

Se människan bortom ramar och regler

Riksförbundet Hjärnkoll startade 2009 med syftet att minska fördomar kring psykisk ohälsa genom att låta egnerfarna berätta sin historia. Hjärnkollambassadörer har genom åren förbättrat attityder och minskat stigma kring psykisk ohälsa. De senaste tio åren har vi sett en positiv attitydförändring i samhället, de flesta vet idag att psykisk ohälsa inte bara drabbar andra. Det kan drabba vem som helst, och alla känner någon. Precis som i en pandemi.

Vi börjar se pandemins konsekvenser. Många är isolerade och ensamma. Personer som aldrig tidigare behövt samhällets hjälp riskerar att bli både utan inkomst och bostad. Vi har levt under omständigheter som lett till att den psykiska ohälsan har ökat, och en hel värld är drabbad.

För personer med psykisk ohälsa är det ingen nyhet att det ibland är svårt att få hjälp när det krisar. Samhällets skyddsnet är fullt av hål, där personer utanför ramarna lätt faller igenom. Det är ofta där den ideella sektorn kommer in och plockar upp. Efter ett år i en pandemi är det tydligt hur mycket vi behöver de krafter som verkar där samhället inte når. Det är tydligare än någonsin att vi behöver varandra. Conny Allaskog, ordförande för Riksförbundet Hjärnkoll ser att trycket på föreningarnas stödinsatser har ökat. Men också viljan att hjälpa till.

- Samhällets resurser att hjälpa är otillräckliga i extraordinära situationer och föreningarnas insatser i de lägena blir allt viktigare. Föreningarna behövs och det medmänskliga stödet som föreningarna ger är en ovärderlig samhällsresurs som blivit än tydligare under pandemin, säger han.

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar för en ökad öppenhet, att vi ska bry oss om varandra, våga mötas och våga fråga. En person i kris blir inte hjälpt av krångliga frågor ställda i en blankett. En person i kris finner ofta stöd i vanliga medmänskliga ord som "hej", eller "hur mår du?".

En person i akut kris behöver inte ännu en utredning, utvärdering eller rapport. Vi måste istället agera snabbt, helst igår. Vi måste också arbeta förebyggande som till exempel Hjärnkoll gör i sitt suicidpreventiva projekt "*Vi pratar om livet - män 70+*". I projektet leder seniorambassadörer samtalsgrupper med äldre män som är överrepresenterade i suicidstatistiken.

När pandemin kom skapade Hjärnkoll snabbt en ny metod för gruppsamtal via telefon för äldre som känner sig ensamma och oroliga. Det gäller att vara flexibel och framförallt att vara en närvarande medmänniska. Allt det där som den ideella sektorn redan är experter på.

När en Hjärnkollambassadör berättar om sin återhämtning är det sällan, eller aldrig de beskriver att ett specifikt åtgärds paket eller handlingsplan var vägen tillbaka. Oftast är det något så enkelt men svårt som att en annan människa lyssnade, brydde sig och såg dem. Läkaren som drog bort en kvart från sin lunch för att hinna lyssna klart, handläggaren som nästan kändes som en kompis, eller gemenskapen i en ideell förening.

Det ovanliga börjar bli vanligt, undantagen har blivit vardag. När allt fler faller utanför ramarna, vad fyller de då för funktion? Kanske kan vi en gång för alla se att när det är kris måste vi se människan bortom ramar och regler. Vi måste våga mötas och lyssna på riktigt. Något som den ideella sektorn redan har mångårig erfarenhet av genom sin nära kontakt med sina medlemmar.

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar för en ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha lika rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt. #5min5maj är Hjärnkolls årliga kampanjdag då vi startar samtal om psykisk hälsa på gator och torg, i debattartiklar och genom sociala medier. Läs mer på www.hjarnkoll.se