

Tillsammans är vi starka!

- Ju mer vi vågar prata om oss själva och hur vi mår, desto lättare kan vi hjälpa varandra.

I samtal med Lena Lydahl, Lärare, Centrala elevhälsan i Västerås.



Vad var det som väckte ditt intresse för att samarbeta med projektet?

- Jag kom in i föreningen NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) för cirka 5 år sedan som representant för föreningen Frisk & Fri, Riksföreningen mot ätstörningar Västerås. Pauline Salzer talade då om Tillsammansprojektet och jag nappade på en gång. Jag tycker att det är mycket viktigt att ha fokus på människors psykiska hälsa. I och med projektet så har jag känt att det finns en stark plattform som knyter ihop just det.

Projektets bidrag till utveckling

Vad har projektet bidragit med som är viktigt för dig/din organisation?

- Alla föreläsningar under Tillsammansveckan har varit otroligt bra. Att få komma och lyssna på en ungdom och hennes mammas upplevelser i en familj med Asberger eller få höra Pelle Sandstrak tala om "Mr Tourette" för att nämna några föreläsningar. Det breddar kunskapen för oss alla och jag ser att det har blivit en stor genomslagskraft här i länet. Det blir så att säga "många ringar på vattnet". Tänk bara att landshövdingen är med och inviger veckan, där hon ger sin egen bild av psykisk hälsa.

Vilka positiva skillnader kan du se till följd av det?

- Större kontaktnät, ökad kunskap och förståelse. I och med det minskar man stigman.

Hur märker du effekter/skillnader/nytta för din organisation?

- Vi drar nytta av att vara tillsammans. Hade vi inte haft NSPH hade vi inte nått ut lika stort. Vi ska vara stolta över det. Det har bidragit till fler projekt som till exempel, Peer Support (personer med egen erfarenhet) och Hjärnkoll Västmanland. Vi blir mycket tajtare helt enkelt.

Projektets bidrag till samverkan

Hur har just samverkan bidragit till positiva effekter/skillnader/nytta för dig/din organisation?

- Vi har lärt känna varandras organisationer. Föreningar har gått ihop och haft nytta av varandra genom det. Vi kan känna att vi jobbar med varandra och tillsammans är vi starka!

Vad blir ditt/ert nästa steg i det fortsatta arbetet för en bättre psykisk hälsa genom samverkan?

– Att fortsätta vara med i NSPH och samarbeta med de övriga föreningarna som är med. Jag tror att vi har kommit varandra mycket närmare och kan samverka på ett bra sätt. Tillsammansveckorna har varit ett utmärkt tillfälle att samarbeta kring. Vi kan också vara glada att ha haft Pauline Salzer som samordnare. Utan henne hade det varit svårt tänker jag. Projektet har som jag ser det bidragit till att vi dragit igång Hjärnkoll med allt vad det innebär, likaså att vi är i startgroparna för att dra igång Peer Support.

Projektet har bidragit till förändring i samhället.

Projektets bidrag till förändring i samhället

Vad anser du/ni att projektet visat på behövs i samhället, för att förbättra den psykiska hälsan?

– Vi måste få så mycket mer kunskap, och mer forskning behövs på den psykiska hälsan. Vi vet ju alla att den psykiska ohälsan bara ökar, det är ett samhällsproblem! Vi måste lobba mer på högre nivå, hos politiker, regionen och kommunerna.

Utifrån ditt perspektiv som samverkanspartner, på vilket sätt har projektet bidragit till ökade möjligheter att prata om den psykiska ohälsan?

– Tack vare projektet når vi ut så mycket bredare, till verksamhetschefer, personal och andra som jobbar med psykisk hälsa tack vare projektet. Tillsammansveckan har blivit ett begrepp och trägen vinner, vi måste fortsätta höja våra röster.

– Ju mer vi vågar prata om oss själva och hur vi mår, desto lättare kan vi hjälpa varandra.