framtaget av Hjärnkoll i samarbete med NSPH.





Th. (H)järnkollmanifestation på Järntorget i Göteborg 7 dec 2012. Foto: Josefin Ahl Olsson



Foto: Anneli Jäderholm

Myt: Psykisk ohälsa drabbar bara andra.

## (H)järnkoll

Kampanjen Hjärnkoll drivs gemensamt av myndigheten Handisam och nätverket Nationell samverkan för psykisk hälsa (NSPH). I Västra Götaland är Nationell samverkan för psykisk hälsa i Göteborg (NSPHiG) kampanjlänsansvarig för Hjärnkoll.

### För mer information och bokning:

Kontakta **Christina Ahl**, ambassadörssamordnare  
tel: 0725- 30 26 12, e-post: [christina@nsphig.se](mailto:christina@nsphig.se)

**Sonny Wählstedt**, kampanjledare för (H)järnkollsuppdraget i  
Västra Götaland tel: 0704- 59 91 15, e-post: [sonny@nsphig.se](mailto:sonny@nsphig.se)

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





Foto framsida: Mona Ringebland, foto baksida: Tim Holmberg, foto mittpusslag: Hjärnkoll

Boka en levande berättelse! Vill du eller din organisation lära mer om hur det är att leva med psykisk sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning och hur man tar sig framåt till ett bra liv? Då finns det möjlighet att hyra en personlig berättelse!

**(H)JÄRNKOLL**