

Antistigmakonferens 2025

Varmt välkomna!

Verksamheten Hjärnkoll

Hjärnkoll är en **ideell organisation** som funnits sedan 2009.

Kärnan i organisationen är våra hjärnkollambassadörer. Genom att lyfta personliga berättelser skapar vi öppenhet, förståelse och förändring – både i människors vardag och i samhället i stort.

Mål

Öka öppenheten kring och kunskapen om psykisk ohälsa

Förändra negativa attityder till människor med psykisk ohälsa

Minska diskrimineringen av människor som lever med psykisk ohälsa

Vision

Alla ska ha samma rättigheter och möjligheter oavsett psykiska olikheter

Internationell forskning visar att det mest framgångsrika sättet att förbättra attityder och minska stigmatisering är möten med människor som har psykisk ohälsa och berättar om den.

Ekonomins betydelse för den psykiska hälsan

Program för dagen

13.00 Hans Åkerhjelm - Konferencier

13.10 Mårten Jansson- Utredare NSPH

13.40 Michaela Eriksson- Hjärnkollambassadör

14.00 Henrik Levinsson- Universitetslektor Lunds universitet

14.30 Fika

15.00 Jonas Lundström- Hjärnkollambassadör

15.20 Camilla Qvennerberg & Marie Magnusson- Budget- och skuldrådgivare Lunds kommun

15.50 Hanna Hildeman- Hjärnkollambassadör

16.10 Panelsamtal

16.30 Konferensen slut

Information om panelsamtal

I slutet av konferensen så kommer vi att ha ett panelsamtal där samtliga föreläsare deltar.

Viktigt inför Panelsamtalet:

- *För er som deltar digitalt så kan ni skriva era frågor i Q&A*
- *För er som deltar fysiskt så kan ni sms era frågor till telefonnummer*

076-248 98 79

Mårten Jansson

Utredare NSPH

”Det blir dyrare att leva ju sjukare jag blir”

NSPH-RAPPORTEN 2024

”DET BLIR
DYRARE
ATT LEVA
JU SJUKARE
JAG ÄR”

*En rapport från NSPH om livsvillkoren
för personer med psykisk ohälsa och
deras anhöriga och om brukarinflytande*

Övergripande om undersökningen

- Drygt **2 300** enkätsvar
- **12** djupintervjuer
- Cirka **80** personer i fokusgrupper

De som svarade på enkäten

1 304 personer med egen erfarenhet

Två grundfrågor

1. Har din psykiska hälsa någon gång hindrat dig från att gå i skolan, arbeta, utbilda dig eller genomföra annat som varit viktigt för dig?
2. Får du eller har du fått vård för din psykiska ohälsa?

De som svarade på enkäten

1 304 personer med egen erfarenhet

Det ger fyra huvudgrupper

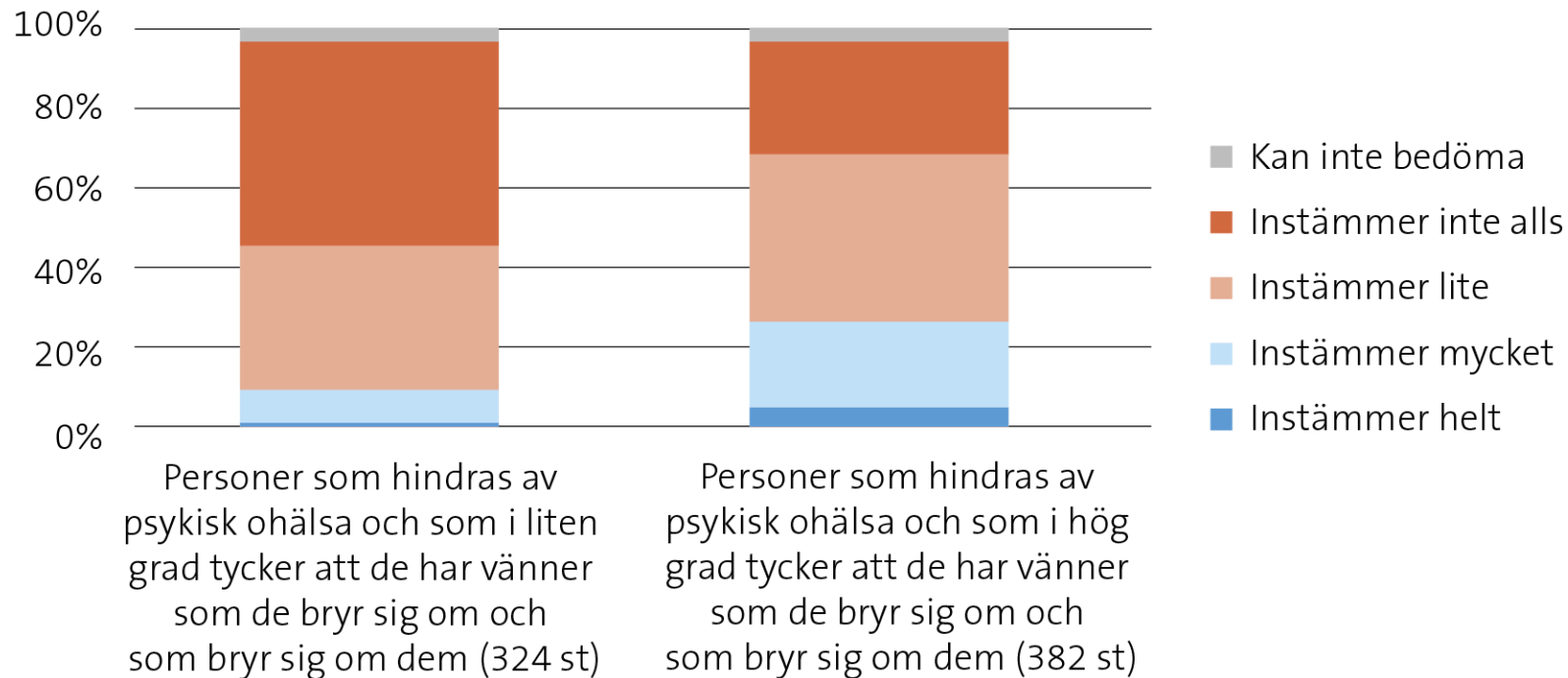
- 100 personer som hindras av sin psykiska ohälsa idag, men som inte får någon vård eller särskilt stöd för just den.
- 619 personer som hindras av sin psykiska ohälsa idag och som får vård eller annat stöd för den.
- 397 personer som inte längre hindras av psykisk ohälsa och som får löpande stöd eller vård för att behålla hälsan.
- 188 personer som inte längre hindras av psykisk ohälsa och som heller inte behöver någon vård eller särskilt stöd för att behålla hälsan.

Vi frågade om

- Sociala villkor: familj, vänner, personer att anförtro sig åt
- Livskvalitet: hur man trivs i livet, hur man ser på framtiden och om man kan göra det man vill på sin fritid
- Upplevelsen av vård och stöd för den psykiska hälsan
- Ekonomi: ekonomiska marginaler, oro för ens ekonomiska situation
- Upplevelsen av stöd för försörjning
- Erfarenheter av diskriminering på grund av den psykiska ohälsan

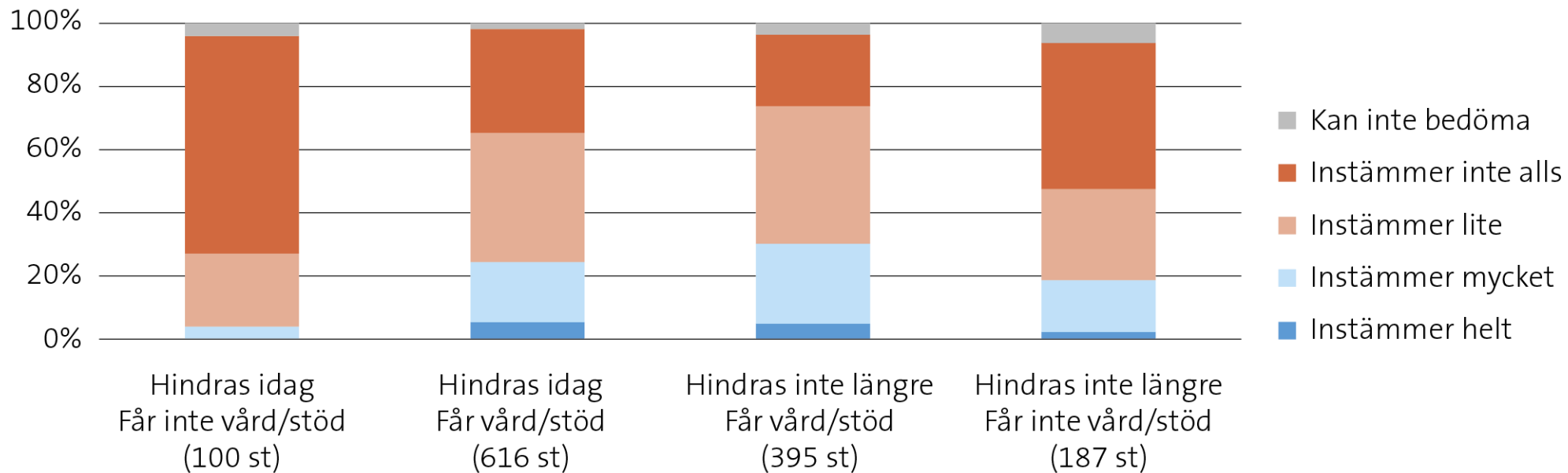
Nära vänners betydelse när man mår dåligt

Jag trivs överlag med mitt liv



Olika upplevelser av det stöd man fått

Jag tycker generellt sett att jag fått ett bra stöd från samhället för min psykiska ohälsa.



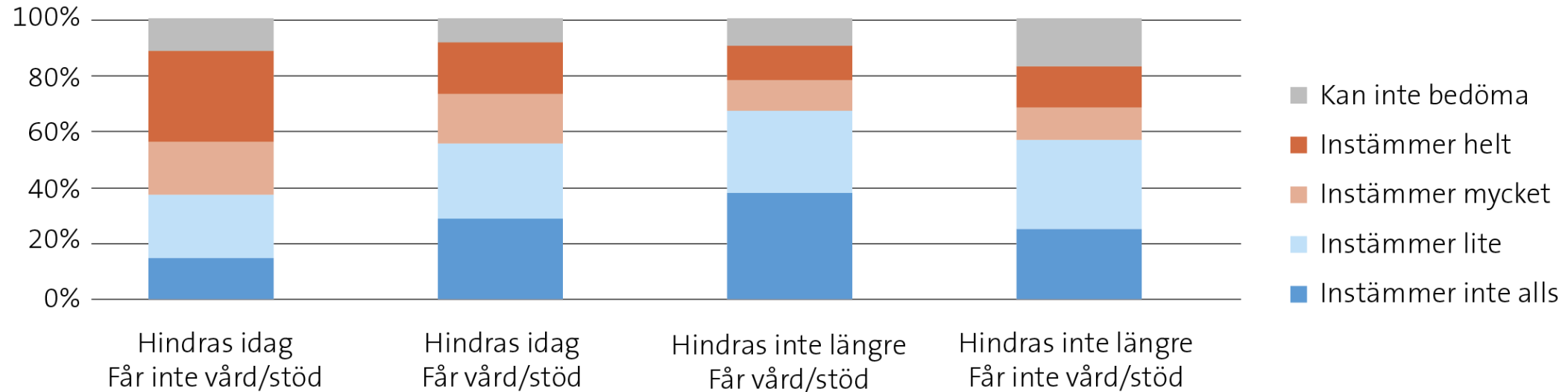
Ytterligare några samband

- Den generella upplevelsen av vård och stöd ser ut att fortsätta påverka hur man upplever sin livskvalitet – även efter att man återhämtat sig
- Stark koppling mellan tillgång till sociala nätverk och hur man uppskattar vården och stödet man fått
- **Har offentliga vård- och omsorgsverksamheter några särskilda strategier för att upptäcka och stödja de som saknar bra sociala nätverk?**

”Är livrädd för att hamna i utmattningssyndrom igen eftersom stödet är så oerhört dåligt.

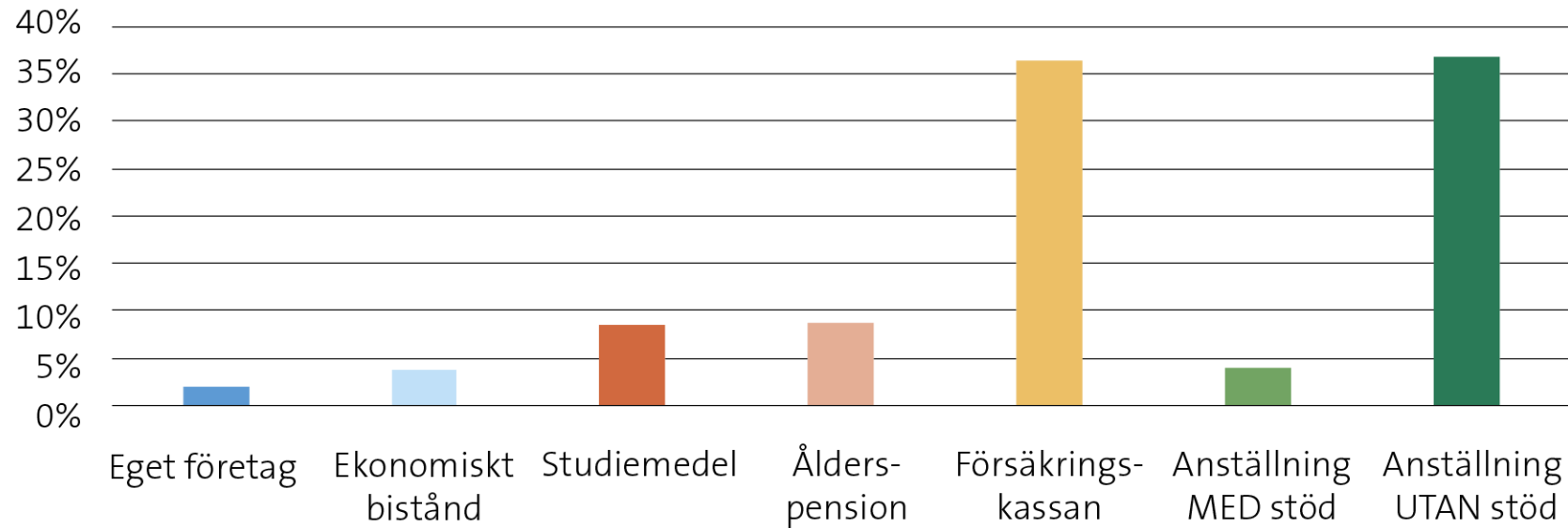
Olika upplevelser av diskriminering

Jag har känt mig diskriminerad i hälso- och sjukvården på grund av min psykiska ohälsa



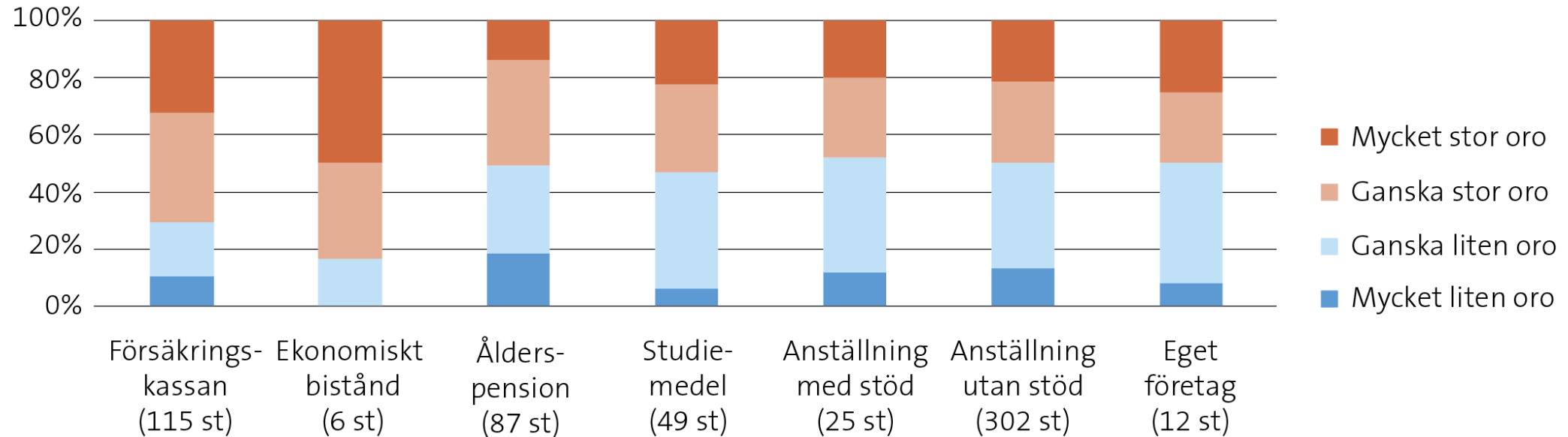
Huvudsaklig försörjning idag

1 304 personer med egen erfarenhet



Försörjning och oro

Personer som tidigare i livet hindrats av sin psykiska ohälsa:
Känner du oro för din ekonomiska situation?



Försäkringskassan och ersättningsnivåerna

”Ingen blir friskare av att leva på luft.

”Jag gör allt jag kan för att må bättre och kunna jobba, men att hela tiden oroa sig för om pengarna ska räcka och hur framtiden kommer se ut är enormt påfrestande.

”Jag har turen att ha ett välbetalt jobb, annars hade jag inte kunnat vara sjukskriven så länge som behövts.

Försäkringskassan och stress

”Allt handlar om att ’komma ut i arbete’, oavsett hur man mår.

”Att leva med den konstanta rädslan att bli utförsäkrad gör INTE att man kan slappna av och fokusera på att läka i lugn och ro. I stället ger den inre stressen ökade hälsoproblem.

”Svårt att hitta information om vad man ska göra. Och när man frågar är det ingen som vet.

”Lyckan att slippa Försäkringskassan är obeskrivlig! När jag gick i pension släppte mycket oro och ångest över den behandling Försäkringskassan gav. Mitt mående påverkades mycket negativt av dem. Nu har jag en trygg inkomst, om än lite låg. Så bra för psyket med trygghet.

Försäkringskassan och de anhöriga

”Jag hade inte klarat min ekonomi utan stöd från min man.

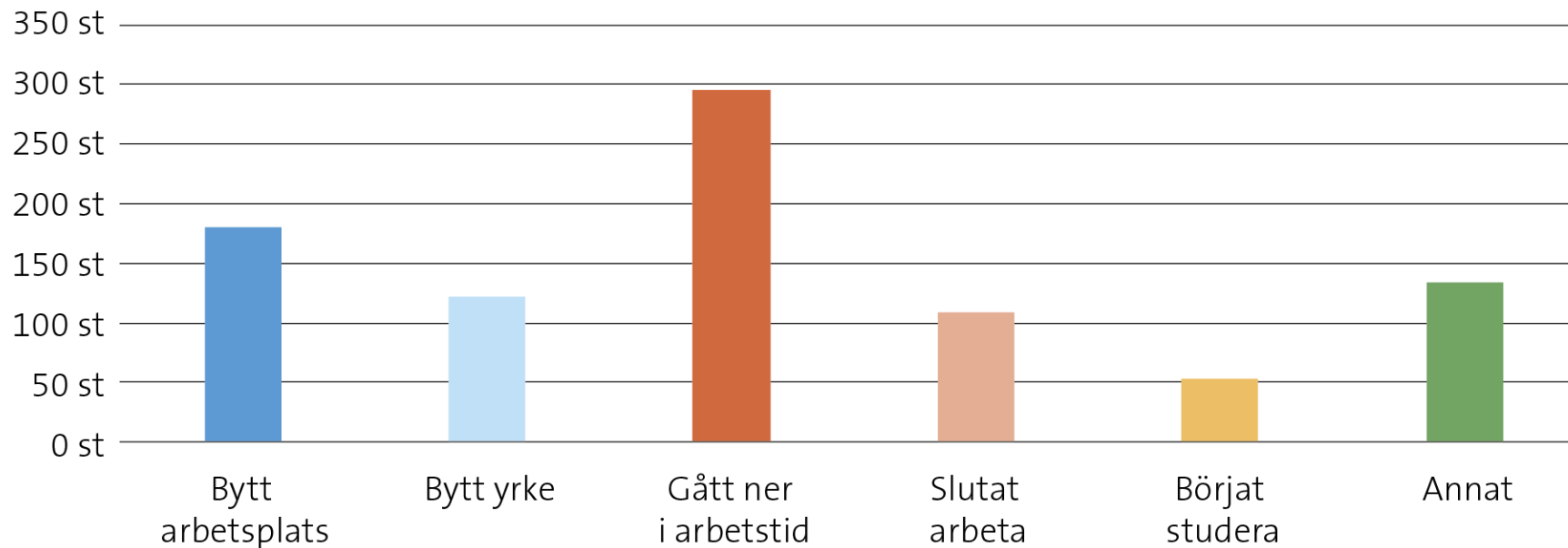
”Jag är gift med en maka som arbetar heltid. Hade jag varit ensam hade det blivit mycket tufft ekonomiskt!

”Bor fortfarande hos föräldrar. Så har inga problem med boende eller försörjning på grund av det.

Vår undersökning av anhörigas livsvillkor

Konsekvenser för anhörigas arbetsituation

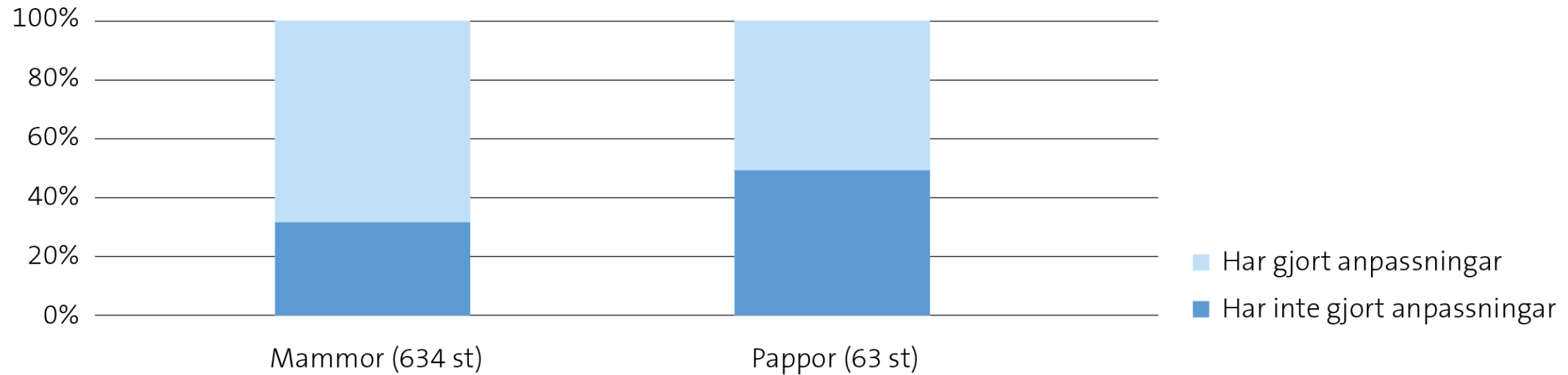
Av de svarande är det 57 procent (582 personer) som gjort minst en anpassning i sitt arbetsliv för att bättre kunna stödja sin närstående.



Vilka gör anpassningar?

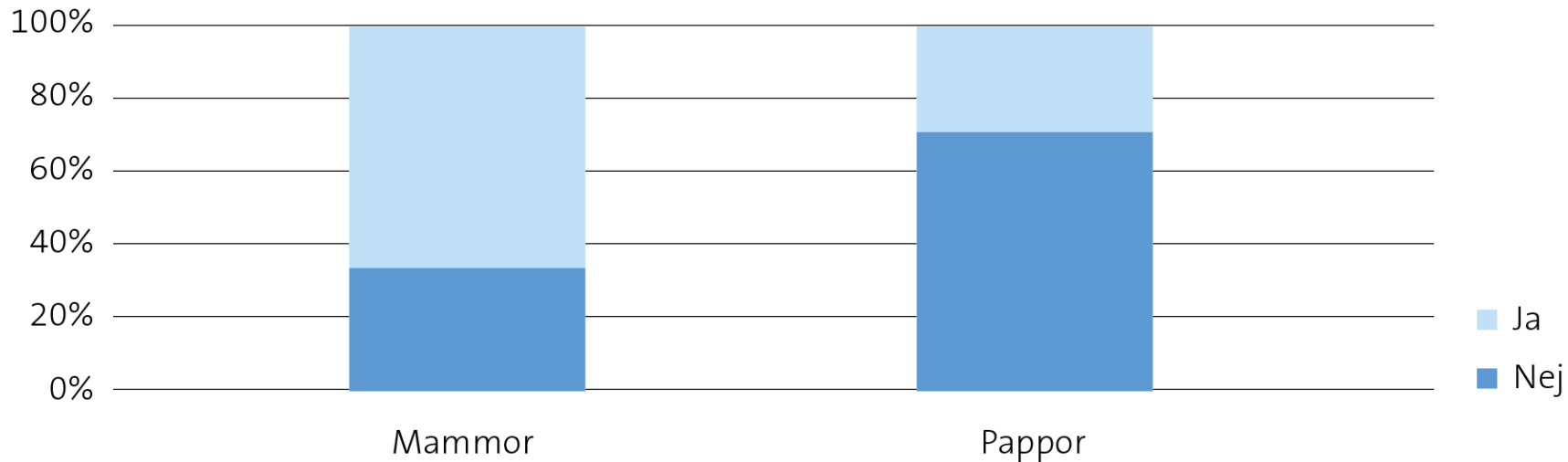
697 föräldrar/bonusföräldrar

Föräldrars arbetslivsrelaterade anpassningar för att bättre kunna stödja sitt barn



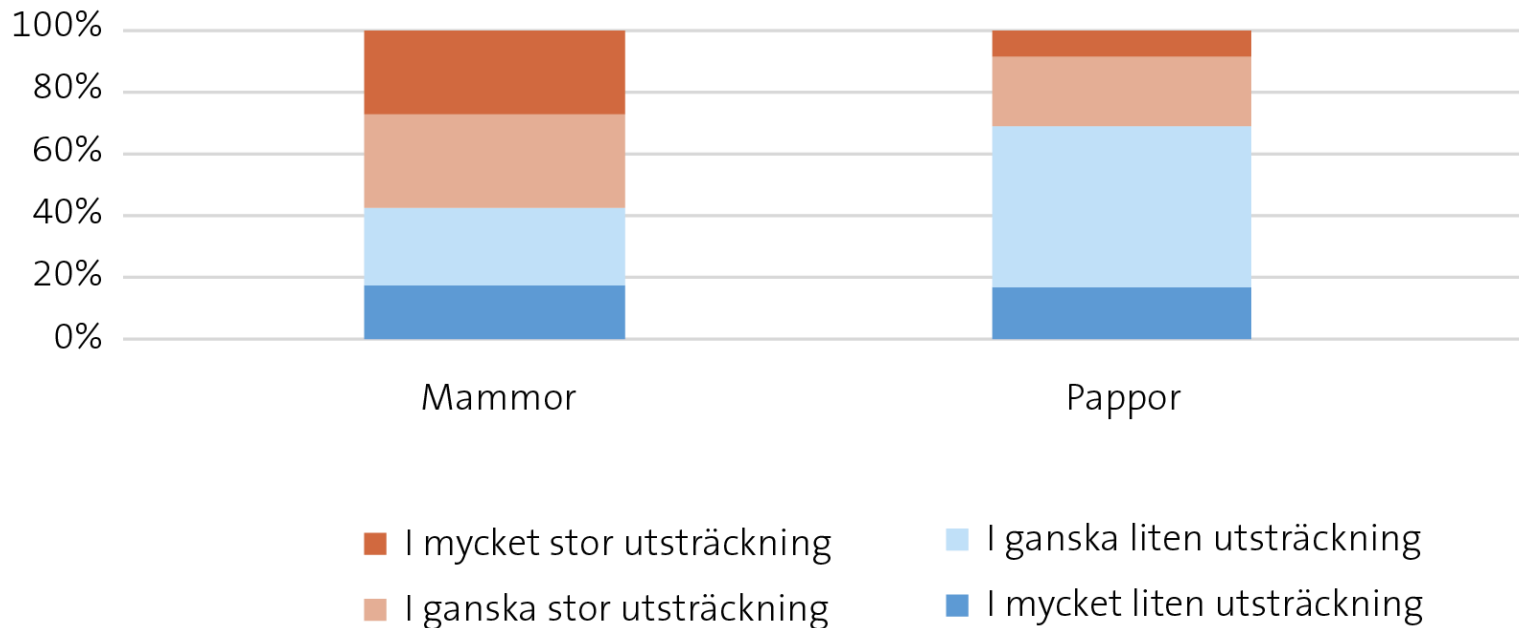
Föräldrarnas sjukskrivningar

Har ditt barns situation bidragit till att du varit sjukskriven?



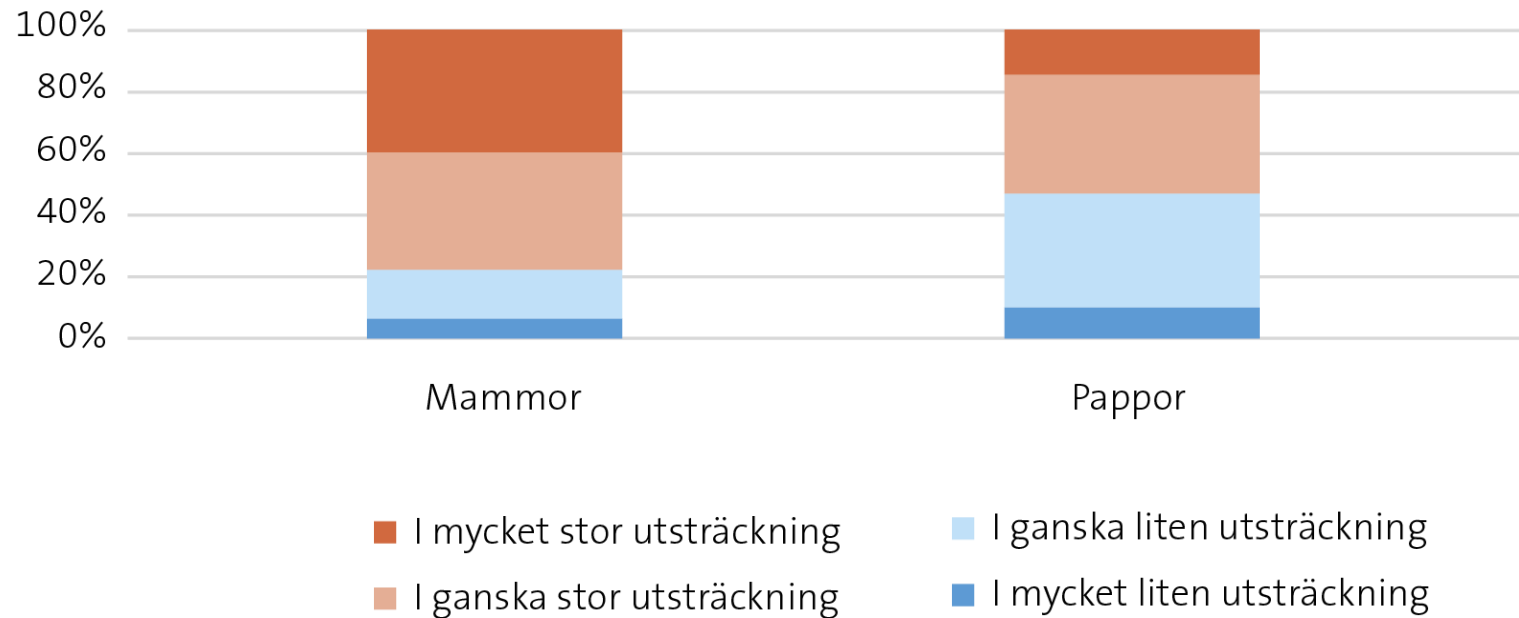
Konsekvenser för ekonomin

Har ditt barns situation påverkat din ekonomiska situation negativt?



Sociala konsekvenser

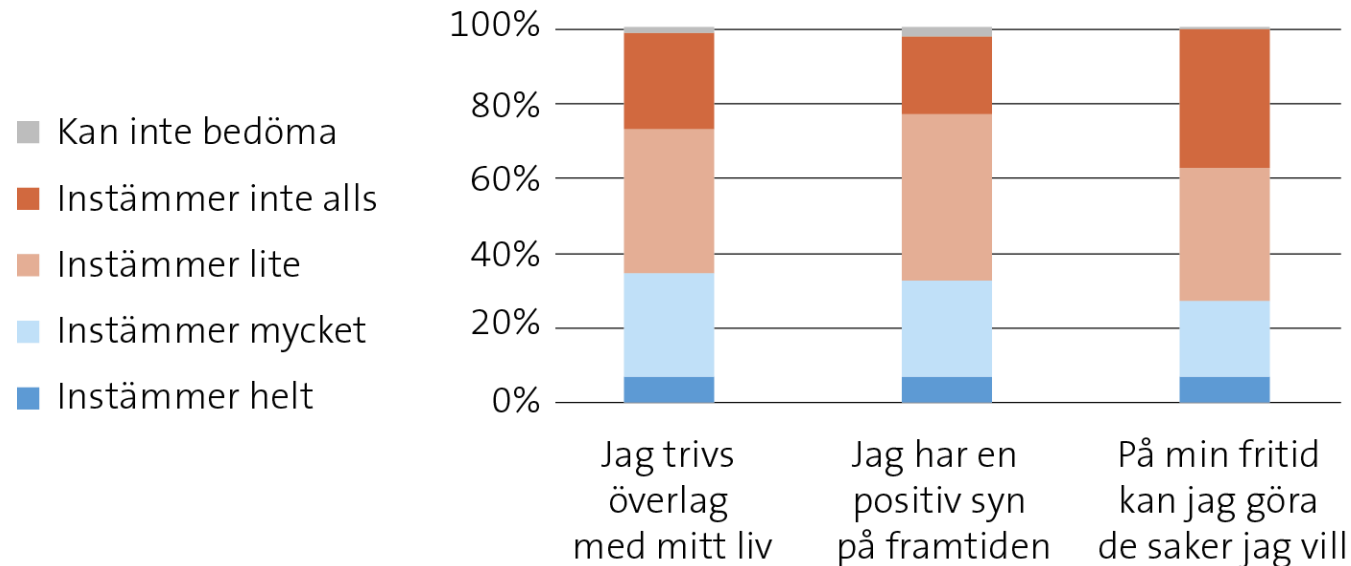
Har ditt barns situation påverkat ditt sociala liv negativt?



Mammornas livskvalitet

499 mammor/bonusmammor som idag lever nära ett barn som hindras av sin psykiska ohälsa

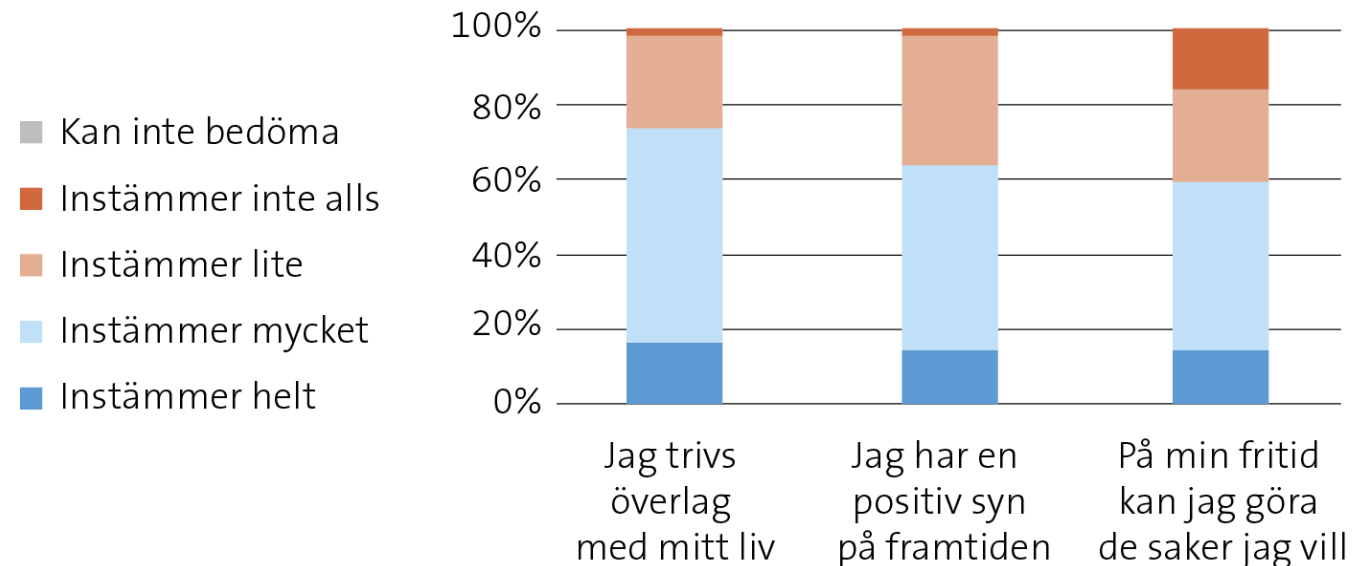
Mammors upplevelse av livskvalitet



Pappornas livskvalitet

49 pappor/bonuspappor som idag lever nära ett barn som hindras av sin psykiska ohälsa

Pappors upplevelse av livskvalitet



Vad har vi fått för respons på undersökningen?



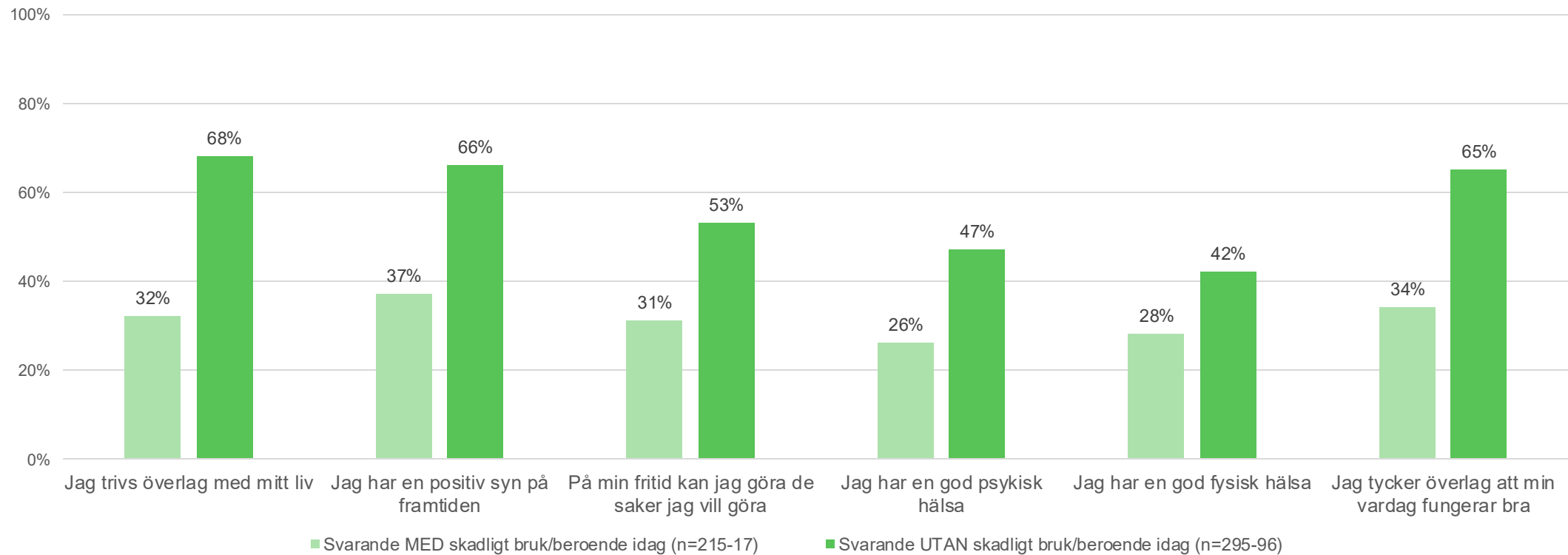
NSPH-rapporten 2025

- 1 078 enkätsvar
- 536 personer med egen erfarenhet och 542 anhöriga
- 21 personer i fokusgrupper



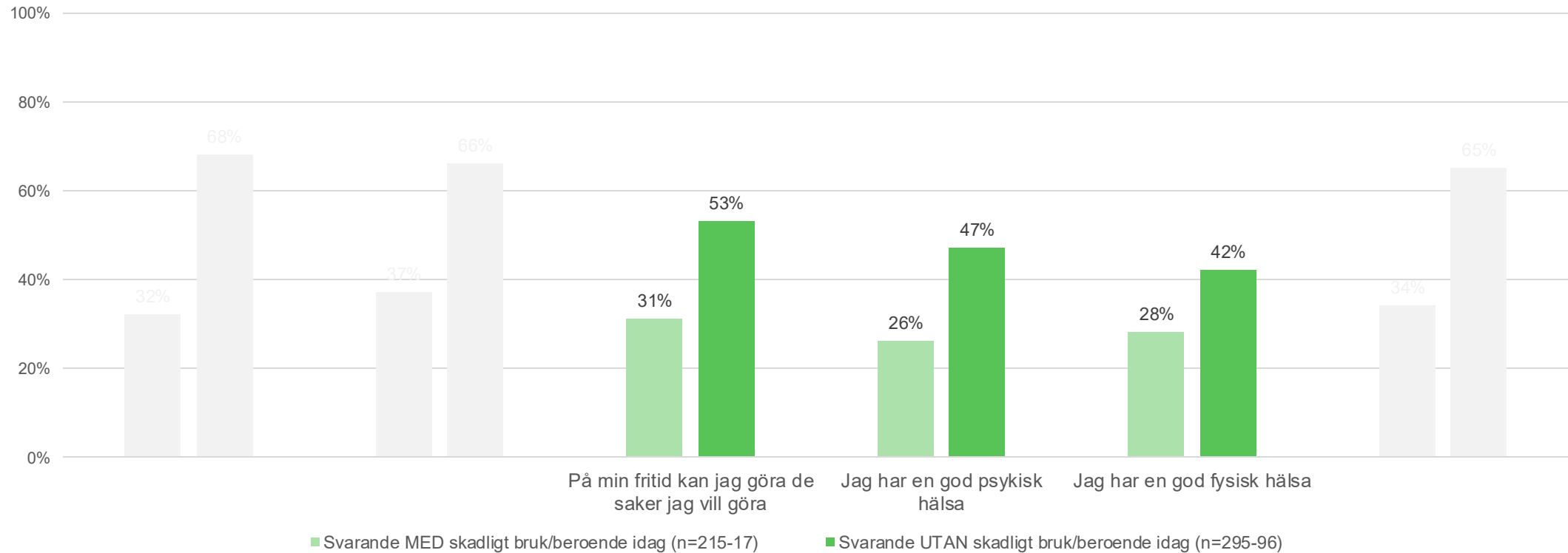
Livsvillkor och livskvalitet

I vilken utsträckning instämmer du i följande påståenden om hur du har det just nu?
 Andel som *instämmer mycket eller helt*.

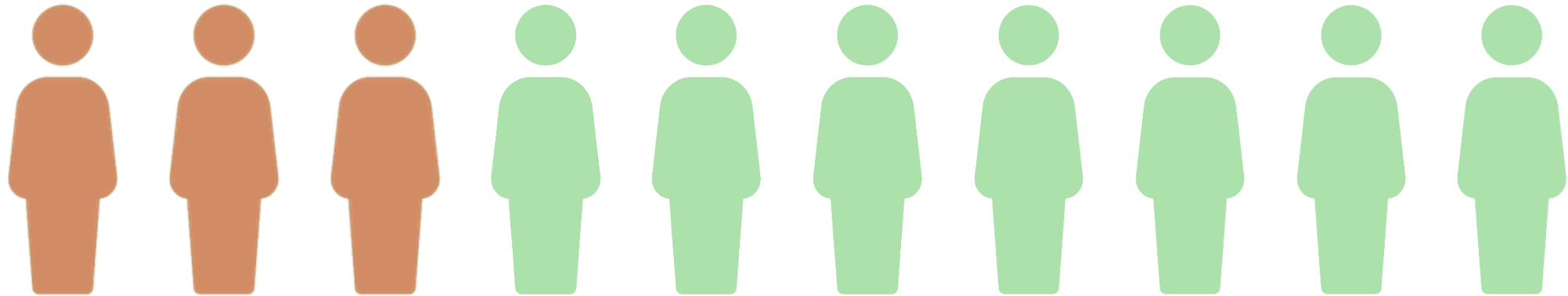


Områden med kvardröjande effekter

I vilken utsträckning instämmer du i följande påståenden om hur du har det just nu?
 Andel som *instämmer mycket eller helt*.



Bemötande



Bara 3 av 10 tycker att de blir
bemötta med respekt av olika myndigheter

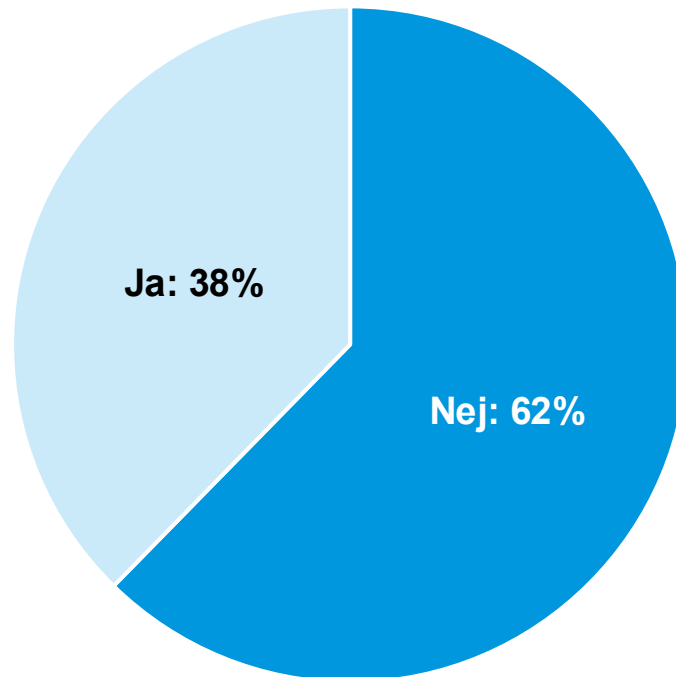
Stigma och bemötande

”Det är viktigt att bli lyssnad på - och inte ytterligare skammad. Det klarar man bra själv.”

”Oavsett om jag söker för ont i halsen eller nageltrång tar läkare gärna upp mitt tidigare beroende i journalen.”

Nekats annan vård eller stöd

Har du någon gång blivit nekad vård eller annat stöd från det offentliga på grund av ditt skadliga bruk eller beroende? (n=531)

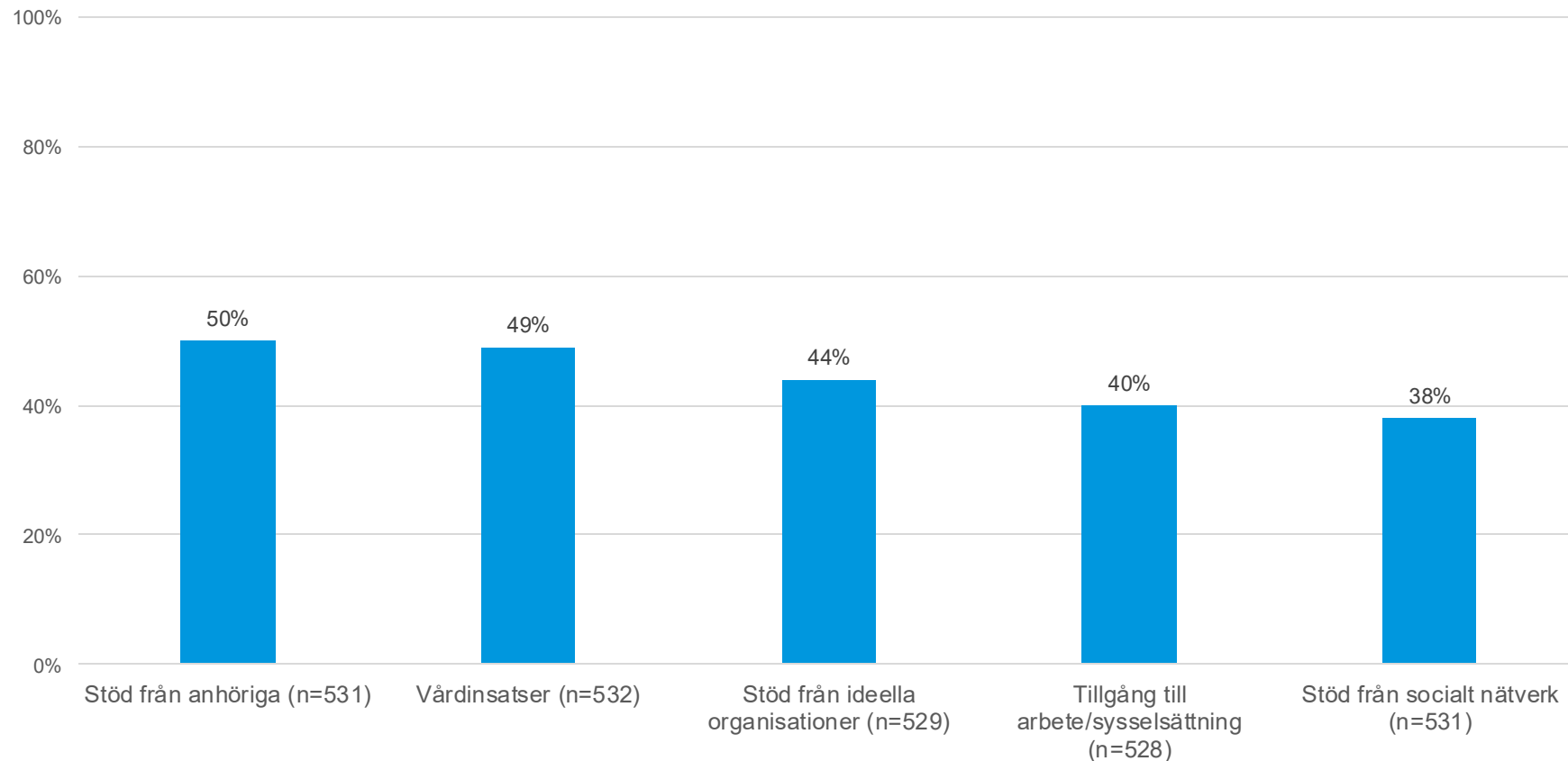


”Att jag inte fått smärtlindring i samma utsträckning som andra. De säger uttryckligen att de inte bryr sig för jag har ett beroende.”

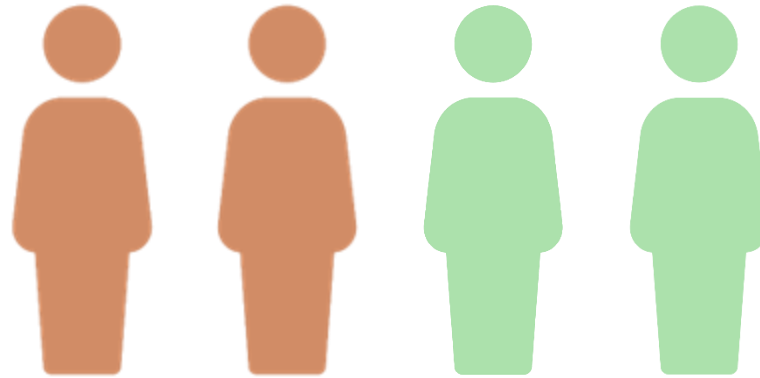
Faktorer som varit hjälpsamma

Hur stor eller liten hjälp upplever du att följande har varit för dig när det handlar om att hantera ditt skadliga bruk eller beroende?

Andel som upplever att alternativen varit *till ganska stor* eller *mycket stor hjälp*



Konsekvenser anhöriga upplever



Hälften har blivit **så påverkade i sin hälsa** av den närståendes situation **att de behövt sjukskriva sig**

Ja, vad ska man säga?

Min ekonomi – en fungerande vardag – min återhämtning

Mina sociala nätverk – myndigheter – bemötande – vårdupplevelser

Sjukskrivningar – stress – stigma – diskriminering

Oro – hopplöshet – anhöriga som kan hjälpa mig?

Anhörigas hälsa – anhörigas egna relationer – stigma – anhörigas oro

Anhörigas ekonomi – min egen ekonomi – en fungerande vardag?

Hur ska jag någonsin få ro att återhämta mig?!!

NSPH-rapporterna

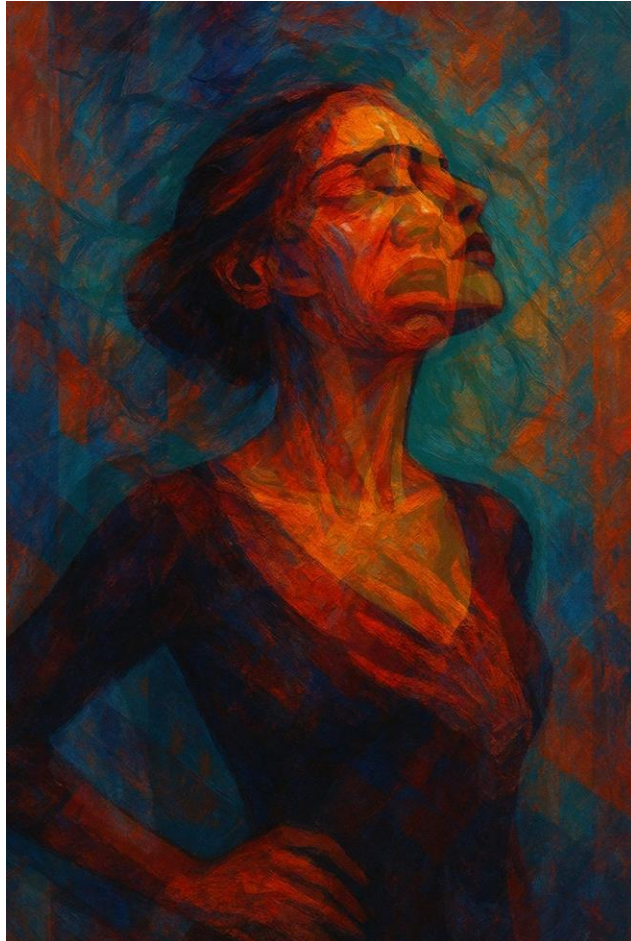
- Finns att ladda ner från www.nsph.se
- Lyssna på extra fylliga [poddavsnitt](#) om rapporterna i "Kafferast i kunskapsfabriken":



Michaela Eriksson

Hjärnkollambassadör

”När tystnaden kostar som mest”



När tystnaden kostar mest

- Om skam, utsatthet och styrkan i att bryta den



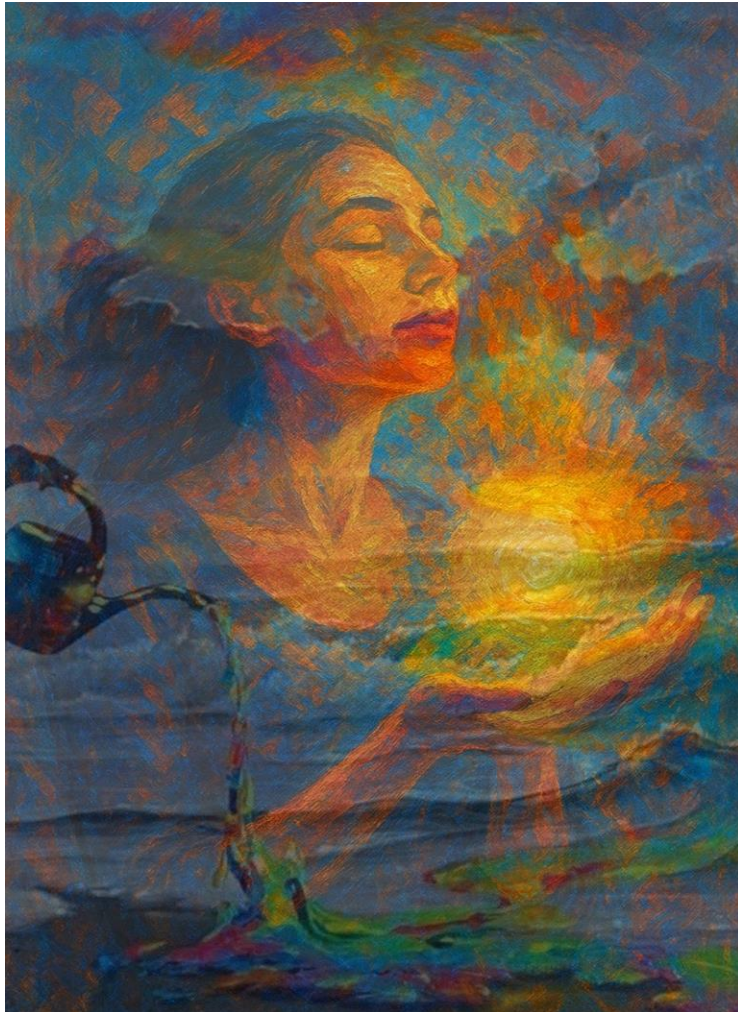
Från ett liv på institution
till ett liv i frihet.

Till vilket pris?

**Skam, hypersjälvständighet
och rädslan för att visa mig
svag.**



**→ Ensamhet och
utmattning**



**Insikten om att sårbarhet inte
är en svaghet.**

**Jag rev mina murar och bad
om hjälp för att klara min
ekonomi.**

**Mitt eget nätverk klev in där
samhällets skyddsnät brast.**



Tack!

Henrik Levinsson

Universitetslektor Lunds universitet

Skuldsättning, psykisk ohälsa och suicidalt beteende

- hur kan vi förstå och förebygga?

Överskuldssättning, psykisk ohälsa och suicidalt beteende



Henrik Levinsson, lektor och docent, Institutionen för psykologi, Lunds universitet

henrik.levinsson@psy.lu.se



LUNDS
UNIVERSITET



LUNDS
UNIVERSITET

FIKA

Vi börjar igen 15:00

SMS:a frågor till: **076-248 98 79**

VÄLKOMNA TILLBAKA

Nu fortsätter vi eftermiddagen

Program för dagen

13.00 Hans Åkerhjelm - Konferencier

13.10 Mårten Jansson- Utredare NSPH

13.40 Michaela Eriksson- Hjärnkollambassadör

14.00 Henrik Levinsson- Universitetslektor Lunds universitet

14.30 Fika

15.00 Jonas Lundström- Hjärnkollambassadör

15.20 Camilla Qvennerberg & Marie Magnusson- Budget- och skuldrådgivare Lunds kommun

15.50 Hanna Hildeman- Hjärnkollambassadör

16.10 Panelsamtal

16.30 Konferensen slut

Jonas Lundström

Hjärnkollambassadör

”När tvången upphör är kontoret stängt”

Camilla Qvennerberg Marie Magnusson

Budget- och skuldrådgivare Lunds kommun

”Hur kan BUS hjälpa till?”

Budget- och skuldrådgivningen i Lund

Camilla Qvennerberg
Marie Magnusson
Nina Widén



Sverige

440 000

personer på Kronofogden

72 000

överskuldssatta av dem

1 350 000

personer på inkasso

?

mörkertal skuldsatta som betalar mer än norm

8 700

fick skuldsanering 2024

200 miljarder kostar överskuldssättningen per år

Vilka vi möter

Höginkomsttagare - Låginkomsttagare

Högutbildade - Lågutbildade

Ensamstående - Familjer

Arbetslösa - Anställda - Egen företagare

Unga vuxna - Pensionärer

Skolungdomar

Sjukskrivna

Utan inkomst – Försörjningsstöd - Tillgångar

Spelberoende – olika beroenden

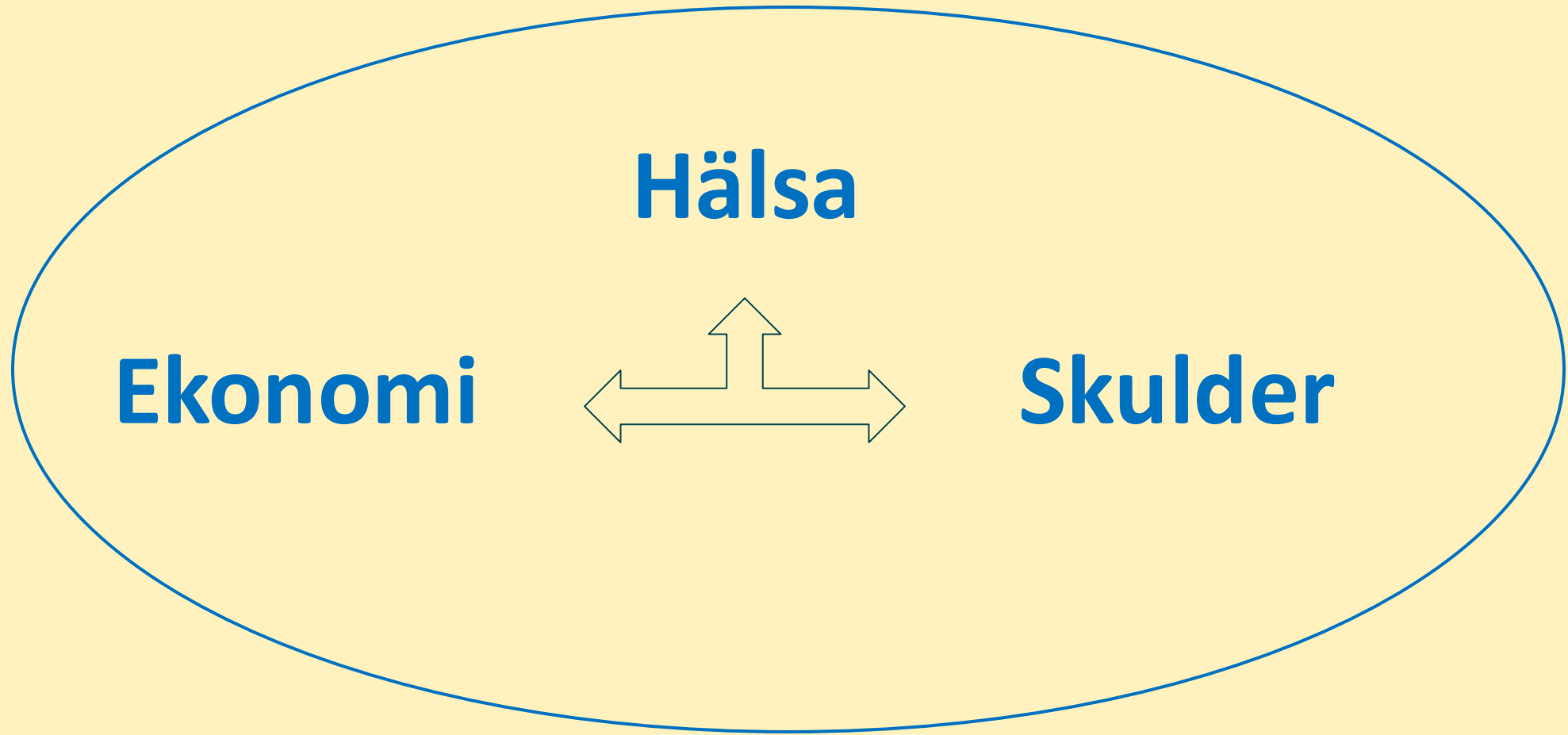
Bostadslösa

Kollegor

Utländsk bakgrund

Personlig kris





Rådgivningsprocessen

- Kartlägga och utreda den ekonomiska situationen
- Översikt / prognos
- Förslag och arbetsplan för budget och lösning för lån / skulder
- Hjälpa med uppgörelse - Skuldsanering
- Uppföljning



Synsätt och metod

Hönan och ägget

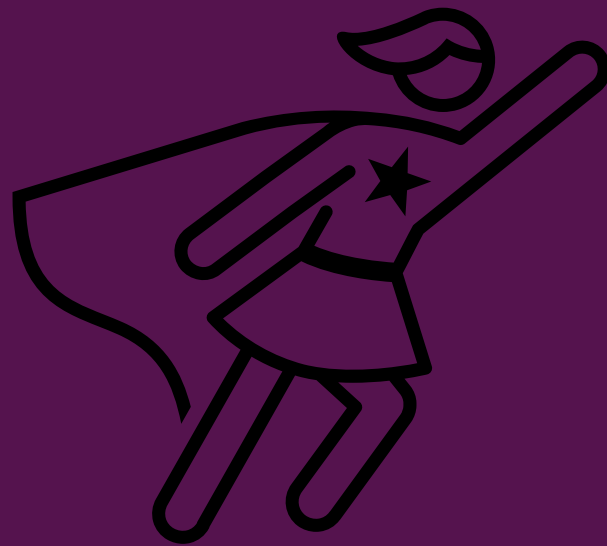
Hantera – värdera oro och stress

Praktisk hjälp

Tydlig plan

Mål

Resultat av rådgivningen



Tack för oss!

Hitta din kommunala Budget- och skuldrådgivare:

Sök på din kommuns hemsida eller på

konsumentverket.se/ekonomi/kommunal-budget-och-skuldradgivning

Hanna Hildeman

Hjärnkollambassadör

”Lika rika barn leka bäst”

2011-08-24

Jag blir så trött.

Jag har inte speciellt mycket att hålla reda på egentligen, förutom att skicka in en förbannad liten jävla grön lapp till soc. Och så glömmet jag det. Insåg det för ett par timmar sedan och fick total panik. Sprang med tårarna rinnande ner för kinderna till soc med ett slarvigt ifyllt papper, samtidigt som Axie hade en pinne i munnen som hon hela tiden fastnade i ett stängsel med, och samtidigt som jag ringde mamma och mitt personliga ombud och bad om råd.

Personligt ombud my ass.
Socialsekreterare my ass.
Chefsöverläkare my ass.

Alla vet att jag har problem med att hålla ordning så papper och kontakter och myndighetstjafs, men ändå är det ingen som kollar så att det står rätt till. De kan ta semester men det gör inte mina räkningar eller min ADHD. Jag vill inte skylla ifrån mig för det är jag som är kass, men jag avskyr när folk utger sig för att vara hjälpare när de i själva verket inte alls finns där när de behövs. Det är som att de sitter där på sina arslen och väntar ut mig, skrattar lite för sig själva när dagarna går och de inte får in papper från mig. Jag hatar den här situationen och jag vill inget hellre än att tjäna mina egna pengar, men det är svårt att komma någonstans. Min läkare (som jag har tjatat om att få byta ut i ett år nu) ringde nyss och sa att han kunde skriva ut ett nytt intyg på min sjukskrivning. "Situationen är väl inte precis förändrad sen sist?" Nej! Hur fan skulle den kunna vara det när jag är fast i ett jävla system där ingen vill att man ska komma vidare?

Där jag går till en läkare i max 10 minuter i månaden, för att få samma gamla dos medicin som inte gör någon skillnad.

Där jag bönar och ber om specialisthjälp för ätstörningar och adhd.

Där jag sitter och verkar stark hos en kurator en gång i veckan.

Där jag ömsom kämpar, ömsom gnäller inför en sjukgymnast två gånger i veckan.

Där jag håller på att krypa ur mitt eget skinn hos en arbetsterapeut två timmar varje måndag. Är det ARBETsterapi sitta och läsa en bok i en fåtölj?

Där det inte finns några åtgärder som för mig framåt, trots att jag sliter som ett djur med mig själv.

Jag håller upp ett glas vin, röker mina sista cigaretter och viftar förgäves efter flugan som cirkulerar runt mitt ansikte.









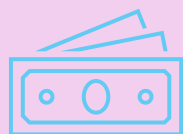


M A L M Ö

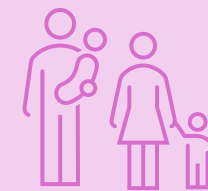
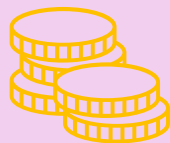




2019 – Last year being broke



- Peer supporter
- Konstnär
- Samtalsledare
- Föreläsare
- Brukarrevisor



Troy, Blue och Etta



Basket



Rap-musik

Och så levde de lyckliga i alla sina dar

Panel samtal

Välkomnar vi dagens föreläsare upp scenen

SMS:a frågor till: **076-248 98 79**

Tack för idag!

Glöm inte att lämna feedback, den är oerhört viktig för oss.