



RUS Nyhetsbrev

Inledare – RUS Nyhetsbrev

Nr 1 - Juni 2006

I det här numret

- 1 Inledare - RUS Nyhetsbrev
- 1 Ordförande har ordet
- 2 Uppsökande verksamhet
- 2 Organisationsutveckling
- 3 Här finns RUS
- 3 Använder du Internet?
- 4 På gång – viktiga datum
- 4 Till sist - ... om sommaren

Du håller nu RUS första nyhetsbrev i handen. Tanken är det ska komma ut med tio nummer per år, en gång i månaden, med uppehåll i januari och juli.

Nyhetsbrevet kommer att delas ut till alla medlemmar i RUS samt de som är 35 år och yngre inom RSMH. Det kommer också att distribueras till RSMH:s distriktkansliet och lokalföreningar ute i landet. För att komma i kontakt med de yngre medlemmarna så kommer vi att behöva er hjälp ute i föreningarna, med bland annat adressuppgifter så att vi kan nå alla med kommande nummer.

Innehållet i nyhetsbrevet kommer att bestå av information från RUS kansli, förbundets styrelse, lokalföreningar och ungdomsgrupper inom RSMH ute i landet. Men också annat som kan vara intressant och läsvärt.

Du som medlem är också välkommen att bidra med tips, idéer och material. Det är du som ska läsa det här nyhetsbrevet. Då måste det givetvis också ha ett innehåll som både är givande och tilltalande. Tveka därför inte att höra av dig och berätta vad du tycker.

Nyhetsbrevet ska inte bara användas för att sprida viktig information, utan förhoppningsvis också skapa större sammanhållning och en djupare känsla av samhörighet för alla medlemmar i RUS.

Ordförande har ordet

Vad kan vi göra gemensamt för att förbättra våra barns och ungdomars sociala eller psykiska ohälsa?

De ungas välmående är en viktig fråga på RUS agenda. Man kan läsa nästan dagligen om barn och unga som mår psykiskt dåligt. Vad som ligger till grund för det kan variera och se väldigt olika ut. Det kan vara mobbning, svår uppväxt, arbetslöshet m m. Det viktigaste är hur vi kan hjälpa dessa personer att må bättre. Även det förebyggande arbetet är viktigt så att man inte ska behöva hamna i en svår kris.

Ska man arbeta med förebyggande arbete och tidiga insatser så behövs det satsningar på t ex skolhälsovården runt om i landet istället för neddragningar. Våra barn och ungdomar vistas en stor del av sin dag i skolan. Man måste arbeta med mobbningen i skolan mer än vad som görs i dagens läge. Det finns skolor som gör ett bra arbete och det får man inte glömma. Men det finns också skolor som är under all kritik när det gäller det arbetet. Man får ofta höra att det är lärarnas arbetsplats, men det man glömmer bort är att skolan faktiskt också är våra barn arbetsplats.

När en vuxen person blir mobbad på en arbetsplats så sätts det ofta in snabba resurser för att lösa problemet. Men varför sätter man inte in samma snabba resurser när ett barn blir mobbat på sin skola som är deras arbetsplats? Man kan undra om man som vuxen inte ser det eller vill man inte se det?

Man får ofta höra att det är lärarnas arbetsplats på skolan, men det man glömmer bort är att skolan faktiskt också är våra barn arbetsplats.

Det har hänt att de som har blivit mobbade i skolan har tagit sitt liv för att de inte blivit sedda. Vi på RUS kan inte acceptera det och kommer att fortsätta att belysa detta problem. Det har gjorts en del utredningar och rapporter om barns och ungdomars psykiska ohälsa och där kommer det fram till att den har ökat.

Min stora fråga är: Vad händer nu?

Det hjälper inte med en massa utredningar och att det sedan inte händer mer. Det som händer är att de fortsätter att dra ner på resurserna för de unga. Det måste bli slut med nerdragningarna för jag känner att man har nått botten nu.

Att satsa på våra barn och ungdomar måste ses som en investering istället för en jobbig kostnad. Vad kostar inte alla sjukskrivningar och sjukbidrag samhället i längden? Man måste satsa på de unga för det är de som ska föra vårt samhälle vidare när vi blir gamla. Glöm inte det.

Jonas Andersson
RUS Förbundsordförande

Uppsökande verksamhet

RUS har fått stöd från Allmänna Arvsfonden för att under tre år bedriva informationsarbete och uppsökande verksamhet på några orter i landet. Projektet riktar sig till ungdomar mellan 16 och 35 år som har drabbats av eller som riskerar att drabbas av psykisk ohälsa. Projektet har två övergripande mål:

- 1) Att sprida information för att öka kunskapen om vad det innebär att leva med psykisk ohälsa, för att avdramatisera fenomenet samt för att motverka fördomar, stigmatisering, mobbing och utanförskap för de unga som drabbas.
- 2) Att skapa mötesplatser för unga som mår dåligt, där de kan träffa andra i samma situation och delta i gruppverksamheter med vuxna ledare.

Om du vill veta mer, kontakta projektledare Anna Lindberg: 08-772 33 64 eller via e-post: anna.lindberg@rsmh.se

Organisationsutveckling

RUS kommer under 2006 att arbeta med att utveckla förbundet och aktivt satsa på att utöka medlemsantalet.

Projektet har två övergripande mål:

- 1) Att hjälpa befintliga RSMH-föreningar att komma igång med ungdomsverksamhet och att stötta och utveckla RUS-föreningar.
- 2) Att marknadsföra och informera om RUS för att värva nya medlemmar.

Om du vill veta mer, kontakta projektledare Östen Hannmyhr: 08-772 33 60 eller via e-post: osten.hannmyhr@rsmh.se

Sprida information för att öka kunskapen om vad det innebär att leva med psykisk ohälsa.

Här finns RUS

RUS har idag lokalföreningar i Sundsvall, Lund och Kristianstad.

Ungdomsgrupper inom RSMH finns i Umeå, Piteå, Märsta, Danderyd och på Östermalm i Stockholm. Kanske också på något mer ställe som vi inte känner till i nuläget.

Nya RUS-föreningar liksom ungdomsgrupper inom RSMH är på gång att bildas även på andra platser i landet. Om du och några av dina vänner vill dra igång en ungdomsgrupp inom RSMH så vill RUS givetvis stödja detta initiativ.

Nystartade föreningar och grupper kommer att få ett ekonomiskt startbidrag till verksamheten. Kontakta oss på RUS kansli så berättar vi mer.

Hör också gärna av er och berätta om verksamheten i den förening eller grupp som du tillhör. Utbyte av aktiviteter och idéer stärker hela organisationen. Det ger förhoppningsvis också en positiv känsla av samhörighet när vi kan hjälpa och stötta varandra.

Nystartade föreningar och grupper kommer att få ett ekonomiskt startbidrag till verksamheten.

Använder du Internet?

Vi på RUS skulle gärna vilja veta om du använder dig av Internet och i så fall i vilken omfattning? Vi hoppas du vill svara på dessa frågor. Givetvis får du vara helt anonym.

Har du tillgång till dator och e-postadress så är det enklast om du skickar dina svar till: osten.hannmyhr@rsmh.se. Om du inte har det så kan du lämna dina svar skriftligt till någon i din RUS-förening eller RSMH-förening som förmedlar svaren vidare.

Har du dator hemma med Internetuppkoppling?

- 1. Ja.
- 2. Nej.

Använder du annan dator med Internetuppkoppling?

- 1. Ja.
- 2. Nej.

Om du använder dator hur ofta är du ute på nätet ?

- 1. Någon gång i veckan eller mindre.
- 2. Någon gång varje dag.
- 3. Flera gånger varje dag.

Hur mycket information skaffar du dig via Internet?

- 1. Nästan ingen.
- 2. En del.
- 3. Mycket.

Hur mycket betyder e-post för din kommunikation med andra människor?

- 1. Lite.
- 2. En del.
- 3. Mycket.

På gång – viktiga datum

RUS förbundsstyrelse har möte på RUS kansli i Örnberg, Stockholm den 12-13 augusti. Tid: lördag 10.00 – söndag 15.00.

Nästa nummer av RUS Nyhetsbrev kommer sista veckan i augusti. Vill du bidra med material så vill att du skickar in det senast den 15 augusti. Enklast och snabbast med e- post till: osten.hannmyhr@rsmh.se

Till sist - ... om sommaren

När jag skriver dessa rader har sommaren kommit med kraft. Kvicksilvret har letat sig upp till nära 30 grader i skuggan. Och jag flämtar, pustar och stånkar ...

Det är märkligt det där med årstidernas skiftningar och hur det kan påverka oss mentalt. De flesta jag känner blir oerhört lyckliga när sommarvärmen anländer på allvar. Samma personer brukar bli så där sprudlande lyckliga när snön börjar smälta och tussilagon och snödroppen skjuter i höjden. De blir också ofta nedstämda och tungsinta när höstmörkret omsluter oss. I de flesta fall håller de känslorna i sig under vintern.

De som reagerar precis tvärtom är nog så vitt jag kan förstå i minoritet. Av någon utgrundlig anledning tillhör jag denna skara. Jag går in i mörkret när slasket börjar någon gång i mars-april. En förlamande trötthet brukar angripa mig och sätta ner arbetsförmågan och kreativiteten.

Jag tror att det är för att våren är så hänsynslöst avslöjande; ”det som göms i snö kommer fram i tö” – och det är så sant som det är sagt. I tidningarna kan man läsa hur man på enklast möjliga sätt ska göra för att gå ner sju kilo före midsommar. Det brukar i och för sig inte påverka mig så mycket, främst kanske för att jag skulle behöva gå ner sju plus tjugo kilo ...

Riktigt illa brukar det bli vid den här tiden på året, strax före midsommar, och det tilltar under sommaren. Först när kvällarna blir mörkare och svalare framåt augusti ser jag ljuset i min tunnel. Sedan blir det bättre och bättre när almanackan visar september, oktober och november. Den känslan brukar hålla i sig fram till mars.

Jag tror att det är för att hösten för mig är årstiden som helt enkelt inte ställer några krav. Än så länge har jag nämligen inte sett att man ska gå ner sju kilo före Lucia. Bara en sån sak ...

Om du kan tipsa mig var jag på den här planeten kan hitta ”den eviga höstens förlovade land” så kommer jag att vara dig evigt tacksam. För då packar jag väskan och reser med enkel biljett ...

Men fram till dess jag kan boka min resa lider jag och suckar: Förbaskade soleslände ...

Östen Hannmyhr



Direktsändningar måndagar 19-20.

Om du går in på nätet och skriver in följande adress så kan du också lyssna på de senaste sändningarna: <http://www.rsmh.se/lyssna.htm>

NATIONELLA
Hjälplinjen
020-220060

Behöver du någon att prata med?

Nationella hjälplinjen erbjuder dig kris- och stödsamtal samt råd och hänvisning via telefon och texttelefon.

Vi vänder oss till dig som befinner sig i en svår livssituation.

Ring till oss om du behöver prata om relationsproblem, psykisk ohälsa, sociala svårigheter, dödsfall, självmordstankar, ångest eller andra svåra situationer.

Du kan ringa Nationella hjälplinjen för egen del eller som närstående.

Vi som svarar när du ringer är beteendevetare, socionomer eller mentalskötare.

Du ringer till oss kostnadsfritt och anonymt. Det syns inte på din telefonräkning att du ringt till oss.

Vårt telefonnummer är: 020-22 00 60

Telefonöppettider:
Måndag - torsdag: 17.00-22.00
Fredag - söndag: 17.00-24.00

RUS Nyhetsbrev

Ansvarig utgivare: Jonas Andersson

I redaktionen: Anna Lindberg, Östen Hannmyhr

Adress: Instrumentv. 10, 2 tr, 12653 Hägersten

Tel: 08-772 33 60

E-post: rus@rsmh.se