

Det finns ett stort behov av information och kunskap kring psykisk hälsa – Tillsammansprojektet har stärkt samverkan mellan föreningarna.

I samtal med Ulrika Sonander, Ordförande i föreningen Balans.



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

– Jag har alltid brunnit för frågor kring psykisk hälsa, särskilt för den unga/unga vuxna målgruppen. Jag drabbades själv av psykisk ohälsa i unga år. Genom arbetet i föreningen Balans kom jag i kontakt med Pauline Salzer som arbetar i Tillsammansprojektet. Jag har samverkat och arbetat inom projektet sedan uppstarten och fortsätter arbetet tills projektets slut. Det är otroligt intressant och lärorikt att få vara med på resan i arbetet för psykisk hälsa.

Projektets bidrag till utveckling

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

– Föreningen Balans där jag är ordförande, har uppmärksammats och synliggjorts ännu mer i och med detta projekt. Framförallt genom Tillsammansveckan där vi har varit arrangör för flera av föreläsningarna. Vi ser att det finns ett stort behov av information och kunskap kring psykisk hälsa. Dels riktat till de som är drabbade av psykisk ohälsa och dels riktat till anhöriga. Genom föreläsningarna under Tillsammansveckan får de lyssna och få stöd genom föreläsarnas egna historier och erfarenheter.

Vilka positiva skillnader kan du se till följd av det?

– Föreningen Balans har fått fler medlemmar, fler människor som kommer på enskilda träffar som vi anordnar, det tror jag absolut har skapats av projektet. Till exempel har vi cafékvällar, teaterföreställningar, bio och föreläsningar. Samverkan mellan oss i föreningarna har också stärkts tack vare projektet.

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

– Vi har fått en mer tolerant miljö att jobba i och jag tycker att förståelsen har ökat i kommuner och regionen i och med att vi samverkar.
– Jag märker också att vi får en större spridning och uppmärksamhet genom media och sociala medier. Intresset för den psykiska hälsan har blivit större generellt.

Projektets bidrag till samverkan

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

– Styrkan i att arbeta tillsammans och intresset har ökat från samarbetsparter att samverka, vilket jag ser som mycket positivt. Dörrarna är mer öppna och vi vågar prata mer om psykisk hälsa!

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

– Vi önskar ha fler aktiviteter de kommande åren. Vi räknar också med att bli fler lokalföreningar i Västmanland, ett arbete som redan har påbörjats med uppstartade verksamheter i Sala, Fagersta och Norberg. För att möjliggöra utvecklingsarbetet framåt inom föreningen Balans behöver vi mer ekonomiskt stöd från kommunerna och regionen i Västmanland.

Projektets bidrag till förändring i samhället

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

– Framförallt att våga prata om hur vi mår och att tänka på hur vi tar emot/lyssnar på varandra. Ta oss tid att verkligen stanna upp och våga lyssna. Gärna rådgöra med personen som behöver hjälp om vart den kan vända sig för att få professionell hjälp. Du som lyssnar är ju inte den som ska "rädda personen". Utan finns där och stötta, se till att personen får rätt hjälp om den är mottaglig för det.

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

– På många plan, framförallt har det skapats ett öppnare klimat kring den psykiska hälsan i och med projektet. Vad jag ser inom Västmanland så har ämnet blivit mindre tabubelagt. Både Arbetsförmedlingen, kommunerna, Region Västmanland och nu även landshövdingen är delaktiga och pratar om den psykiska hälsan.