

# Allas ansvar öka förståelsen för psykiska hälsan

DEBATTARTIKLAR.

**(2018-11-18) Psykeveckan, vecka 45 i Västerbotten, har blivit en tradition att räkna med. Har vi närmast oss syftet att öka förståelsen och kunskapen om psykisk ohälsa med hjälp av föreläsningar, kulturella aktiviteter?**



**Västerbottens-Kuriren**

Publicerad idag kl. 17:00

Svaret är absolut ja med ett besökarantal på cirka 3 000 personer i Umeå. Studieförbundet ABF har genom sitt tillgänglighetsarbete tillhandahållit mötesplatser/mottagningsplatser för webbsändningar i hela Västerbotten.

Intresset hos allmänheten växer och vi ser att många nås, 2 6000 visningar på webbsändningarna talar sitt tydliga språk. Tack vare webbsändningarna når vi ut till fler människor som på ett eller annat vis inte kan delta fysiskt.

**Att prata om** psykisk ohälsa framför allt självmord är fortfarande skuldbelagt och jobbigt. Enligt Folkhälsomyndigheten avlider varje år cirka 1 100 personer av säkerställda självmord, därtill sker runt 400 dödsfall årligen där det funnits skäl att misstänka självmord men avsikten har inte kunnat fastställas.

Vi som arrangerar Psykeveckan hoppas att vecka 45 nästa år, 2019, redan nu bokas av i almanackan, visst hakar ni på traditionen?

Vår förhoppning är även att rektorer på skolor i Västerbotten och även arbetsplatser gör vecka 45 till en temavecka om psykisk ohälsa, för ju mer förebyggande insatser som görs desto bättre resultat uppnås.

**Med en god** balans mellan föreläsare, människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, öppnar vi upp och städar bort tabun och stigmatisering i vår värld där alla människor ska ha en jämlik plats i vårt samhälle.

I Våga börja berätta, psykisk ohälsa ska vara lika ok att berätta om som fysisk ohälsa! –

I Arbetsgivare har ett stort ansvar i rehabilitering och återgång under och efter sjukskrivningar, ett ansvar de måste ta!

I Att hamna i psykisk ohälsa händer inte plötsligt, symtom har ofta funnits ett tag. Våga stanna upp, känna efter och ta hjälp om det behövs!

I Om du frågar någon hur hen mår, vilket vi ofta bara gör av vana, ta dig då tid att lyssna på svaret!

I Var medmänniska, något som du tycker är en liten insats kan vara så betydelsefullt och väcka hopp hos någon som har det svårt!

**Avslutningsvis vill vi** säga att vi är enormt stolta och tacksamma över Psykeveckan i Västerbotten och webbsändningarna, våra fantastiska besökare.

Psykeveckan vecka 45 i Västerbotten kommer tillbaka, men glöm inte att året har 51 veckor till att tänka, prata, diskutera och få ökad kunskap om förståelse för psykisk hälsa/ohälsa och vi har alla ett ansvar att göra det.

**Claudia Kerttu**

**samordnare för psykeveckan i Umeå**

**Tobias Janze**

**verksamhetsledare ABF Umeåregionen**