

# M Medlemsbladet



## IFS Uppsala

INTRESSEFÖRENINGEN FÖR SCHIZOFRENI OCH LIKNANDE PSYKOSER

Nr 4 2019

### *Resa till Fountain House*

Fountain House Stockholm har arbetat för psykisk hälsa i Stockholm sedan 1980. De erbjuder arbete och gemenskap som en väg till återhämtning från psykisk ohälsa. Många är de berättelser om dem som tagit del av det smörgåsbord av aktiviteter som huset har att erbjuda. Deltagarna har fått växa i sin egen takt och det har fått dem att så småningom återgå till ett värdefullt liv. Nu är det sent omsider dags för IFS att bekanta oss med verksamheten.

**Vart:** Föreningen åker till *Fountainhouse på Götgatan 38 i Stockholm*

**När:** *Torsdag 14 nov ses vi på Uppsala Central kl 8.55, övre planet.*

Vi åker med SJ kl 09.11.

**Besöket:** *Kl 10.30-12.*

**Lunch:** Vi äter lunch tillsammans efteråt!

*Deltagandet är Gratis!*

Anmäl att du ska med till Linda Sundell

e-post: [linda.sundell12@gmail.com](mailto:linda.sundell12@gmail.com), tel: 073 690 29 46

### *Inspirationsdag*

*Onsdag 4 december kl 13-16*

Projektet *Bättre levnadsvanor* ordnar inspirationsdag 4 dec kl 13-16 med Michael Dahlen som en av talarna. Program kommer snart på vår hemsida, [ifs-uppsala.se](http://ifs-uppsala.se). IFS är medarrangör och får 10 biljetter. Anmäl intresse till Linda, [linda.sundell12@gmail.com](mailto:linda.sundell12@gmail.com), eller tel 073 690 29 46.

# Välkomna på julfesten!

**Måndag 9 december kl 18 på Valegården, Alsikegatan 6 (Buss 10 mot IKEA)**

IFS kommer som vanligt att hålla en julfest för att fira ännu ett gott år för föreningen. Vi har haft flera medlemsmöten, en sommarfest, en föreläsning och ett seminarium och uppslutningen har varit relativt god.

Förutom god mat, allsång och gemytlig samvaro kommer Antidiskrimineringsbyrån, ADU, på besök och ska berätta för oss om sitt arbete. Det är ju ett välkänt faktum att psykisk ohälsa är ett stigma i sig och det blir inte bättre av att man diskrimineras i olika delar av samhället, vården inräknad.

Antidiskrimineringsbyrån Uppsala (ADU) är en av 16 antidiskrimineringsbyråer i Sverige. Man erbjuder kostnadsfritt råd, stöd och medling till personer som känner sig diskriminerade. De utbildar också om diskriminering och arbete för lika rättigheter m.m.

Diskrimineringslagen, vilken ADU arbetar utifrån, förbjuder sex former av diskriminering; direkt diskriminering, indirekt diskriminering, bristande tillgänglighet, trakasserier och sexuella trakasserier samt instruktioner att diskriminera.

De har funnits i Uppsala sedan 2016.

Kom gärna med frågor och kanske berättelser från ditt eget liv.

## **Filmvisning: Kungen av Atlantis**

**Måndag 20 januari 2020 kl 18.00. Plats Valegården, Alsikegatan 6 (Buss 10 mot IKEA).**

Den uppmärksammade biofilmen Kungen av Atlantis kommer att visas för IFS:s medlemmar och det vore positivt att så många som möjligt kommer för att se denna känslosamma och fängslande film.

Om filmen:

*Kungen av Atlantis är en svensk film i regi av Marina Nyström och Soni Jorgensen, med manus av Simon Settergren samt Ursula Fogelström med premiär 1 mars 2019.*

*Sedan barndomen har den ansvarsfulle Samuel ensam fungerat som förälder åt sin egen pappa. När Samuel träffar Cleo väcks ett hopp om frigörelse och att få leva ett eget liv.*



Men kärleken och medberoendet till den excentriske  
håller honom fast. En dramakomedi  
baserad på en sann historia. Välkomna!

pappan

## Kallelse till Årsmöte

Måndagen 17 februari kl 17.00 på Restaurang Korfu.

Vi kallar redan nu till 2020:s årsmöte där vi som vanligt äter och dricker gott i varandras sällskap och väljer våra styrelsemedlemmar och medlemmar på andra poster.

Eventuella motioner ska vara oss tillhanda 4 veckor innan årsmötet.

Vi återkommer med förslag på mat och dryck.

## Seminarier om stigmatiseringen i den svenska sjukvården

Du som vill se det ursprungliga seminariet: Se och även lyssna till programmet:

[regionuppsala.se/lagschizofreni](http://regionuppsala.se/lagschizofreni)

Medverkande var bl a:

**Åsa Höij** berättade om sig själv som egneverfaren i schizoaffektivt syndrom, och vad man själv som patient kan möta i vården. Det var mycket engagerande

**Daniel Nejder**, psykiater, om schizofreni och hur sjukdomen kan se ut för olika patienter.

Stigmatiseringsprocessen – vilka fördomar finns och hur uppkommer dessa?

**Daniel Tollin**, specialistsjuksköterska/avd chef, Psykiatri.

**Ida Hall**, specialistsjuksköterska/avd chef, Beroendeenhet.

**Åsa Törnkvist**, moderator, bitr verksamhetschef, Psykiatri, om vad som pågår nationellt.

**Kurt Nyberg**, ordförande i IFS Uppsala; Diskriminering i samband med psykisk ohälsa – ett informationsmaterial.

## Aktiviteter där IFS deltagit och samarbetat

1. Kurt Nyberg var på *träff med politiker och tjänstemän* vid omsorgsnämnden Uppsala kommun. Det var cirka 15 föreningar utplacerade vid fem bord. Politikerna och tjänstemännen valde att cirkulera runt borden för att samtala med alla.

Föreningarna talade om att de behöver veta mer om kommunens verksamhet och möjligheterna att prata med omsorgsnämndens kontaktperson. Till exempel vore det bra om man fick reda på när omsorgen lyckas bra så att personer återhämtar sig.

2. **Styrelsen blev intervjuad av brukarrevisjonen.** De ställde frågor om den pågående satsningen på psykisk hälsa. Styrelsen förklarade att man inte hört talas om den och att detta är egendomligt. Det kan ha med dålig kännedom om vad FUL (HSO) gör. De får medel från denna satsning. Styrelsen ansåg att dessa medel borde hanteras av NSPH (Brukarnätverket).
3. **Förväntanslistan** – den överenskommelse som har jobbat fram mellan psykiatrin och brukarnätverket NSPH - innebär att varje patient behöver veta vad man kan förvänta sig att möta i vården och vilka rättigheter man har. Listan behöver nu spridas till så många som möjligt. Vi tror att det skulle vara en bra möjlighet för IFS att dela ut denna förväntanslista till besökare på Psykiatrins Hus, särskilt som vi sitter i Brukarföreningarnas rum varje onsdag. På det sättet hoppas vi få bra samtal och nya medlemmar. Listan är nu klar
4. **Yvonne Lowerts föreläsning** finns nu på hemsidan; [www.ifs-uppsala.se](http://www.ifs-uppsala.se). Gå gärna in och lyssna. Föreläsningen var mycket intressant och kändes välbehövlig. Hon gick igenom hur man ställer diagnos och när man måste vara försiktig för att inte ta fel. Yvonne fortsatte att berätta omkring den årliga intervju som man gör med patienter angående deras liv och levnadsvanor som påverkar hälsan. Hon vill besöka oss fler gånger för hon upplevde att det fanns mer att berätta.

## **Kommunal satsning på implementering av socialstyrelsens riktlinjer för schizofreni**

Den lokala arbetsgruppen för implementering av riktlinjerna har haft sitt sista möte för året. Den nya kontaktpersonen för Uppsala kommun, Elisabet Alphonce, har varit väldigt aktiv. Hon kommer att ordna 15 möten på boenden, där de boende och personal träffas och diskuterar hur riktlinjerna kan användas för att förbättra situationen för människor med schizofreni. Handläggarna på kommunen får en egen halvdag.

Programmet innehåller en självverfarens berättelse, basfakta och workshop. Vi hoppas att det kommer att fungera bra och inspirera andra kommuner att göra något nästa år.

Elisabet Alphonce har också gjort en intressant undersökning bland boendestödjarna i Uppsala. Dessa har redovisat läget för sina klienter på en rad områden. Hon kommer och berättar om denna undersökning i mars nästa år.

