



# RUS Nyhetsbrev

## Inledare – Ett bra år för RUS

Fler aktiviteter, nya samarbeten och ett ständigt ökande intresse från omvärlden. Så kan man sammanfatta RUS verksamhet under året som gått.

## Nr 6 – December 2006

### I det här numret

- 1 **Inledare – Ett bra år för RUS**
- 1 **RUS Nyhetsbrev 2007**
- 2 **Allt fler unga blir förtids-  
pensionärer**
- 2 **Hamstrar blev aggressiva av  
Fontex**
- 3 **Satsning på barn- och ungdoms-  
psykiatri**
- 3 **Hälsning från en gammal  
”rusare”**
- 4 **På gång – viktiga datum**
- 4 **Till sist – ... om nyårslöften**

De satsningar som gjorts, bland annat genom att driva Projekt RUS Uppsökande verksamhet har gett resultat. Vi har varit mer aktiva än tidigare med att driva intressepolitiska frågor och har inlett samarbete med flera av riksdagspartierna. Vi har pratat i riksdagen, på konferenser och i skolor. Dessutom har vi caféverksamhet med kulturinslag i Stockholm, skrivarcirkel och sånggrupp på gång och en spirande verksamhet i Dalarna.

Vid årsskiftet lanseras RUS nya hemsida under adressen: [www.rus-riks.se](http://www.rus-riks.se). Där kommer det att finnas information om RUS och dessutom interaktiva funktioner som chatforum och en nätpsykolog som svarar på frågor om psykisk ohälsa. RUS har också jobbat mycket med föreningens ansikte utåt under hösten och nu finns nya broschyrer, utställningsskärmar och ett eget nyhetsbrev framtaget.

Vi ser med spänning fram emot kommande år då vi ska fortsätta att utveckla RUS arbete. Vi kommer att hjälpa till att starta ett antal RUS-föreningar/ungdomsgrupper ute i landet. Vi kommer att genomföra utbildningar, konferenser och en stor manifestation. Och inte minst har vi det spännande arbetet med att arrangera RUS kongress framför oss.

Inom projektet kommer vi att publicera en bok med fokus på unga människors egna berättelser om psykisk ohälsa, vård och återhämtning. Vi kommer att utbilda Alliansens politiker och dessutom kommer vi att satsa på att få igång fler aktiviteter för RUS medlemmar i Stockholm och Dalarna.

Kontakta gärna någon av oss om du vill veta mer eller om du har synpunkter på det vi gör. Och glöm inte att besöka vår nya hemsida efter nyår.

**God jul och Gott Nytt År !**

*Anna, Jonas och Östen*

## RUS Nyhetsbrev 2007 (påminnelse)

RUS Nyhetsbrev finns nu också att läsa på RUS hemsida: [www.rus-riks.se](http://www.rus-riks.se).

Vi kommer därför att minska ner antalet exemplar som vi skickar ut med brev från och med det första numret 2007. Vill du få nyhetsbrevet direkt hem i brevlådan även i fortsättningen, vill vi att du skickar ett mejl till oss senast den 21 december till [anna@rusriks.se](mailto:anna@rusriks.se).

## Allt fler unga blir förtidspensionärer

Tio unga människor per dag beviljas aktivitetsersättning – förtidspension. Det är tre gånger så många som för tio år sedan.

Socialförsäkringsboken 2006, som presenterades i början av december, visar att andelen 20–29-åringar med aktivitetsersättning nästan fördubblats under en åttaårsperiod. 22 800 personer i åldern 20–29 år har aktivitetsersättning idag, jämfört med cirka 12 300 år 1997.

De ungas svårigheter på arbetsmarknaden återspeglas i en kraftig ökning av psykiska diagnoser vid sjukfrånvaro. Den största ökningen står depressioner och stressrelaterade diagnoser för. Mellan 1986 och 1991 bestod cirka 19 procent av sjukskrivningsdiagnoserna bland unga kvinnor av psykiska sjukdomar. 2005 var siffran 44 procent.

Under 2004 och 2005 blev det vanligare att unga kom från långvarig sjuk-skrivning innan de beviljades aktivitetsersättning. År 2000 var det drygt 20 procent av kvinnorna i åldern 20–24 år som varit sjukskrivna innan de beviljades ersättning. År 2005 var det nästan 50 procent.

---

*Mellan 1986 och 1991 bestod cirka 19 procent av sjuk-skrivningsdiagnoserna bland unga kvinnor av psykiska sjukdomar. 2005 var siffran 44 procent*

## Hamstrar blev aggressiva av Fontex

Unga hamstrar blev mer aggressiva, inte mindre, när de fick testa preparatet Fontex. Det kan förklara varför vissa antidepressiva medel ökar självmords-risken hos tonåringar.

Ett forskarlag vid University of Texas i Austin, USA, har undersökt effekten av preparatet Fontex på yngre och äldre hamstrar. Fontex, mer känt som Prozac, är det enda preparat av sin typ som godkänts inom EU för behandling av barn och ungdomar från åtta år.

Hamstrarna injicerades med låga eller höga doser av läkemedlet och utsattes sedan för stress som normalt framkallar aggressivitet. De äldre blev lugna och mindre aggressiva oavsett dos, medan de yngre som fick låg dos, blev mer aggressiva. Högre doser mildrade bara delvis deras aggressiva beteende.

Forskarna diskuterar nu om det är så att unga hamstrar, och kanske också unga människor, har lägre halter av serotonin i kroppen än vuxna. Det skulle kunna förklara varför de yngre blir mer aggressiva när de utsätts för stress. Hur det än förhåller sig bör nog alla läkare ändå vara mer försiktiga än de är idag med att skriva ut antidepressiva läkemedel till yngre.

## RSMH 40 år

RUS moderorganisation RSMH fyller 40 den 28 januari 2007. Den 28 januari 1967 hölls nämligen det första konstituerande mötet i RMH, Riksorganisationen mental hälsa, som det hette på den tiden.

40-årsjubileet kommer emellertid inte bara att firas just detta datum. Det kommer att vara ett flertal jubileumsaktiviteter utspridda under året. Så

## Satsning på barn- och ungdomspsykiatri

Ökningen av barns och ungdomars psykiska ohälsa har fått regeringen att satsa på barn- och ungdomspsykiatri. Man kommer att prioritera åtgärder under det kommande året inom följande tre områden:

### 1. Vårdgaranti för barn och unga

Den nationella vårdgarantin utökas för att barn och ungdomar skall garanteras att snabbare komma i kontakt med vården. Barn och ungdomar ska genom vårdgarantin garanteras möjlighet till utredning inom maximalt 30 dagar samt behandling efter ytterligare 30 dagar, jämfört med 90 dagar som är gällande idag.

### 2. Inrättande av ett Nationellt kunskapscentrum för tidiga insatser till barn och unga som löper risk att drabbas av svårare psykisk ohälsa.

Regeringen anser att det nationella kunskapscentrums uppgift skall vara – inom ramen för Socialstyrelsens uppdrag och finansiering – att förebygga, ge tidigt stöd och behandla barn och unga som riskerar att utveckla psykiska problem.

### 3. Satsning på personalens kompetens

Det behövs en satsning på kompetenshöjning när det gäller personalen inom landstingens och kommunernas verksamheter för personer med psykisk sjukdom eller psykiskt funktionshinder. Inom äldreomsorgen finns ett kompetensutvecklingsprogram för att stimulera fortbildning av personal, Kompetensstegen. Ett liknande program skulle kunna tas fram för t ex mentalskötare och kommunal omsorgspersonal. En sådan satsning är särskild viktig med hänsyn till att den utveckling mot psykiatrisk öppenvård, som har pågått under många år, innebär att personer med svår psykiatrisk problematik ges vård och stöd och service i hemmet eller i särskilt boende.

---

*Barn och ungdomar ska genom vårdgarantin garanteras möjlighet till utredning inom maximalt 30 dagar samt behandling efter ytterligare 30 dagar, jämfört med 90 dagar som är gällande idag..*

---

## Hälsning från en gammal ”rusare”

Som före detta ”Ungdom”, det vill säga RUS-are, har jag alltså haft äran att vara medlem i er fina förening – RUS. Jag har till och med suttit med i styrelsen själv, när vi för några år sedan skulle rekonstruera förbundet.

Vi samlades till förbundsråd och/eller kongresser ute på Runö folkhögskola i Åkersberga, där vi i RSMH/RUS brukade hålla till innan vi bytte till Södertälje! Det känns fortfarande ”som igår”. Alla var så engagerade! Härligt!

Av den gamla ”stammen” är det inte så många kvar. Vi måste ju kliva åt sidan någon gång, och lämna plats för er unga, nya, fräscha förmågor!

Passa på – medan ni fortfarande är unga: Man är bara ung en gång!

Jätteroligt att få se och höra, att RUS vuxit sig så starkt! Inte minst tack vare en duktig ordförande, som jag känner personligen!

God Jul på er alla!

## På gång – viktiga datum

RUS förbundsstyrelse har sitt första möte för 2007 på RUS kansli i Örnberg, Stockholm, lördagen den 10 februari. Tid: 09.00 – 16.00.

RUS Skånes distrikt har årsmöte torsdagen den 1 februari i Lund.

### Anpassningskurs på Åsa folkhögskola 12-16 mars:

Kamratstöd-bemötande-människosyn-motivation

**Innehåll:** En utbildning som ger deltagarna möjlighet att diskutera kamratstöd, människors lika värde och förmåga till ansvar och delaktighet.

**Sista anmälningsdag är den 16 februari 2007.** Frågor och anmälan sker via din RSMH-förening.

Nästa nummer av RUS Nyhetsbrev kommer sista veckan i februari. Vill du bidra med material så skickar du in det senast den 15 februari. Enklast och snabbast med e- post till: [osten.hannmyhr@rsmh.se](mailto:osten.hannmyhr@rsmh.se)

## Till sist – ... om nyårslöften

Jag har alltid undrat varifrån traditionen att man ska lova saker inför det nya året kommer. Och när jag har grunnat tillräckligt länge över något så brukar jag också ta reda på hur det förhåller sig.

Nätet är en bra kunskapsbank när man blir nyfiken. Så jag ställde frågan: "Varför avger man nyårslöften?" och sökte på Altavista. Av 493 träffar fastnade jag för den information i ämnet som finns att hämta på det kristna samfundet Maranatas hemsida. Dra inte för stora växlar av det...

Egentligen fick jag svar på en fråga till: "Varför äter vi julskinka?" Om nu någon vill veta det också, så bjuder jag på det. Traditionerna kommer från våra förfäder vikingarna. Redan på 800-talet firade man jul i Norden. Vikingarna "drack jul" och önskade varandra "ett gott år med fred".

När vikingarna hade sin stora vinterfest, julgillet, ledde man in en stor galt i festsalen. Kämparna lade händerna på den och berättade om bragder de skulle utföra nästa år. Sedan leddes galten ut för att sedan slaktas. På det viset åt man liksom upp sina löften på samma gång. Ungefär som vi får äta upp våra löften när vi inte lyckas hålla dem...

Nyårslöften kommer alltså ur en tradition där det förmodligen gällde att skryta så mycket som möjligt. Kanske bidrar det faktum att skryt sällan har täckning i verkligheten till att vi så ofta misslyckas med våra nyårs-löften? Närmare 90 procent av alla nyårslöften bryts väl redan under den första veckan...

Av den anledningen kanske man ska vända på det hela och avge nyårslöften som man garanterat inte kommer att kunna hålla? Med det i åtanke får ni ta del av mina tre nyårslöften redan nu:

1. Jag lovar att börja röka – låt oss säga ett paket om dagen.
2. Jag lovar att börja äta på McDonalds – åtminstone en gång i veckan.



### 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 något 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, Osten Hannmyhr**

**Adress: Instrumentv. 10, 2 tr, 126 53 Hägersten**

**Tel: 08-772 33 60**