

EN MEDLEMSTIDNING FRÅN SCHIZOFRENIFÖRBUNDET

# EMPATI

Nr 1 2026

INTERVJU

David – en multi-  
konstnär

Vinnare av  
Per Josephsons  
stipendium:  
Alma och Elias

Navigera samtiden  
med **psykossjukdom**

TEMA:  
Kreativitet

UTVÄRDERING:  
PROSPECT **04**

IFS SKÅNE  
**11**

FRÅGA JURISTEN  
& PSYKOLGEN  
**12**





**Utgivare**

Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykosjukdomar, Schizofreniförbundet

**Ansvarig utgivare**

Åsa Konradsson Geuken  
Förbundsordförande

**Adress**

Schizofreniförbundet  
Hantverkargatan 3G  
112 21 stockholm  
tel 08-545 559 80  
office@schizofreniforbundet.se  
www.schizofreniforbundet.se

**Redaktör & grafisk form**

Elin Ingblom

**Redaktionsråd**

Åsa Konradsson Geuken

**Omslag**

“Solitude Reef” av Julia Pivén

**Tryck**

Exakta Print AB, Malmö

**Antal nummer**

Fyra nummer per år

**Upplaga**

4 500 ex

**Prenumeration**

250 kr per år

**Manusstopp**

Nr 2, 2026  
Manusstopp 10 april  
I brevlådan 10-11 juni

**Insändare**

Max 800 tecken

**Villkor**

Gästskribenter står själva för sina åsikter. redaktionen ansvarar inte för insänt material. Redaktören tar sig frihet att redigera.

**Annonser**

08-545 559 80  
office@schizofreniforbundet.se

ISSN 2001-709X



Trycksak  
3041 0417



**Åsa Konradsson-Geuken**

Ordförande  
Schizofreniförbundet

**LEDARE**

# Blicken framåt – vilket Sverige vill vi bygga för personer med schizofreni?

När man rör sig mellan samtal med personer som lever med schizofreni, deras anhöriga och lokala medlemsföreningar, i möten med internationella forskare, kliniker och brukarorganisationer vid internationella konferenser, samt i dialoger med profession, myndigheter och politiska beslutsfattare på nationell nivå, slås man av samma sak, om och om igen: kunskapen om schizofreni har ökat, men den räcker fortfarande inte, och den omsätts inte alltid i praktiken där den behövs som allra mest. I Sverige 2026 finns avancerad forskning, nationella riktlinjer och vackra formuleringar om jämlik vård. Samtidigt vittnar många om otrygga vårdkontakter, bristande kontinuitet och ett vardagsliv som präglas av kamp snarare än återhämtning. Nu behöver Sverige ta ett avgörande steg: att gå från ord till handling. Det handlar inte om fler projekt för projektens skull, utan om att bygga system som håller över tid. Personer med schizofreni behöver långsiktighet i behandling, stabilt stöd i hemmet, tillgång till sociala och psykosociala insatser samt kontinuitet i kontakterna med vård och omsorg. Detta förutsätter stabila vårdkontakter, samordnade insatser och ett ansvarstagande som sträcker sig över organisatoriska och politiska mandatperioder. Anhöriga behöver ses som en

Vill du bidra till Empati? Kontakta oss!

resurs, inte som en nödlösning när systemen sviktar. Vi måste också våga tala om det som ofta glöms bort, som kognitiva svårigheter påverkar möjligheten att klara kontakter, digitala system och vardagskrav. Att ekonomisk utsatthet är inte ett undantag utan en realitet för många. Att återhämtning ser olika ut och måste få ta olika lång tid. Ett samhälle som inte rymmer detta riskerar att skapa mer lidande, inte mindre.

Samtidigt finns det hopp. När personer med egen erfarenhet och anhöriga ges reellt deltagande och faktiskt inflytande i forskning, vårdutveckling och beslutsfattande stärks både kvalitet och träffsäkerhet. När civilsamhälle, profession och politik samverkar kan verklig förändring ske. Kampanjer, erfarenhetsbaserad kunskap och en gemensam röst gör skillnad.

Framtidens Sverige måste vara ett land där varken personer med schizofreni eller deras anhöriga förväntas bära systemets brister ensamma. Sverige ska vara ett land där vård är en rättighet, inte ett lotteri, och där ett liv värt att leva inte är en slogan, utan en självklar utgångspunkt.

  
Åsa Konradsson Geuken  
Er förbundsordförande

## Innehåll | Nr 1 | 2026

**04** **UTVÄRDERING**  
PROSPECT

**05** **INTERVJU**  
DAVID – EN MULTI-KONSTNÄR

**07** **IFS-MEDLEM BERÄTTAR**

**08** **STIPENDIUM**  
VINNARE: ALMA OCH ELIAS

**09** **SKRIV-KBT**  
JULIA PIVÉN



**10** **FRÅN VÅRA MEDLEMMAR**

**11** **IFS SKÅNE**  
MEDLEMSHELG I MALMÖ

**12** **FRÅGA JURISTEN & PSYKOLGEN**

**13** **KONFERENSER I TRE LÄNDER**

**14** **IFS STOCKHOLM**  
BILDTERAPI

**15** **MEDDELANDE FRÅN FÖRBUNDET**

## SAVE THE DATE

### DIGITALT ORDFÖRANDEMÖTE 2026

**Schizofreniförbundets Ordförandemöte** hålls lördagen den 9 maj 2026.

Mötet inleds med en inspirerande föreläsning.

Mer information om klockslag, program och anslutningslänk kommer senare.

Spara datumet redan nu!



# Uppföljning

## – Prospectprogram för anhöriga

**TEXT** Mats Ewertzon, Forskare/möjliggörare, Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka)

I en uppföljning av Prospectprogram för anhöriga framkom att en majoritet av deltagarna var positiva till att de deltagit i programmen, att det i någon omfattning lett till förändringar som varit betydelsefullt.

Det framgår av en uppföljning som genomförts av Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) i samarbete med Nationella arbetsgruppen för Prospect vid Schizofreniförbundet. Prospect är framtaget av *European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness (EUFA-MI)* med tre inriktningar; *Prospect för själverfarna*, *Prospect för familj och vänner* och *Prospect för yrkesverksamma inom vård- och omsorg*. Schizofreniförbundet har anpassat och tillämpat Prospect i svenska förhållanden, inriktningen Prospect för familj och vänner har bland annat anpassats för syskon, äldre föräldrar och vuxna barn. Prospect bygger på deltagarnas egna erfarenheter och kunskaper, och det övergripande syftet är att bryta social isolering, öka självförtroendet, vidga perspektiven på psykisk sjukdom, utveckla handlingsstrategier, återta kontrollen över det egna livet och förbättra livskvaliteten.

Den nu genomförda uppföljningen av Prospectprogram för an-

höriga, med tre inriktningar *Prospect för Familj och vänner*, *Syskon och Äldrande föräldrar*, genomfördes under perioden 2023 till första halvåret 2025. Deltagarna fick besvara en enkät i samband med att grupperna avslutades och 4-6 månader därefter. Totalt deltog 75 anhöriga i någon av de elva grupper som genomfördes vid sju orter under tidsperioden. I samband med att grupperna avslutades besvarades enkäten av 49 deltagare, cirka två av tre som deltagit i programmet, och vid uppföljning 4-6 månader därefter av 23 deltagare, cirka en av tre som deltagit.

Övergripande syfte med uppföljningen var att söka svar på frågor om vilka erfarenheter deltagarna hade av att delta i programmet, vad det hade bidragit till och vilken betydelse det hade haft av att delta? Ett vidare syfte var att ge underlag till vägledning för utveckling av innehållet i programmet i förhållande till målen och deltagarnas behov.

Några sammanfattande exempel på vad som framkom i resultatet. En klar majoritet av deltagarna var positiva till att de deltagit i programmet, exempelvis svarade en klar majoritet att deras erfarenhet av programmet var excellent/mycket bra/bra, både när det gäller innehållet, organisering, ledningen och totala upplevelsen av programmet. Det som skattades allra högst var ledningen, dvs. ledarna, och nästan alla deltagare ansåg att det varit betydelsefullt att de deltagit i programmet, exempelvis att möta andra anhöriga i likande situation

och att de kände sig bekräftade. Några beskrev dock att de upplevde tidsbrist, att det varit avhopp i gruppen samt att det saknades studiematerial.

Några ytterligare exempel som framkom var att det för en majoritet i någon omfattning bidragit till förändringar, exempelvis ökad förståelse om den närståendes sjukdom, förbättringar i situationen som anhörig (framför allt att de kände sig mindre ensamma), förbättringar i att hantera situationen som anhörig, och att relationen till den närmaste omgivningen och den närstående påverkats. Det skall dock nämnas att det fanns några deltagare som svarade att det inte lett till förändringar eller förbättringar.

En majoritet av deltagarna svarade att dessa förändringar eller förbättringar varit betydelsefullt för dem. Det som framträder som centralt och som bidragit till förändring och var betydelsefullt var företrädesvis programmets innehåll och upplägg, att möta andra i samma situation och dela erfarenheter, samt ledarnas kunskap och pedagogiska förmåga.

Slutligen framkom att nästan hälften av deltagarna svarade att deras deltagande i programmet inte inneburit förbättringar för deras närstående, i öppna svar beskrev dock några att det bidragit till exempelvis att den närstående kände sig mindre ensam.

Det skall också nämnas att deltagarna beskrev flera betydelsefulla förslag till utveckling av Prospectprogrammet för anhöriga, exempelvis önskemål om studiematerial, inplanerade återträffar och information om nya terapier och läkemedel.

Rapporten i sin helhet kan beställas eller laddas ned i pdf-format via Schizofreniförbundets webbplats.

Mer information: [schizofreniforbundet.se/prospect](https://schizofreniforbundet.se/prospect) ©



## ”Jag ser mig själv som en multikonstnär”

**TEXT** Annelie Olsson Larsson

**BILD** Annelie Olsson Larsson & Pexels

David lever med psykosjukdom sedan han var 18 år. För honom blev hans kreativitet räddningen och idag har han 28 skivor på Spotify. Snart kommer en ny skiva samt en diktsamling på temat science fiction.

Det är en solig oktoberdag när jag träffar David för en fika. Det är ett kärt återseende, vi har hållit kontakten sedan jag för fem år sedan intervjuade honom för broschyren ”Att leva med psykosjukdom”. Nu idag ska vi prata mer om hur hans liv ser ut och vad han håller på med för projekt.

– För mig kretsar det mesta fortfarande kring musik. Jag delar mitt liv mellan studion i Gubbängen där jag är två dagar i veckan och studion hemma, säger David.

28 skivor har det blivit hittills på Spotify under två alias, Darkitect och Elexiria. Just nu håller han på med en 29:e skiva, ett lite större projekt som tagit tid, en skiva med sex elektroniska genrer och 18 spår. Jag ber honom spela upp lite från nya skivan och han spelar upp en hiphoplåt inspirerad av rymden och som heter ”Field”. Det känns som jag förflyttas till en cool soft bar där det spelas häftigt surroundmusik.

– Jag gör mest instrumental musik. Hemma har jag olika instrument som jag spelar in och sedan lägger jag ihop allt till en låt, säger David.

Musikintresset väcktes redan som barn när David var sju år och fick ett musikprogram till datorn. Sedan gick han snabbt vidare till mer avancerade musikprogram och började spela synt. När han var 18 år fick han en keyboard, det var samma år som hans psykosjukdom bröt ut. När han var 20 år började han studera ljud och musikproduktion på heltid vid Dalarnas högskola men det blev för mycket stress och han fick en ny psykos. Han ville verkligen detta men det gick inte.

– Musiken är mitt största intresse och som tur är har jag sedan 2019 sysselsättning i en studio i Gubbängen där man kan producera musik och träffa andra i liknande situation. Musiken har räddat mig, säger David.

Sedan David blev sjuk har han haft tre psykos, år 2006, år 2010 och 2017. Därefter har det varit relativt lugnt. Han säger att han nyligen sett över sin medicinering och minskat lite på sin psykosmedicin och anti-depressiva medicin.



“JAG GILLAR ALLT KREATIVT SOM FOTO, BÖCKER, FILM, KONST OCH MUSIK. JAG TROR SJUKDOMEN GJORT MIG MER KREATIV”

– Det gäller att hitta den ultimata dosen. Nu känner jag det som jag vaknat till liv lite mer och har mer balans. Alla sådana här förändringar måste förstås ske i noga samråd med läkare, säger David.

Förutom arbetet med musiken så leder David en samtalsgrupp vid psykiatrienheten i Alvik, en rösthörargrupp, där patienter och personal ingår. Han säger han tycker det är en väldigt bra terapimetod och han tror konceptet att samtala i grupp funkar för de flesta symptom. I Davids grupp är de fem deltagare och de ses en timme varje vecka.

– Det är ett givande jobb och jag brinner för det här. Det hjälper både mig och de andra. Vi delar tips emellan oss, säger David.

David säger att han nästan har svårt att få tiden att räckta till. Nya plattan hoppas han att det ska gå och lyssna på på Spotify strax före jul och just nu håller han på och gör musikvideos, något som är helt nytt för honom. Filmerna ska spridas på instagram, facebook och youtube och detta skapande håller han på med nu i Gubbängen.

– Jag gillar allt kreativt som foto, böcker, film, konst och musik. Jag tror sjukdomen gjort mig mer kreativ, säger David.

David ser sitt skapande som något oändligt precis som universum är oändligt. Och det leder oss in på hans intresse för science fiction. Han håller nämligen även på och färdigställer en diktsamling ”Sagor från mörkret” som innehåller en dikt på vardera 150 sidor. Den här boken hoppas han ska vara klar om ett år.

Familjen är viktig för David och han uppmuntrar andra med psykossjukdom att prata och ta stöd av sina närstående om man inte mår bra. Davids familj gillar att resa och han berättar att julen ska de spendera i Sri Lanka. David har nyligen kommit hem därifrån när ni läser den här artikeln.

Han avslutar med att säga:

– Som barn ville jag bli multikonstnär och idag har jag blivit det. Det känns väldigt bra, säger David. ☺

### En av Davids dikter i hans diktsamling ”Sagor från mörkret”

Pyramider i skyn

okänt

en fara vi inte kan ge motstånd i  
denna förödande kollaps

vi ställer oss på muren

laddar våra vapen

anropar änglarna



# Preludium – CINEMA AND HUMAN RIGHTS

TEXT Henrietta Frank

År 1987 blev jag medlem i IFS-Lund, dotter till kreativ och levnadsglad mor, som på 1960-talet gradvis försvann i en kontaktlös tystnad vilken tolkades som schizofreni.

Med en schizofrenidiagnos förlorade man på den tiden lätt rättigheten till ett eget liv. Mamma arbetade som fotograf på 50-talet och mitt intresse för foto- och filmkonsten väcktes redan då.

Dåvarande ordföranden i IFS-Lund, Ella Jacobsson, föreläste på ett medlemsmöte om FN:s deklaration om Mänskliga rättigheter. Denna föreläsning väckte en förhoppning hos mig om bättre behandling för min mamma.

Försommaren 2007 fick jag via e-mejl information om *EIUC summer school on Cinema and Human Rights* i Venedig.

Jag var då mitt inne i ett skrivprojekt med titeln ”Mnemosyne” (minneskonstens gudinna) vilken anspelade på hur minnena väller upp i en dotters medvetande under mammans begravning en bleksolig, vemodig januariförmiddag 2006. Jag tänkte mig en dramadokumentär som utforskade en schizofren människas inre liv men också hens omgivningens förhållande till hen i ett

historiskt perspektiv. Jag anmälde mig bums och till min stora förvåning blev jag antagen.

Vi som deltog i kursen var ca 20 filmintresserade från olika länder, de flesta från krisdrabbade länder som Afghanistan och Bangladesh. Det blev tio intensiva dagar om filmkonst, filmvisningar med bl a Ken Loach´s ”It’s a Free World” (2007) med efterföljande diskussion med regissören själv på plats om ”Critical Thinking on Human Rights”. Kursledaren Nick Danziger tog upp hur man med en enkel videokamera (det var före mobilkamerans tid) kunde dokumentera utsatta människors livssituation. Det var här och då, jag ändrade mitt projekt från en spelfilm ”Mnemosyne” till en dokumentär ”Unborn Dreams”.

Jag inspirerades av ”Maria” som på ett IFS-möte berättade om sin sons och sin egen utsatta situation där hon menade att förtal och lögn i patientjournalen styrde behandlingen. Min tanke var att sonen själv skulle dokumentera kränkningarna på avdelningen med en dold videokamera. ”Problemet är att jag inte kan tala klarspråk med läkaren. Hon vägrar tala öppet och ärligt. Min historia måste ut”, sa ”Maria”, som tragiskt kort därefter dog i hjärtinfarkt.

En av kursarna, Ahmed Abidur Razzaque Khan, ville att jag kallade honom för Rumees och frågade:  
– Do you know Rumees?

– Of course I know Rumees, och mina tankar gick till ”Dären” på Lunds Hospital.

”O Sanningens Ljus! O Domens skarpa Svärd!”

Så inleder Eric Hermelin [1860-1944] sin översättning av

”Messnavi” del III, på Sankt Lars på 1930-talet.

Intressant hur psykiatriska diagnoser paradoxalt kan ge ett slags frihet som här i Hermelins fall, då hans ”galenskap” möjliggjorde hans gigantiska översättningsarbete bl a av den persiskspråkiga sufipoeten Jalal al-Din Rumi [1207-1273].

Kurskamraten Rumees, lyckades förverkliga sitt filmprojekt ”The Dreaming vendors” (2010) om ”The Rohingya boat people, statelessness, illegality and amphibian life.” En dramadokumentär i Ken Loachs anda. ☺

Avslutningsvis, gå in på EIUC´s hemsida och tveka inte att söka om du är intresserad.

[summerschoolsineurope.eu/course/summer-school-in-cinema-human-rights-and-advocacy-2](https://summerschoolsineurope.eu/course/summer-school-in-cinema-human-rights-and-advocacy-2)

## Vinnare av Per Josephsons stipendium



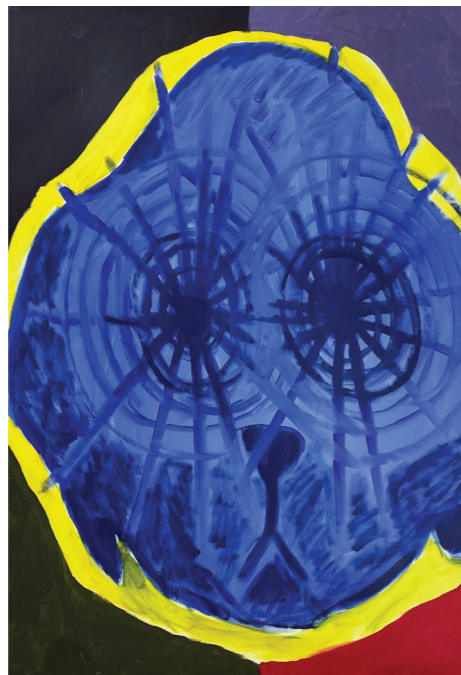
## Elias

Jag har målat en ikon som avbildar den bibliska profeten Elias. Den ikonen jag använde som referens var i Bysantinsk stil och platsen jag tog kursen var i en gammal kalendarisk grekisk-ortodox kyrka här i Stockholm. Jag har länge varit intresserad av ortodoxi och detta var en bra möjlighet för mig att fördjupa mig i den ikonografiska traditionen som har funnits i ungefär 2000 år. Vi har även lärt oss om ikonografins historia och deras bruk inom den ortodoxa kristna tron. Om man ser på bilden så fick jag även tillåtelse att använda mig av runskrift för texten som medföljer alla ikoner. Det står; Helige Profeten Elias. Stipendiet har möjliggjort för mig att kunna ta den här kursen och till och med fortsätta med ännu en kurs nu i höst som jag ser mycket fram emot! Min nästa ikon ska avbilda Olaf II, Norges konung.

## Alma

Jag målar nästan bara min hund. Det har blivit mitt sätt att uttrycka mig. Jag upplever att känslor förmedlas rakare via min hund än om jag skulle måla människor. En hund kan vara ledsen utan att man behöver veta varför medan om jag målar en ledsen människa så undrar man genast vad hennes historia är.

I min psykos ritade jag ungefär 40 hundar där alla fick psykos. Jag vet inte varför jag gjorde det men



jag tror det var mitt sätt att försöka greppa det som hände. Jag tror att i psykosen så kände jag också ett extremt stort behov av att uttrycka mig och därför blev det så många hundar. Psykoshundarna har blivit som en slags dagbok från psykos. Jag har en minneslucka på en vecka och då har jag mina teckningar som visar hur jag mådde då.

Tack vare det här stipendiet har jag nu gjort två stora psykoshundar. Jag valde ut två av de 40 psykos-



hundarna jag gjorde i psykos. Jag använde dem som referens. Att måla de här två psykoshundarna i stor skala var ett sätt att bearbeta psykos. Det blev som att ta upp psykos i ljuset och tvingas minnas den istället för att bara stoppa undan den. Genom att måla stort går det inte att blunda för målningarna heller, deras röst blir högre. Jag kommer antagligen göra fler stora psykoshundar det känns som jag har öppnat en dörr som inte går att stänga.

Jag är intresserad av i princip all konst som innebär färg på duk. En konstnär jag gillar är Åke Göransson som även han var schizofren. Han var en av göteborgskoloristerna och målade väldigt uttrycksfulla målningar. Han inspirerar mig på så sätt att vara schizofren kan vara en styrka i måleriet, att man har en viss känslighet.

På instagram lägger jag ut mina målningar: almson.holmson

## Navigera samtiden med psykossjukdom

TEXT &amp; BILD Julia Pivén

Jag och min mamma satt i köket en mörk kväll i höstas. Vi hade diskuterat säkerhetspolitik och bestämt oss för att byta samtalsämne till min kommande bok. "Psykoshandboken" heter den, och är riktad till personer som nyss varit med om psykos och nu ska navigera sitt liv och samtiden.

Vi blev tysta, men i mitt huvud snurrade minnen från en psykos som var flera år bakåt i mitt förflutna. Det fanns saker jag fortfarande inte berättat för någon, saker av känslig karaktär, som jag nu ännu en gång satt och höll för mig själv.

Ni måste förstå att allt det här var högst verkligt för mig. Det här var många år sedan nu. Men så länge det finns misstanke om att ens detaljer i min vanföreställning kunde varit verkliga, så kunde jag ju omöjligt berätta för någon. Det är så pass känsligt innehåll, jag kan ju inte röja någonting som rör rikets säkerhet. Så jag tog fram ett papper och en penna.

Det var otäckt att prata om, även fast jag skrev ner det på papper. Det är som om jag burit på dessa tankar som sår som blivit infekterade. När jag skrivit ner mitt tankeinnehåll på pappret så förflyttades rädslan på något vis från mig till pappret. För en stund så kände jag mig i praktiken rädd för själva pappret som föremål och vad som stod där. När min mamma läste vad som stod där,

så hände exakt ingenting. Världen gick inte under. Hon lämnade tillbaka pappret och jag satt där i min förvåning över hur ofarligt det var. Här har jag gått tyngd av tankar flera år helt i onödan. Och som troll spricker i solsken försvann en stor del av rädslan.

När jag pratade med min mamma om hur hon uppfattade hela situationen, så var hon lugn. Hon var inte rädd och verkade inte ha traumatiserats av ett litet papper med text på. Då började lugnet infinna sig även hos mig. Jag frågade och bad henne bekräfta: Är det här pappret alltså inte i något avseende farligt? Hon bekräftade. Det är inte farligt. Det är bara en del av en sjukdom som drabbade mig för många år sedan.

Min rädsla var inte baserad i någon verklighetsförankrad analys eller riskbedömning. Det handlade mer om att jag behövde bara inte vara ensam i det. Ingen är traumatiserad. Ja, kanske förutom jag själv då.

Det gör skillnad att prata med andra om vår upplevelse av världen. Hur gör vi när vi känner att vi inte kan prata om det vi vill? Teknologins framsteg har inneburit en ny verklighet där vi alla är ganska överens om att vi blir avlyssnade i någon mån – men vi pratar inte om det. Kanske just för att vi blir avlyssnade. Det kan vara otäckt att påtala problemet eftersom vi är rädda för att uppfattas som galna, eller så är vi rädda för vem som lyssnar. Verkligheten blir än mer komplicerad för den som har vanföreställningar om teknologi. Det är något vi behöver ta hänsyn till och bemöta, ha en konversation i stället för att avfärda helt.

Eftersom jag har diagnosen psykos behöver jag inte vara rädd. Jag har upplevt det här tidigare och länge. Jag har lärt mig några knep längs vägen. Oavsett om du tror att övervakning är en verklighet och oavsett om du har diagnosen så kan det vara en god idé att lägga undan telefonen och sociala medier då och då. För ett gott samtal eller för en lugn stund. ☺

“NÄR JAG SKRIVIT NER MITT TANKEINNEHÅLL PÅ PAPPRET SÅ FÖRFLYTTADES RÄDSLAN PÅ NÅGOT VIS FRÅN MIG TILL PAPPRET”



Julia Pivén är konstnär och författare med psykossjukdom, aktuell med Psykoshandboken under 2026.

**MARIE** bor i Uppsala och lever med bl.a. sjukdomen schizofreni och hon skriver dikter och målar och ser det som en höjdarkänsla att få sina dikter publicerade här i Empati.

## Ett hopp om livet

Jag längtade efter snöflingorna vars hud skulle möta min mitt rynkiga ansikte längtade efter dess renhet som fällt dem till mig med eller utan kropp skulle allt läka som jag burit genom tid i det förgångna

## Kärlek

I ett möte vid havet den ojämna stranden som i ett glasfönster speglar du dig i havet förnimmer du dig något från fjärran minnet du aldrig glömmer han finns där inom dig för alltid

Vår medlem **BJÖRN** skriver inte bara musik utan är även författare. När redaktionsrådet tog del av hans notblad uppfattade vi dem omedelbart som ett konstverk i sin egen rätt, ett uttryck där musik, form och

berättande möts. Därför frågade vi Björn om vi fick publicera noterna i Empati, som ett exempel på hur kreativt skapande kan ta många former och berika vår gemenskap.



**Vill du också bidra med något kreativt?**

**Vi på Empati tycker om att ge våra medlemmar en plats för just er kreativitet, så ge utlopp för detta och kontakta oss.**

### ADRESS

Schizofreniförbundet  
Hantverkargatan 3G  
112 21 stockholm

### EMAIL

office@schizofreni-  
forbundet.se



# Gemenskap, erfarenheter och kunskap

## -IFS Skånes medlemshelg i Malmö

**TEXT** Sigbrit Emilson och Per Järbel Torell

**FOTO** Åsa Konradsson Geuken

Den 17-19 Oktober 2025 hade IFS-Skåne sin årliga Medlemshelg på Scandic Hotell Sankt Jörgen i Malmö. Det var ett uppehåll av medlemshelgen i ett antal år innan dom togs igång igen.

Det var vår ordförande, Harald Wilhelmsson, som arrangerade dem tidigare. Då var det mer för anhöriga. Syftet var detsamma, ha en trevlig samvaro, lära känna varandra, skapa nätverk, få med sig aktuell information, samt sätta lite guldkant på tillvaron. Nu är helgen till för alla betalande medlemmar i Skåne.

Vi börjar på fredagen efter lunch och slutar på söndagen ca 16:00. Det bjuds på hotellvistelse, "all inclusive" utan alkohol, det får man själv betala. Eftersom vi äskar pengar från Region Skåne så finns det vissa regler som vi måste förhålla oss till. Samverkan sker också med SV, Studieförbundet Vuxenskolan. Vår samverkan sker med eminenta Christina Persson SV som också söker pengar till helgen, från SPSM, (specialpedagogiska skolmyndigheten) som ställer krav

på närvaro och att ämnen som föreläses om, faller in under IFS målgrupp. Det förväntas alltså utav oss att vi hjälper till att sprida kunskap som kan vara till hjälp för föreningens målgrupp. Detta gäller både bidraget från Region Skåne och SPSM. Så vi kan inte använda helgen till att ränna runt på stan eller tillbringa tiden i ett spa, eller ens ligga på hotellrummet och pilla tärna. Vi förväntas delta i den mån vi orkar och kan.

Att hitta föreläsare denna gången var lite svårare än andra år. Dom minskade budgetarna i kommun och inom vården gav sig tillkänna som så, att man inte ens hade råd att avvara en medarbetare ens några timmar för att sprida kunskap. Vi strävar alltid efter att ha föreläsare som inte kostar något eller åtminstone gör det till en ringa kostnad. Det finns väldigt mycket kunskap inom Schizofreniförbundet, centralt, men även lokalt och dessa personer brukar vi bjuda in att föreläsa. Vi bjuder även in personer som arbetar inom Region Skåne och

**IFS Skåne** är Schizofreniföreningen NV Skåne, Malmö och Lundabygden/Österlen.

### KONTAKT

IFS Skåne  
Annegården  
Skansvägen 5  
226 49 Lund

Epost: info@schizofreni-foreningarna.se



inom olika kommuner i Skåne. Varje år har vi någon egnerfaren som berättar om sin livsresa och det är

## “VARJE ÅR HAR VI NÅGON EGEN- ERFAREN SOM BERÄTTAR OM SIN LIVSRESA”

mycket uppskattat. Detta året höjde vi kvoten till 4 egnerfarna, 3 Peer support med olika livsresor och en ambassadör från Hjärnfonden, som ringde och bjöd in sig själv.

Utvärderingen stannade på 4,8 av 5 möjliga och vi tackar alla inblandade, som gjorde denna helgen möjlig.

Om något annat län vill ta efter vår idé och vill ställa frågor, så finns vi här. ☺

## FRÅGA JURISTEN



**Maria Nyström Agback**

Jurist, Schizofreniförbundet

**FRÅGA:** Nu förändras tandvårdsstödet. Påverkar det personer med schizofreni och liknande psykosjukdomar?

**SVAR:** Den största förändringen i år är ett nytt högkostnadsskydd för tandvård för alla som har fyllt 67 år. För vuxna under 67 år är förändringarna inte lika stora. Personer med schizofreni och andra psykosjukdomar kan fortfarande få olika typer av tandvårdsstöd.

Den som har en psykisk sjukdom som gör det svårt att ta hand om tänderna kan be sin läkare skriva ett intyg för särskilt tandvårdsstöd. Intyget ska skickas till regionens tandvårdsenhet. Särskilt tandvårdsstöd innebär att högkostnadsskyddet för vård också gäller i tandvården. Man kan alltså få frikort på samma sätt som i vården. Tandvårdsstödet gäller undersökning, lagning av tänder och lösa tandproteser, men inte implantat.

## FRÅGA PSYKOLOGEN



**Daniel Abrams**

Psykolog, Schizofreniförbundet

Den gruppmetodik mot självstigma som kallas NECT, har underrubriken *Att utveckla sin personliga historia och minska självstigma*. Den går ut på att deltagarna berättar historier om sig själva och får respons på dem. Man lyssnar även till andras berättelser och ger själv återkoppling.

Metodikens vilar på narrativ teori, eller berättelse-teori. Utgångspunkten är att människor organiserar minnen och erfarenheter i berättelseform, där man själv är aktören. Berättelser ger struktur, mening och orientering.

I relation till psykos får detta en särskild betydelse. Ett sätt att beskriva psykostillstånd är fragmentering. Personen kan ha separata bilder av olika händelser, utan att dessa binds samman till en helhet – ”öar” av verklighet som saknar förbindelse med varandra. Det kan vara olika påminnelser om att betala hyran,

där ett senare hot upplevs isolerat och inte kopplas till de tidigare breven. Det som då saknas är förståelse för orsakssamband, alltså hur tidigare händelser leder till senare konsekvenser. När orsak och verkan inte uppfattas förloras både överblick och upplevelse av kontroll.

En berättelse måste vara sammanhängande för att fungera. Den ska ge överblick och göra händelser begripliga i relation till varandra. Detta blir tydligt när andra ska ge respons på berättelsen. De kommer att fråga om sådant de inte förstår, och det framgår snabbt om händelserna hänger ihop på ett begripligt sätt eller inte.

När en person uppmanas att berätta vad som hände i en situation, från början till slut, skapas förutsättningar för överblick. Den som lyssnar kan bidra genom att ställa

frågor om det som inte går ihop eller där orsak och verkan är otydliga. På så sätt skapas förståelse och ett bättre beslutsunderlag.

Berättelser som ger överblick och helhet är samtidigt abstrakta. Helheter är alltid abstrakta, medan det konkreta består av enskilda detaljer. Det är välkänt att abstraktionsförmågan ofta är nedsatt hos personer med schizofreni. Berättelser kan motverka detta genom att hålla samman konkreta detaljer till en meningsfull helhet där samband och riktning blir synliga.

Berättandet bör därför inte ses som något som bara hör hemma i särskilda metoder. Det är ett vardagligt och grundläggande sätt att orientera sig i erfarenheter och kan ofta vara ett effektivt sätt att komma vidare i samtal.

HAR DU SYNUNKTER PÅ DETTA ELLER NÅGOT ANNAT SOM GÄLLER REGLER? HÖR GÄRNA AV DIG TILL: **OFFICE@SCHIZOFRENIFORBUNDET.SE**

DU FÅR VARA ANONYM

Den som har en psykisk funktionsnedsättning och behöver mycket vård och omsorg, till exempel den som bor i ett boende för personer med funktionsnedsättningar, kan få en bedömning av tandhälsan hemma utan kostnad.

**FRÅGA:** När ska vården bli bättre för de med både en psykosjukdom och missbruk? Det finns färdiga förslag, när ska de införas?

**SVAR:** Regeringen har inrättat Samsjuklighetsdelegationen, som fram till december 2027 ska planera och förbereda för att sjukvården ska få ett större ansvar för fungerande vård till personer med både psykiatrisk sjukdom och missbruk. Det går ännu inte att säga om alla förslag som framförts av de senaste utredningarna kommer att införas. Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH), där Schizofreniförbundet är med, deltar i Samsjuklighetsdelegationens arbete.



## Från forskarsalar till verkliga liv – Schizofreniförbundet på tre viktiga internationella mötesplatser

TEXT & BILD Åsa Konradsson Geuken

Under 2025 har Schizofreniförbundet, ibland i nära samverkan med EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness), deltagit i flera stora internationella konferenser där framtidens psykiatri diskuteras – mötesplatser där forskare, läkare, beslutsfattare och patientorganisationer från hela världen samlas för att dela ny kunskap, forma riktlinjer och påverka hur vård och behandling kommer att se ut under många år framöver.

Det kan låta långt från vardagen, men det som sägs och beslutas på dessa möten påverkar i hög grad

hur vården ser ut både i Sverige och internationellt. Tre av dessa mötesplatser var ECNP i Amsterdam, World Mental Health Congress i Barcelos och ett internationellt psykiatrimöte i Wiesbaden.

ECNP – European College of Neuropsychopharmacology är en av Europas största kongresser som lyfter psykiatri, hjärnans sjukdomar och läkemedelsbehandling. Här samlas forskare, psykiatriker, läkare och organisationer från hela Europa. Här presenteras ny forskning och framtida riktlinjer kan börjar ta form. På ECNP deltog Schizofreniförbundet med ett inbjudet föredrag om varför patienter och anhöriga måste vara delaktiga, och inte bara som ”brukarperspektiv i efterhand”, utan som aktiva parter i forskning, vård och beslutsfattande. Budskapet var enkelt: behandling som inte fungerar i verkliga livet hjälper ingen.

I Barcelos i Portugal deltog förbundet i World Mental Health Congress, en global konferens med över 600 deltagare från hela världen. Här möttes civilsamhälle, forskare,

vårdpersonal, organisationer och även WHO. Schizofreniförbundet presenterade den engelska barnboken *When the Brain Gets Sick*, som förklarar psykisk och neurologisk sjukdom på ett sätt som barn kan förstå. Responsen var stark. Många lyfte hur viktigt det är att börja prata om psykisk sjukdom tidigt, innan rädsla och fördomar hinner ta över.

I Wiesbaden i Tyskland deltog Schizofreniförbundet i ett internationellt möte om framtidens psykiatri, där psykiatriker, forskare, WHO-representanter och patientorganisationer från hela världen samlades. Fokus låg på hur forskning, läkemedel, vård och människors egna erfarenheter kan kopplas ihop bättre, bland annat genom så kallad personal evidence data – systematiskt insamlade kunskap och erfarenheter från personer med egen erfarenhet och anhöriga. Schizofreniförbundet deltog aktivt i ett panelsamtal, där kampanjen ”Ett liv värt att leva!” presenterades som exempel på hur patient- och anhörigperspektiv kan omsättas i praktisk påverkan. Förbundet lyfte särskilt frågor som ofta förbises: kognitiva svårigheter,

## KONFERENSER



## KONFERENSER

anhörigbörda, behovet av långsiktighet samt att återhämtning ser olika ut för olika personer.

Det gemensamma i alla dessa sammanhang är ett tydligt budskap: inget

om oss utan oss. När Schizofreniförbundet deltar internationellt handlar det om att se till att kunskap, riktlinjer och vård inte bara blir teoretiskt korrekta, utan mänskligt håll-

bara. Det som sades i Amsterdam, Barcelos och Wiesbaden påverkar i slutändan livet här hemma. ☺



## IFS STOCKHOLM Bildterapi

**TEXT & BILD** Lasse Larsson, Styrelseledamot IFS Stockhoms län, 1:e vice OrdfSchizofreniförbundet

En höstkväll hade vi på IFS Stockholm län besök av de två bildterapeuterna Sara och Sophia som introducerade bildterapi för oss anhöriga som ett sätt att visa hur det kan stödja hälsa och återhämtning.

Bildterapeuterna Sara Stayne psyko-terapeut och Sophia Pankenier leg sjuksköterska på BUP Stockholm presenterade vad bildterapi är, kulturens betydelse för hälsa och återhämtning.

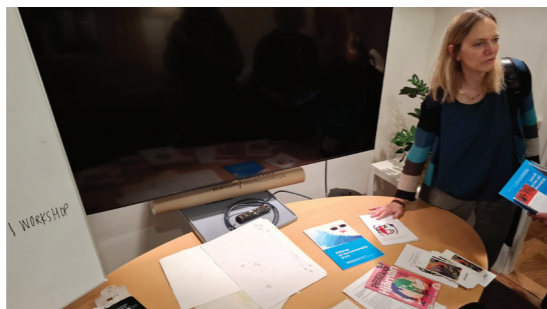
Bildterapi är en behandlingsform där bildskapande används för uttryck och kommunikation tillsammans med en utbildad bildterapeut. Bildterapi syftar till att ge deltagaren ökad kunskap om sig själv, sina känslor och livsmönster. Deltagaren använder konstnärliga material för att skapa bilder som underlag för reflektion och bearbetning genom samtal individuellt eller i grupp. Bildterapi i en terapeutisk relation främjar hälsa genom att utveckla och integrera kog-

nitiva, emotionella och sensomotoriska processer.

**Lasse (anhörig):** "Det var en intressant upplevelse att se hur mina tankar formades och utvecklades medan jag satt och kluddade och den efterföljande diskussionen med terapeuterna om varför jag valt motivet och min upplevelse."

**Sara:** "Det bästa med bildterapi är nog att man både befinner sig i den allvarliga krisiga situationen, men också kan vila från den. Också kan hitta lust och hitta till sitt eget, till det friska det som handlar om hopp och till det jag vill göra sen, utan att glömma det svåra. Att få göra detta tillsammans med en terapeut och tillsammans med andra."

**Tina (cirkelledare IFS Steg för steg):** "Vissa personer med erfarenhet av psykosjukdom kan ha en särskild läggning för just bildspråket. På våra målning- och teckningsaktiviteter på Steg för steg träffas egnerfarna varje vecka och jobbar med sina alster." ☺



Sophie Pankenier, Tina Olofsson, Sara Stayne, Lasse Larsson

## MEDELANDEN FRÅN FÖRBUNDET

### SCHIZOFRENIFONDEN

Schizofrenifondens insatser kan vara forskning kring Schizofreni och liknande psykosjukdomar eller stöd till projekt av mera praktisk natur. Läs mer på: [Schizofreniforbundet.se/schizofrenifonden](http://Schizofreniforbundet.se/schizofrenifonden)



123-900 72 79

Stöd oss



### UTLOTTNING!

Schizofreniförbundet lottar ut 2 biljetter till SIFU Schizofrenikonferens i Stockholm, 28-29 april ([www.sifu.se](http://www.sifu.se)). Du kan delta i konferensen på plats eller digitalt. Resa och logi bekostas av deltagaren. Ta chansen att vinna biljetter genom att mejla oss på [office@schizofreniforbundet.se](mailto:office@schizofreniforbundet.se). Märk mejlet med "SIFU konferens 2026".

## STÖDLINJEN

### 08-580 000 34

Öppen alla vardagar  
Kl. 08:00-21:00  
Lördag-söndag  
Kl. 12:00-17:00

Hos Schizofreniförbundets stödlinje kan du få vägledning och stöd. Vi som svarar har lång och gedigen erfarenhet av att leva med schizofreni, både personligen och i vår närhet. Du kan vara anonym och du behöver inte vara medlem i Schizofreniförbundet.



schizofreniförbundet

Observera att Stödlinjens öppettider kan variera under röda dagar och helgdagar.

**PROSPECT** – vägen till förståelse, delaktighet och återhämtning.  
Vi växer när vi delar erfarenheter.  
[prospect@schizofreniforbundet.se](mailto:prospect@schizofreniforbundet.se)



**SIFU**



**KONFERENS**

# Schizofreni

**28-29 APRIL 2026 | STOCKHOLM eller DISTANS**

En konferens speciellt tillägnad schizofreni eller schizofreniliknande tillstånd – fokus på aktuell forskning, bemötande och behandlingsmetoder

- ✓ Differentialdiagnostik
- ✓ Tidig intervention vid psykos
- ✓ Behandlingsmetoder
- ✓ Patient- och anhörigperspektiv
- ✓ Vanföreställningssyndrom: förstå och behandla
- ✓ Samtalsmetodik

[www.sifu.se](http://www.sifu.se)

