

Nyhetsbrev med senaste nytt från Riksförbundet Hjärnkoll

Riksförbundet Hjärnkoll



Hjärnkolls kampanjdag #5min5maj skapade ett stort engagemang i hela landet

För andra året i rad hade Hjärnkoll en digital kampanjdag, men i år satsade vi på att synas fler dagar än just kampanjdagen 5 maj. Ett stort antal människor från norr till söder engagerade sig i att skapa attitydförändring och lyfta frågor kring psykisk ohälsa framför allt i sociala medier.

I år satsade vi på att synas lite extra mycket under vår kampanjdag, och därför valde Riksförbundet Hjärnkoll och flera av våra regionala föreningar att öppna upp för samtal kring psykisk ohälsa under flera dagar. Riksförbundet Hjärnkolls digitala kampanj varade mellan den 3-7 maj och skapade ett stort engagemang i sociala medier och nådde över 34 000 personer, och ännu fler tog del av regionernas arrangemang. Frågeställningar som togs upp var bland annat vilka frågor man vill att beslutsfattare ska prioritera, vilka myter och fördomar man vill ta död på och vilka tips man har för att starta samtal om psykisk ohälsa.

[Debattartikeln "Se människan bortom ramar och regler"](#) nådde ett stort antal människor i hela Sverige genom publicering på bland annat Unionens medlemstidnings hemsida Kollega samt lokalpress i flera delar av landet.

De regionala föreningarna bjöd bland annat på en utställning med presentationer av Hjärnkollambassadörer, filmer där personer och Hjärnkollambassadörer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa delade med sig, uppmanade till att dela med sig av saker som får en att må bra och främja den psykiska ohälsan på arbetsplatsen och digitala föreläsningar.

Trots att vi på Riksförbundet Hjärnkoll saknar att stå på gator och torg under vår kampanjdag så är vi väldigt stolta över den attitydförändring som vi bidrog till under kampanjdagarna. Ett stort tack också till alla er som deltog och engagerade er, utan er kan vi omöjligt skapa förändring!

Hej Conny Allaskog - nyvald ordförande för Riksförbundet Hjärnkoll



Conny Allaskog, nyvald ordförande för Riksförbundet Hjärnkoll.

Under Riksförbundet Hjärnkolls årsmöte tackade ordförande Anki Sandberg för sig efter flera engagerande år på ordförandeposten. Conny Allaskog valdes in som ny ordförande, och med denna korta intervju får ni chansen att lära känna honom lite bättre.

Hej Conny, vem är du?

Jag är en 40-årig skåning som bor i Stockholm med min fru och vår 6-åriga son. Jag har erfarenhet av psykisk ohälsa, både egen och som anhörig, vilket fick mig att för tio år sedan börja engagera mig i brukarrörelsen.

Vad har du gjort tidigare som du ser att du kan ha nytta av som ordförande för Riksförbundet Hjärnkoll?

Jag har erfarenhet från ordförandeskap i SHEDO som är en av NSPHs 13 medlemsförbund och har varit ledamot i Riksförbundet Hjärnkolls styrelse. Jag har också varit projektledare för flera projekt inom området, ex ett attitydförändrande projekt kring självskadebeteende och ätstörningar som drevs av föreningen SHEDO. Jag har också arbetat fram återhämtningss guider som kan användas av den som drabbats av psykisk ohälsa och hans anhöriga. Innan mitt engagemang i brukarrörelsen startade arbetade jag som chef inom LSS med personal- och budgetansvar och jag är utbildad socionom. Mina erfarenheter från såväl att leda en organisation som att arbeta utvecklingsinriktat och i projektform tror jag kan vara till nytta för rollen som ordförande.

Finns det något i arbetet med att skapa attitydförändring kring psykisk ohälsa som du brinner lite extra för?

Jag är övertygad om att något händer i mötet med en person som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och som delar med sig av sina erfarenheter. Just i det mötet kan vi minska fördomar och stigma och spela en viktig roll.

Vad hoppas du kunna bidra med, påverka eller förändra under din tid som ordförande för Riksförbundet Hjärnkoll?

Jag hoppas på att kunna fortsätta bygga upp och utveckla organisationen. Jag hoppas också att Riksförbundet Hjärnkoll framöver ska närma sig NSPH ännu mer. Något som kommer kunna gynna båda organisationerna och som också är naturligt då NSPH var en av initiativtagarna till Hjärnkoll.

Intervjuundersökning från Hjärnkolls projekt *Vi pratar om livet – män 70+*



Illustration gjord av Mia Hulterstam.

Män som (inte) pratar om livet är en intervjuundersökning av 24 män över 75 år om deras behov av att delta i samtalsgrupp som till exempel [Vi pratar om livet - samtalsgrupp för seniorer](#).

I intervjuundersökningen framgår hur stor ensamheten kan vara bland äldre män och hur svårt de kan ha att bryta den, även när de blir erbjudna möjligheter, som skulle öka deras välmående.

[Läs hela rapporten på vår hemsida.](#)

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar för att alla ska få lika rättigheter oavsett psykiskt funktionsätt.

Nyhetstips?

Mejla Hjärnkolls kommunikatör elina.loow@hjarnkoll.se

Besök oss på [vår webbplats](#) eller följ oss i våra sociala kanaler.

[Läs mer om hur vi hanterar personuppgifter.](#)



[Se nyhetsbrevet i webbläsaren](#) | [Avsluta din prenumeration](#)