# Frågor och svar om Hjärnkoll

Här hittar du frågor som ofta ställs av media när engagerade i Hjärnkoll blir intervjuade. Ofta står den intervjuades personliga berättelse i centrum för medias nyfikenhet men det kan ändå vara ett bra tillfälle att passa på att berätta vad Hjärnkoll är och vill uppnå. Om alla talespersoner för Hjärnkoll kan föra fram samma budskap kring kampanjens syfte och mål får vi större effekt i vårt arbete med att förändra beteenden och attityder.

Här beskriver vi också hur du kan få med det som är kampanjens prioriterade huvudbudskap på ett bra sätt, oavsett vilken exakt fråga journalisten ställer. Därför ser du i svaren hur man kan beskriva att psykisk ohälsa är vanligt och att alla kan göra något.

## 1. Vad är Hjärnkoll?

Det är fortfarande skrämmande med psykisk ohälsa, trots att tre av fyra har erfarenhet av det. Rädslan gör det svårt att prata öppet. Det gör att många blir diskriminerade ­och orättvist behandlade – i skolan, arbetslivet, vården, socialtjänsten, äldreomsorgen *och* i beslut som är avgörande för vilket stöd samhället ska ge.

Vi måste våga prata om psykisk ohälsa, för att öka kunskapen och få fördjupad förståelse för våra olikheter. Att öka öppenheten om psykisk ohälsa är Hjärnkolls viktigaste uppgift. Motorn i arbetet är våra 350 engagerade och kunniga ambassadörer i alla åldrar som föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa.

Vårt långsiktiga mål är att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter, oavsett psykiska olikheter.

Du kan göra skillnad. Våga prata om psykisk ohälsa!

Gå gärna in på [www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se) och lär mer.

## 2. Vem står bakom Hjärnkoll?

Sedan 2015 är Hjärnkoll ett Riksförbund som jobbar för att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt. Bakom Riksförbundet Hjärnkoll står patient- brukar- och anhörigorganisationerna i nätverket NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. Alla organisationerna finns representerade i Riksförbundet Hjärnkolls styrelse.

NSPH-organisationerna är: Frisk och Fri, Riksförbundet Attention, Riksförbundet Balans, RFHL - Riksförbundet för Rättigheter, Frigörelse, Hälsa, Likabehandling, RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, Schizofreniförbundet, SPES - Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes stöd, Svenska OCD-förbundet, Sveriges Fontänhus, ÅSS - Svenska ångestsyndromsällskapet.

Runtom i landet finns regionala Hjärnkollföreningar som på olika sätt arbetar för att förbättra attityderna till psykisk ohälsa.

Mellan 2009 – 2014 var Hjärnkoll en nationell kampanj som drevs av Handisam/Myndigheten för delaktighet i samarbete med NSPH.

## 3. Hur länge kommer arbetet att pågå?

Vi har redan, genom undersökningar, sett att attityder gentemot personer med psykisk ohälsa har förbättrats i de län där Hjärnkoll arbetar. Psykisk ohälsa är vanligt och alla kan vi göra något för att i förlängningen bidra till att alla har samma möjligheter och rättigheter oavsett psykiskt funktionssätt. Så länge som det finns fördomar och diskriminering av människor med psykisk ohälsa behöver arbetet fortsätta, och vi vill självklart fortsätta att vara drivande i det här arbetet.

## 4. Var finns Hjärnkoll?

Forskning visar att det mest framgångsrika sättet att förbättra attityder är när personer med egen erfarenhet för sin egen talan. Motorn i Hjärnkoll är därför över 350 ambassadörer i alla åldrar och olika delar av landet, som är öppna med sina erfarenheter av psykisk ohälsa i media och på seminarier runt om i landet. Ambassadörerna bidrar till att nyansera föreställningar om psykisk ohälsa. Fler får också upp ögonen för att alla kan göra något för att förändra diskriminerande attityder och beteenden.

Hjärnkoll har regionala föreningar i 11 län/regioner: Blekinge, Skåne, Västra Götaland, Jönköping, Stockholm, Uppsala, Örebro, Värmland, Jämtland, Västerbotten, Norrbotten.

Riksförbundet Hjärnkolls kansli finns i Stockholm, där vi sitter tillsammans med NSPH och Riksförbundet Attention.

## 5. Hur vanlig är psykiska ohälsa?

FN:s Världshälsoorganisation WHO säger att psykisk ohälsa är en av de största utmaningarna mot folkhälsan i världen.

I Sverige har tre av fyra egen erfarenhet eller erfarenhet av att någon i närheten lever med psykisk sjukdom (Hjärnkolls årliga befolkningsundersökningar). Socialstyrelsen beräknar att mellan 20 och 40 procent av Sveriges befolkning lever med psykisk ohälsa. I denna grupp beräknas 10-15 procent behöva psykiatrisk behandling.

Enligt Försäkringskassan är psykisk ohälsa den vanligaste sjukskrivningsorsaken.

Trots att psykisk ohälsa är så vanligt så diskrimineras människor med psykisk ohälsa. Alla kan göra något för att förändra diskriminerande attityder och beteenden.

## 6. Vad är psykisk ohälsa?

Psykisk ohälsa innefattar allt från psykisk sjukdom till psykiska besvär som stör välbefinnandet och påverkar ens dagliga liv. Tre av fyra har erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen egen eller som närstående. Men trots att det är så vanligt gör vi alldeles för lite för att bryta de negativa attityder och den diskriminering som många med psykisk ohälsa möter. Vi kan alla göra något för att förbättra situationen.

Det finns många olika psykiska sjukdomar: till exempel schizofreni, bipolär sjukdom (manodepressivitet), depression, olika ångesttillstånd, tvångssyndrom, ätstörningar samt beroendeproblematik.

Till följd av sjukdomen – eller medfödda neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD, Autism, Aspergers syndrom och Tourettes syndrom etc – kan man få psykiska funktionsförändringar. Det kan till exempel handla om svårighet att planera sin tid och att hantera stress eller sociala relationer. Då pratar man om en psykisk funktionsnedsättning.

Läs mer om psykiska sjukdomar och psykiska funktionsnedsättningar på [www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se)

## 7. Vad är psykiskt funktionssätt?

Hjärnkoll använder ofta begreppet psykiskt funktionssätt. Ordet belyser att vi fungerar olika utan att peka ut någon som avvikare. Ordet har växt fram från funktionhindersrörelsen som idag ofta pratar om funktioner. Hjärnkoll använder begreppet bland annat i kampanjens vision: alla ska ha samma möjligheter och rättigheter i olika sammanhang oavsett psykiskt psykiskt funktionssätt.

## 8. Hur ser diskrimineringen ut?

Trots att psykisk ohälsa är så vanligt diskrimineras och missgynnas människor dagligen i Sverige. Nästan var tredje person säger att man inte kan tänka sig att arbeta tillsammans med någon som har psykiska problem. Socialstyrelsens siffror visar att personer med psykisk ohälsa får sämre vård och oftare dör i vanliga sjukdomar som cancer, diabetes, hjärtinfarkt och stroke. Att vara utsatt för diskriminering gör att människor också kan hindra sig själva från att söka hjälp, vara sociala och stanna i arbete. På så sätt blir många ännu sjukare. Helt i onödan.