

## Ny undersökning visar att mer kunskap om psykisk ohälsa krävs

**Riksförbundet Hjärnkoll är en antistigmaorganisation med ett nätverk av över 300 ambassadörer. Ambassadörerna har egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller är närstående. Nu kan Hjärnkoll presentera en ny undersökning baserat på en enkät som har besvarats av ambassadörerna. Svaren ger inblick i den här gruppens erfarenheter och visar vad som är viktigt att förändra i samhället för att få bukt med stigma kring psykisk ohälsa.**

Nu kan Riksförbundet Hjärnkoll presentera en undersökning som visar att det är viktigt att öka kunskapen och sprida information om psykisk ohälsa.

På frågan *Finns det något du tycker är särskilt viktigt att jobba med för att motverka negativa attityder till psykisk ohälsa* nämns vikten av att öka kunskap och sprida information i 25 procent av svaren. Att det är viktigt att börja prata om psykisk ohälsa redan i skolan nämns i 17 procent av enkätsvaren, och att det är viktigt att arbeta mot fördomar nämns i 8 procent av enkätsvaren.

- Att öka kunskapen om vad psykisk hälsa och ohälsa innebär minskar både stigma och självstigma. Det i sin tur minskar fördomarna i samhället. Det gör också att människor vågar söka stöd så att de tidigt får den hjälp de behöver för att må bättre. Dessutom skapar det utrymme för mångfald i skolan och på arbetsplatser. Som en av våra respondenter säger i enkäten – det går faktiskt att jobba och ha psykisk ohälsa!, säger Maria Sundström, verksamhetschef på Riksförbundet Hjärnkoll.

Den enkät som Hjärnkoll har gjort bland de egenerfarna ambassadörerna visar vidare att samtliga tillfrågade, dvs 100 procent, anser att organisationer som arbetar med psykisk ohälsa behövs.

- Hjärnkoll är en antistigmaorganisation som arbetar med social kontakt, dvs vi skapar möten med personer som har erfarenhet av psykisk ohälsa. Undersökningar i bl.a en Lancet-rapport visar att mötet med egenerfarna är avgörande för att minska stigma, säger Maria Sundström.
- Kunskapen hos vårt stora nätverk med över 300 ambassadörer runt om i landet är unik och kompletterar sätt professionens och politikerns svar på dagens utmaningar som rör psykisk hälsa. Hjärnkolls samlade röst är nödvändig i samhället, säger Maria Sundström.

## Fakta om enkäten

Enkäten vänder sig till Hjärnkolls ambassadörer som finns över hela landet i 15 olika regioner. 110 respondenter har besvarat frågorna.

## Fakta om Lancet-rapporten

*The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health (2022)*

## Exempel på citat ur enkäten:

### **FRÅGA:**

***Finns det något du tycker är särskilt viktigt att jobba med för att motverka negativa attityder till psykisk ohälsa?***

### **SVAR:**

”Att påverka politiskt så att det blir en naturlig del i att prata om psykisk ohälsa i vardagen. Det ska inte vara något att skämmas för.”

”Att vi ska få plats i arbetslivet trots våra svårigheter. Att vi ska kunna engagera oss i föreningar och politiska partier. Det är hopplöst att få vara med i såna sammanhang.”

”Att ge en positiv och realistisk och nyanserad bild från människor som faktiskt jobbar och har psykisk ohälsa. Det går!”

”Jag tycker att våra ambassadörers jobb är jätteviktigt. Att folk får se en livs levande, psykiskt sjuk människa, som fungerar hur bra som helst i verkligheten. Så de ser att psykisk ohälsa inte syns liksom.”

” Att nå ut till unga och även påverka hur psykisk ohälsa beskrivs i olika medier så att det är icke-stigmatiserande och inte fördomsfullt.”

”Ta vara på alla som sitter med erfarenheterna och inte de utbildade. Precis så som Hjärnkoll gör. Våga prata, och ge hopp.”

” Ja, att förändra attityden så att fler vågar söka hjälp och prata om hur man mår. En väg till ett friskare liv och leva i harmoni.”

”Helt enkelt genom att visa att man inte behöver skämmas, att det går att ha ett fungerande liv.”

## **Om Riksförbundet Hjärnkoll**

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar med psykisk hälsa, och mot stigma och diskriminering av personer med psykisk ohälsa. Vår devis är att människor har psykiska olikheter men alla har lika rättigheter. Riksförbundet Hjärnkoll startade som en attitydkampanj på uppdrag av dåvarande regering 2009 och är en ideell förening sedan 2014.

**För mer information, vänligen kontakta:**

Annika Möllström

Presskontakt

Riksförbundet Hjärnkoll

Mobil: 073-588 41 45

E-post: [annika.mollstrom@hjernkoll.se](mailto:annika.mollstrom@hjernkoll.se)