

---

# MEDLEMSKONFERENS FSO

8 SEPTEMBER 2016

---

Höstens första konferens för medlemsföreningar anslutna till FSO, Funktionsnedsattas samarbetsorgan i Kalmar län, har ägt rum. Torsdagen den 8 september var datumet och tjugofyra deltagare från tolv föreningar var representerade. Dessutom så fanns landstingspolitikern Kaj Raving på plats hela dagen, vilket vi är glada för och det var mycket trevligt!

Konferensen var i Axel Munthes stora lokal på Oskarshamns folkhögskola och det gjordes möjligt genom samarbete med ABF. Vi började med att träffas och dricka en god kopp kaffe kl 9.00 och presenterade oss för varandra. Ordförande Christer inledde med en kort beskrivning av psykiatrins utveckling de senaste tiotals åren och det finns mycket att önska och förbättra- det är vi överens om...

Första föreläsningen av Maria Pålhammar började därefter och sträckte sig fram till 11.00. Maria är vice ordförande i föreningen Hjärnkraft för de som tycker sig känna igen namnet. Det var en jättebra presentation varvad med Marias fotografier på bildkanonen och den handlade om **"vikten av att ta sig själv och sina känslor på allvar"**. Jag tror att alla mer eller mindre kunde känna igen sig i hennes berättelse.



Maria fick märkliga symptom och kände att smärta förflyttade sig runt i kroppen. På 90-talet så fick hon diagnosen Fibromyalgi som är en mjukdelsreumatism. Hon har läst mycket om sjukdomen och nämner att forskarna kan vara nära att förstå vad som händer i kroppen och varför, när smärtan kommer. Hon befann sig en månad på Smärtkliniken på rehabilitering. Där arbetade hon och fick hjälp att förändra bl a tempot i livet och att lyssna på kroppen.

Sedan beskrev hon sitt liv och om de starka symptom hon fick strax före hon kollapsade. Utmattningsdepressionen var ett faktum efter hård arbetsbelastning på arbetet och press i privatlivet. Maria fann själv en multimodal rehabilitering som hon tipsade sin läkare om. Hon fick gå den och fick upp ögonen för Mindfulnessövningar. Vi fick bra tips på Johan Bergstads app som man kan ha i telefonen. Den hjälper en att komma ner i varv och ångest kan minska. Han har en väldigt behaglig, läkande röst och tempo när han berättar om övningarna.

Mindfulness har hjälpt Maria mycket. Nu kan hon, även på ett tufft jobbmöte, slappna av och andas lugnare. Det kräver mycket träning för att komma dit, att kunna ta till övningar när det är stressigt. Även taktil stimulering har varit läkande och hjälpt till att komma tillbaka till normalt liv. Taktil beröring är mjuk beröring, lätt massage som lugnar och ger smärtlindring åt värken. Samtalsterapi och långa promenader med ögonstenen- Marias hund- har varit väldigt bra i läkningen.

### **Hur tog Maria sig ur kollapsen?**

Det är/var en förändringsprocess:

- det egna ansvaret är stort- att ha och använda egna livlinor.
- ingen "quick-fix"-det tar flera år att komma igen.
- magkänslan får ofta agera beslutsfattare numera.
- hjärnan, tankarna har inte beslutsrätt längre.

### **Nätverk**

- Håll i dem som ger dig kärlek och stöd (familj, jobbkompisar, vänner, läkare)
- "Ta bort" dem som inte ger dig något utan bara tar din energi.

Marias egna funderingar kring **VARFÖR** så många drabbas av **utmattningssyndrom i dagens samhälle:**

-uppskruvat samhälle

-ständigt uppkopplade och tillgängliga (detta gäller framförallt den unga generationen)

-barndomen

-ärfthet

Tack till Maria för en fin och aktuell berättelse!

Efter en kort paus så tog duon **"Estradörerna"** fram instrument och spelade och sjöng flera fina visor.



Sen var det dags för lunch och det smakade gott. Lite frisk luft och någon diskussion hanns också med 😊

Sara hälsade Joakim Hammar som var nästa inbjudna föreläsare. Joakim har föreläst om sin funktionsnedsättning och sin uppväxt bl a på psykiatridagarna.



Han berättade mycket intressant om:

**"Från funktionsnedsatt till livsduglig".** Upplevelsen av ensamhet och att andra människor "pratade ett annat språk" präglade Joakims uppväxt. Skolan ignorerade hans behov av stöd, endast en period i hans skoltid fick han stöd och hjälp. Den togs sedan bort av resursbrist.

Aspergerdiagnos och OCD (tvångstankar) fick han efter en tid och det har hjälpt honom att förstå och läsa information/fakta om sin diagnos.

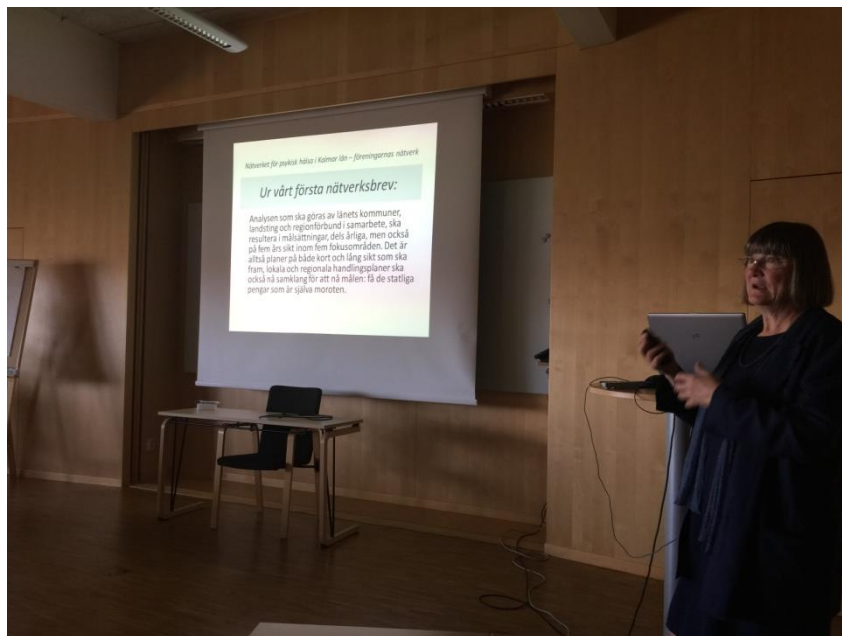
Joakim har provat KBT (kognitiv beteendeterapi) och den har hjälpt honom mycket bl a med tvångsmässiga symptom. Han berättade att ca 2 % av befolkningen har tvångstankar och/eller tvångshandlingar. Tvångstankar kan ses som vanliga tankar- problematiken är när de begränsar personen. Att anhöriga försöker "stå emot" tvånget är viktigt och det gjorde Joakims mamma."Flash card" är ett sätt i terapin att närma sig en rädsla bl a genom att skriva ner den. Avslappningsövningar är fortfarande viktigt då Joakim har känsliga sinnen och hela tiden tar in många intryck.

Det är svårt med snabba förändringar, rutiner är bra. Information och omställningstid är viktigt för de som har Asperger syndrom. Avvikelse måste förberedas. En del har svårt med ögonkontakt. Något att tänka på är att fraser som – kan du öppna fönstret? är för abstrakta, för då kanske man får ett svar- ja, det kan jag! Men inget händer. Att ”hoppa över frukosten” är inte lätt att förstå samt ”kan du kasta ett getöga”. Tala ett tydligt språk med enkla instruktioner är bra tips!

Att ”kallprata” är inget för Joakim, det blir för ointressant med all överflöd information. Om information ska kunna bearbetas ska miljön vara lugn och motivation och intresse är viktigt.

Joakim avslutar sin berättelse med; **jag HAR en diagnos men jag ÄR inte min diagnos**. Han har lyckats att vända utvecklingen och vända den till något positivt. Att vara ute och föreläsa bl a i skolor och på lärarutbildningen skulle han vilja göra oftare för att ge insikt och kunskap om förändring.

Tack till Joakim och han går att nå genom egen Facebooksida om intresse finns för kontakt.



Därefter tog Barbro Eldhagen vid och berättade en stund om arbetet kring psykisk hälsa.

1. **Om Prio-processen.** Det har fram i år arbetats fram nya mål och riktlinjer. FSO och Barbro och Joakim deltog i ett möte i våras där landstinget och Regionförbundet förklarade hur det ser ut.



2. **NSPH-** nationell samverkan för psykisk hälsa. Barbro berättade om sitt deltagande i våras på Nationell samverkan för psykisk hälsas konferens. Det finns inget nätverk som detta i Kalmar län.
3. Krafter finns och arbete är gjort såsom träffar och Barbros utskick **"Första nätverksbrevet"** har sänts ut till FSO's föreningar inom området och till alla andra berörda föreningar och organisationer.
4. **FN:s konvention**

Se bifogad bilaga som är från hennes presentation för utförligare information. Ta kontakt med Sara på FSO eller Barbro om du undrar över något!

Kaffe och kaka serverades.



Eftersom politiker Kaj deltog så ombads han att berätta om arbetet i landstinget. Han berättade om landstingsträffarna- att de är informella möten för alla länsorganisationer. Samtalslika träffar som ger mycket information, som han lyfter vidare till sina kollegor.



En fråga var: varför landstingsträffarna är i Kalmar i vårt avlånga län?  
Kaj svarade att landstingsråden har ett späckat schema och det är lättare för dem att vara med på träffarna om de finns på samma plats.

Blir det någon skillnad? undrar någon. Kaj säger att DET BLIR skillnad och att våra synpunkter är värdefulla. Det gör skillnad därför att det är bra och effektivt att tjänstemän och politiker hör samma sak .FSO deltar med styrelse/kanslirepresentant vid varje grupps träff, det är nytt för detta året.

Han berättade att de gör ung 40-50 besök i landstingets verksamhet varje år och att det också ger mycket. Det är första gången som han är med på en FSOkonferens och han hoppas att det blir fler gånger.

Sara informerar Kaj att föreningarna saknar resultat och bättre förutsättningar, framförallt ekonomiskt, för patient/brukarföreningar att verka. Lennart :det är tungarbetat och färre och färre som engagerar sig i föreningar och trenden måste brytas! Annars har landstinget ingen att vända sig till när kunskap och erfarenhet efterfrågas.

Kaj får också frågan vad vi i organisationen kan bli bättre på. Han svara att det är jätteviktigt att vi medverkar och syns på "arenor" (press, träffar, mässor) samt att hemsidan är informativ och hålls uppdaterad! Sociala medier är en framgångsfaktor, så det behöver vi sätta igång med. Bra tips!

Hans mejladress om du vill nå honom är [kaj.raving@ltkalmar.se](mailto:kaj.raving@ltkalmar.se).

Med detta så avslutas denna innehållsrika dag och **boka in nästa den 29 november på Oskarshamns folkhögskola**. Då blir det en hel dag med aktuella föreläsningar och diskussioner för våra medlemmar. Program kommer./Vid pennan: Sara på FSO

