

Mår du psykiskt dåligt?

RSMH – vägen tillbaka



”När man mår psykiskt dåligt är det mest läkande ofta vanlig medmänsklig kontakt.”

Psykisk ohälsa - vanligare än man tror.

Det finns undersökningar som visar att så många som 1,4 miljoner svenskar, 15% av befolkningen, vid något tillfälle i livet kommer att känna av psykiska besvär som kräver hjälp och stöd från professionella vårdgivare. Varannan kvinna och var fjärde man riskerar att någon gång råka ut för en depression, och de senaste årens stora ökning av antalet långtidssjukskrivna kopplas också till största delen ihop med psykisk ohälsa.

Det kan hända vem som helst

Alla människor är mer eller mindre sårbara och reagerar på händelser i livet på olika sätt. Ärftliga faktorer, uppväxtförhållanden, traumatiska upplevelser och andra hårda påfrestningar kan tillsammans eller var för sig ge upphov till psykisk ohälsa. Det kan hända vem som helst, hur vi kommer att reagera i en viss situation går inte att säga på förhand.

Fördomar försvårar

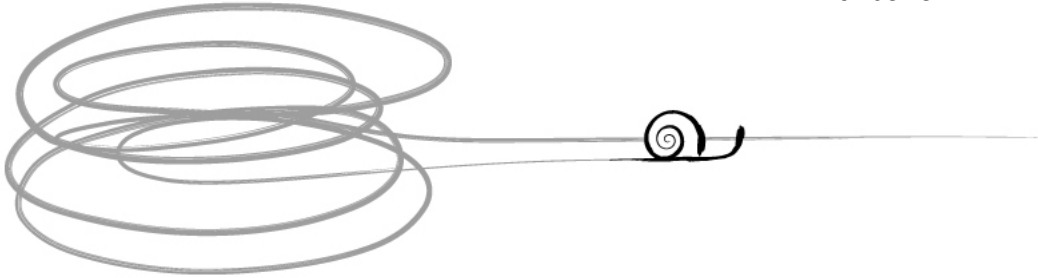
När man mår psykiskt dåligt är ofta det mest läkande vanlig medmänsklig kontakt, att bli sedd och bemött med värme och respekt av andra människor. Eftersom orsakerna till besvären inte syns möts man istället ofta av rädsla, okunskap och fördomar vilket gör att många känner sig väldigt ensamma. Den onyanserade bilden av psykiskt sjuka som massmedia ofta förmedlar förstärker de negativa attityderna och kan göra den psykiska ohälsan än mer betungande.

Det finns en väg tillbaka

Det har visat sig att möjligheterna att återhämta sig även från mycket allvarlig psykisk ohälsa är betydligt större än man tidigare trott. Vägen tillbaka är ofta krokig och fylld med både med- och motgångar, och att ha en stöttande omgivning i form av vänner, anhöriga och engagerad personal under tiden är betydelsefullt. Hur tung tillvaron än kan kännas är det dock alltid den enskilde individen själv som utgör den viktigaste resursen i återhämtningen.

Att gå med i RSMH kan vara det första steget på vägen tillbaka till ett gott liv. Att få stöd från andra människor som förstår, därför att de har liknande erfarenheter, kan bidra till ett stärkt självförtroende, vilket i sin tur ökar förmågan att ta ansvar för och påverka sin situation.

”RSMH hjälper dig att hitta din väg tillbaka.”



RSMH - vägen tillbaka till ett rikare liv.

RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

RSMH vill att människor som mår psykiskt dåligt:

- ska bemötas med förståelse och respekt
- ska få professionell hjälp i ett tidigt skede och under tillräckligt lång tid
- ska betraktas som expert på sin egen upplevelse, och ges inflytande över sin egen behandling
- ska erbjudas ett brett utbud av olika former av åtgärder, stöd och psykoterapi, eventuellt i kombination med medicinering

Stöd och möjlighet att påverka din situation

I RSMH:s lokalföreningar som finns i hela landet kan du lära känna andra människor med liknande erfarenheter och upptäcka att du inte är ensam. Du är välkommen att ta en pratstund över en fika, delta i utflykter, kurser och föreläsningar eller kanske engagera dig i själva föreningsarbetet. På många håll finns också självhjälpgrupper där man utbyter tankar och erfarenheter för att med tiden må bättre och gå vidare i livet.

Lokalföreningarna och förbundet arbetar också för att förbättra förutsättningarna för återhämtning i ett större perspektiv. RSMH deltar i den offentliga debatten, ordnar konferenser och fungerar som remissinstans till olika beslutande myndigheter. Vi utbildar medlemmar i att tillvarata sina rättigheter gentemot kommuner och landsting. Genom utbildning och information till vårdpersonal, politiker och beslutsfattare försöker vi påverka attityder och bemötande samt säkerställa att den vård och service du har rätt till finns tillgänglig.

Medlemskap i en RSMH-förening innebär:

- att du tillåts vara den du är och att må som du mår
- att du själv väljer i vilken utsträckning du ska delta i föreningens aktiviteter
- att du uppmuntras att vara med och komma med egna förslag och initiativ
- att du får en chans att upptäcka att du klarar mer än du kanske trodde var möjligt



"Vår röst blir starkare ju fler vi är. Du behövs!"

Välkommen som medlem.

Vår röst blir starkare ju fler vi är. Du behövs, oavsett om du väljer att gå med i en lokalförening eller att stötta vårt arbete genom att bli stödmedlem.

Medlem i lokalförening

I medlemskapet ingår:

- information om och möjlighet att delta i föreningens, distriktets och förbundets arrangemang och aktiviteter
- tidningen **Revansch!** som utkommer med sex nummer per år
- medlemsrabatt på alla våra böcker
- information om social och psykisk ohälsa, kurser, konferenser och publikationer
- möjlighet att påverka RSMH:s verksamhet på olika nivåer

Medlemskapet kostar **160 kr/år**. Du betalar enklast in medlemsavgiften direkt på postgirokonto **40 62 92-3**. Du blir då ansluten till lokalföreningen närmast din bostadsort. Vill du bli medlem i en särskild förening så ange det på inbetalningskortet. Kom ihåg att ange din postadress och e-postadress.

Stödmedlem

I stödmedlemskapet ingår:

- tidningen **Revansch!** som utkommer med sex nummer per år
 - medlemsrabatt på alla våra böcker
 - information om social och psykisk ohälsa, konferenser och publikationer.
- Observera att informationen endast kan skickas till din e-postadress!

Stödmedlemskapet kostar **200 kr/år**. Du betalar enklast in medlemsavgiften direkt på postgirokonto **40 62 92-3**. Kom ihåg att ange din postadress och e-postadress.

Vill du veta mer?

På vår hemsida www.rsmh.se hittar du mer information om RSMH och din närmaste lokalförening. Där kan du dessutom läsa mer om psykisk ohälsa och om våra böcker, kurser och konferenser.

Du är också välkommen att höra av dig till vårt kansli.

RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa bildades 1967 och är en ideell organisation utan politiska eller religiösa bindningar.

Vi har idag ca 10 000 medlemmar anslutna till 150 lokalföreningar spridda över hela landet. Förbundet är öppet för alla, bland medlemmarna finns förutom personer med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa även anhöriga och andra som vill stödja vårt arbete.

RSMH driver behandlingshemmet **Baggensudden** för unga kvinnor med s.k. borderlineproblematik. Vi står bakom forskningsstiftelsen **Humlan** som stödjer forskning med brukarperspektiv, och är en av samarbetsparterna bakom hjälptelefonen **Nationella Hjälp!injen**.



Behandlingshemmet
BAGGENSUDDEN
www.baggensudden.com



Forskningsstiftelsen
HUMLAN

NATIONELLA
Hjälp!injen
020-220060

NATIONELLA HJÄLPLINJEN
www.nationellahjalplinjen.se

Läs mer om RSMH och våra böcker och konferenser på:

www.rsmh.se

Kontakta vårt kansli på telefon:

08-772 33 60

RSMH

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa
Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

Telefon: 08-772 33 60 - Fax: 08-772 33 61

E-post: rsmh@rsmh.se - Hemsida: www.rsmh.se