

## Dokumentation från Dialogforum den 15 april 2026

### 1. Vilka erfarenheter har er organisation av temat för kvällen?

- Flera organisationer har mycket erfarenhet av temat och är en del av uppdragen. Finns en ökad ohälsa i samhället. Svårt att veta vart man ska hänvisa. Majoriteten kommer för annat än aktivitet, vill möta varandra och ha social samvaro.
- **BRIS** – märker en ökning av barn som hör av sig pga psykisk ohälsa, antingen själva eller någon i deras närhet.
- **Svenska kyrkan** har verksamhet allt från jourhavande präst till fika för ensamma äldre. Kyrkan en viktig förmedlare. Ett område som terapi/själavård.
- **FUB** har mycket medlemsstöd. En grupp i samhället som blir utanför, och hela livet blir grupperade. Mycket självskadebeteende hos gruppen vilket leder till övermedicinering i stället för insatser att främja och förebygga ohälsa.
- **Bygdegårdar** (ca 40 st) i Östergötland har en roll för social gemenskap och beredskap. Erbjuder kultur genom program och aktiviteter. Har projekt ihop med riksteatern och har fått statsbidrag för att motverka ofrivillig ensamhet hos unga och pensionärer. Viktigt att se till landsbygden.
- **Demensförbundet** ser att demens kan ge psykiska besvär. Anhörigstöd är viktigt, samt stöd till den sjuka. Att stärka både fysisk och psykisk hälsa. Personen i fokus och inte sjukdomen.
- **Rädda Barnen** har kunskapsprogram (stopp min kropp, kärleken är fri m.fl.) och utbildar av bl.a. skolpersonal i Lugna, lyssna, stärka.
- **Novahuset** ger stöd till våldsutsatta och förebygger våld genom utbildning.
- **Celiakiföreningen** berättar utifrån psykisk hälsa hur diagnosen begränsar deras medlemmar i sociala sammanhang (blir inte bjudna, kan inte delta pga kost, får ej rätt kost mm). Har fika för daglediga första torsdagen i månaden. Oftast ensamma som kommer. Sällan färre än 10.
- **Medborgarskolan** är deltagare i ”Må bra med natur och kultur”. Har grupper och det finns även möjlighet att efter insatsen det bilda egna grupper ”bryggan” och fortsätta arbetet. Leva – inte bara överleva behandling av cancerrehabilitering, ABC för psykisk hälsa, skogsbad, textilslöjd, måleri och skapande. Middag hos mig – människor som är ofrivilligt ensamma erbjuds möjlighet att äta ihop med andra. Kursverksamhet i allmänhet. Gå med i en förening! Engagera er!
- Vara ute i naturen är hälsosamt, sänker stressnivå. Likaså fysisk aktivitet. All aktivitet, inte alltid med fokus på psykisk hälsa. Aktiviteterna leder till det. Finns satsningar i andra delar av Sverige – ”häng med oss ut”. Utbildar professionella som har kontakt med personer med psykisk ohälsa går ledarutbildning hos **Friluftsförbundet**. Finns intresse i Norrköping för detta.
- **Coompanion** driver projektet Stronger Together där man försöker matcha arbetsökande med NPF till arbetsgivare med arbetskraftsbehov. Projektet erbjuder stöd med utbildningsinsatser till arbetsgivare och arbetsökande, hjälp

med anpassningar, vilka stöd som finns från t ex AF, stöd vid arbetsträning för en långsiktigt bra etablering.

- **Må bra med kultur och natur** har stor erfarenhet av slutanvändarna. Många har en negativ bild av sig själv. Även för de som har det som ett verktyg inom vården. Senaste ledarträffen vi hade fick de sätta ord på att verksamheten är väldigt meningsfull.
- **Fontänhuset i Motala** - en lokal som är öppen för samtal.
- Finns olika modeller för att ta oss an ohälsa. Hur kan vi ge rutiner som slussar in i en ny och friskare miljö?

## 2. Hur kan din organisation bidra till psykisk hälsa och välmående hos medlemmar/invånare?

- Gemensamt för alla är kraften i att ingå i en grupp. Många med psykisk ohälsa vittnar om behov av att ha någon att prata med, många känner sig ensamma. Här har civilsamhällets organisationer en enorm kraft att samla människor i grupp.
- Viktigt att uppmärksamma grupper som inte syns. T.ex funktionsnedsättning. **BRIS** har ett projekt "Alla barn räknas" i syfte att uppmärksamma barn med funktionsnedsättning.
- Man bidrar mest med gemenskap och välbefinnande. Det är av yttersta vikt att man får känna tillhörighet.
- Viktigt med anhöriga. Skapar sammanhang och ett tryggt rum där man får finnas och vara saknad.
- Olika insatser, bland annat Ångestgalan som **Motala Fontänhus** anordnar. I Motala görs den tillsammans med biblioteket.

## 3. Var går gränsen mellan ideellt och professionellt arbete i ansvaret att bemöta psykisk ohälsa och stärka psykisk hälsa?

- Det är ett komplext samhälle. Svårt att navigera hur nya besluta slår mot redan utsatta grupper. Risk att utsatta grupper blir ännu mer utsatta. Civilsamhället viktiga här eftersom organisationerna har lättare att ställa om och följa samhällsutvecklingen.
- Kan vara svårt med samverkan i individärenden. Behöver bli tydligare vem som är ansvarig för att sätta in insatser och hur man kan hänvisa till varandra. Sexuellt våld kan vara svårt att förstå. Behövs bättre dialog.
- **RF SISU** har avsiktsförklaring med **riksteatern**. Skulle kunna användas för att sprida kunskap om olika teman ihop med t.ex. **bygdegårdarna**.
- Gränsen mellan professionell och ideell arbetskraft kan vara svår även inom en förening. I **Rädda barnen** har tjänstemannadelen vuxit vilket försvårar gränsdragning kring vem som gör vad.
- Det är viktigt att våga vara en trygg vuxen t.ex. i sin roll som fritidsledare. Men också kunna avgöra när man behöver hänvisa vidare till professionellt stöd.

- Hur långt räcker det att vara en trygg vuxen? Vi måste våga ta ansvar för att ge stöd till medmänniskor. Blir väldigt svårt om samhället går mot att bara professionella kan hjälpa till.
- Det är lätt att som ideell att ta med jobbet hem. Detta blir svårt. Hur avgränsar man det? Hur kan man få stöd?
- Hårdare krav på kvinnojourer har inneburit att många ideella föreningsdrivna kvinnojourer lagts ned.
- ALLA kan stärka den psykiska hälsan – det handlar om gemensamhet. Men det är också viktigt att man ”vågar” ta samtalet och att man guidar vidare till professionalismen.
- Ledare tar stort ansvar att följa med
- Ideella är lättare att berätta för, ej lika rädd att prata med ideella.
- Svårt att veta var stöd/hjälp finns och var man ska hänvisa. Behov av ”lista”.
- Professionen har sina arbetstider, medan livet pågår utanför.

#### **4. Har ni några medskick till handlingsplanen för psykisk hälsa och suicidprevention och de invånardialoger som ska genomföras i höst?**

- Bra om invånardialogerna genomförs i samverkan med organisationer från civilsamhället. Använd civilsamhället som aktör att hitta invånare till dialogerna.
- Viktigt att normalisera reflekterande samtal i vardagen. Du ska inte behöva räkka upp handen och säga ”jag mår dåligt”, utan vi behöver ett samhälle där vi pratar om vårt mående i vardagen.
- Det är viktigt med en välfungerande samverkan mellan socialtjänst och psykiatri. Konkret vem som ska ta i olika frågor och vem som gör vad. Viktigt att individanpassa insatser.
- **Kulturplanen** togs fram på ett bra sätt i bred samverkan och dialog mellan kommun, region och föreningar. Viktigt att täcka in behov i både stad och på landsbygd. Samla information från befintliga nätverk som redan träffas, t.ex. de verksamheter som besöker **Rädda barnens** barnrättsfrukostar.
- Ett medskick är att tala med **AGORA i Skäggetorp**. En bra plattform.
- Ett annat medskick är att det bör vara många som kommer med blandad erfarenhet.
- Fråga brett och försök nå dom som sällan hörs/syns.