

- STEFAN: Varje år sker cirka 1600 självmord i Sverige, av dessa är över 70 procent pojkar och män, och frågan är varför. Varför är män så överrepresenterade? Och vad är det som gör att många män och pojkar inte ens försöker söka hjälp innan de begår självmord? I det här avsnittet av Suicide Zero-podden handlar det om de tysta männen och hur vi kan jobba med psykisk ohälsa hos män och pojkar.
- ATILLA: Det finns väldigt tydliga normer som omsluter killar och män, som min pappa växte upp med, som jag växte upp med och som killar växer upp med i dag. Som handlar just om väldigt traditionellt sätt att se på maskulinitet, bland annat då att en man som mår dåligt, den biter ihop. Han ska vara tuff, han ska härda sig igenom vilken typ av skit vi än kan tänka oss att snacka om, dödsfall, hjärtkross, stress, alltså vad det än kan baseras i, så förväntas killar och män än i dag, som det har sett ut väldigt länge, att bita ihop, hantera våra problem själva, vara en man, vara tuff, liksom.
- RICHARD: Generellt sett som man undviker att prata om saker som kan förknippas med sårbarhet och svaghet och beroende. Jag tror att man som man ska ha svaren på sina egna frågor, man ska vara individuell, man ska vara stark, man ska vara den här providern, alltså den här trygga punkten för sin familj och för sin omgivning. Och jag tror att det i sin tur gör att man ignorerar vissa saker hos sig själv, vissa känslor, man ignorerar att prata om dem och i längden, så tror jag det leder till den situationen jag befann mig i när jag inte ens kunde sätta ord på hur jag kände och hur jag mådde, för jag var så ovan att ens röra vid de typen av ämnen.
- STEFAN: Så säger Richard Magyar, ambassadör för Suicide Zero och fotbollsspelare i Hammarbys A-lag. Och innan dess Atilla Yoldas, författare och journalist. Båda har perioder av psykisk ohälsa bakom sig, och är i dag starkt engagerade i kampen för att försöka minska suicid bland män. Atilla fortsätter.
- ATILLA: Vi ser till exempel en rapport från Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention, de konstaterar ganska tydligt, och den här formuleringen tycker jag är ganska talande för det här, att ju mer vi killar och män förhåller oss till traditionell maskulinitet, desto större är risken att vi mår sämre, hanterar depression på ett sämre sätt jämfört med andra och i lägre utsträckning sträcker ut en hand och söker hjälp. Och det är där vi också ser varför vi är överrepresenterade i

självordsstatistiken, för vi går, vi lider, vi berättar inte för någon, vi tänker: ”Vi ska deala med det här själva, för vi ska vara män, vi ska vara starka uppe i hjärnan.” Och så går vi runt, det blir sämre, det blir sämre, vi vill inte prata med någon, vi vill inte ses svaga eller sårbara, till den ibland extrema slutdestination som vi ser psykisk ohälsa leder till, där killar och män är överrepresenterade bland suicid. Oftast har ingen fått höra någonting.

Och det vi vet från vårdens sida är också att killar och män som mår dåligt, som är deprimerade, enligt statistiken inte visar de traditionella symtomen, när man jämför med kvinnor. Vi visar inte den här sårbara: ”Jag mår inte så bra, kan du hjälpa mig? Jag behöver prata med någon, tror jag. Har du några tips?”

RICHARD: Jag hade ju en period 2016 där det var väldigt mycket som hände i mitt liv. Jag hade ett dödsfall i familjen, allvarlig sjukdom i familjen, jag hade dessutom en ganska tuff period i min karriär, jag hade ett långt förhållande som tog slut på ett väldigt jobbigt sätt. Och allt det här hände på ungefär en tvåveckorsperiod. Så det var ju väldigt tufft, så här, yttre händelser. Men sen var det egentligen något annat som legat till grund för att jag mådde så dåligt, och det var lite hur jag levde mitt liv med mig själv, hur jag behandlade mig själv, alltså uppe i huvudet med tankar och liknande. Så man kan säga att de här livshändelserna som inträffade var lite mer droppen som fick bägaren att rinna över på något sätt.

STEFAN: Men jag tänker då, när du råkar ut för de här livshändelserna på så kort tid och du hamnar i en depression, vad var det för känslor du hade? Hur kändes det i dig, så att säga?

RICHARD: Ja, alltså, för mig var det en extrem likgiltighet inför livet, det spelade ingen roll, någonting. Det var inte så att jag hade aktiva självmordstankar, men jag funderade på det, alltså: ”Det hade varit skönt att försvinna.” Så om någon annan hade gjort det, så hade jag inte tackat nej. Låt säga att jag hade blivit rånad och knivskuren, så hade det varit en befrielse, ungefär så. Tappade aptiten, sov extremt dåligt. Och det här varvades med någon slags panik inuti kroppen i vissa stunder, grät väldigt mycket. Under perioder grät jag flera timmar om dagen. Alltså, det var en väldigt mörk plats, det var det. Sen så sökte jag aldrig någon hjälp, jag gick ju aldrig till någon psykolog, det tog lång tid innan jag ens pratade med någon om det.

- ATILLA: Vi ser utåtagerande beteenden, vi ser aggression, ilska, en fasad: ”Håll dig borta från mig, jag är arg, inte ledsen, jag mår inte dåligt, jag är arg.” Eller att vi lättare faller in i missbruk med droger och alkohol. Så det är en enorm struktur kopplad till de här tankarna om att vi män inte ska prata om de här sakerna, vi ska hålla det för oss själva, vi ska deala med det själva, som går ihop med den här extrema psykiska ohälsan.
- RICHARD: Jag tror inte jag visste vad som pågick riktigt, utan det var bara att livet var skit och man bara befann sig i det, försökte distrahera sig från det så gott det gick, med att göra planer eller sitta och spela tv-spel tio timmar om dagen. Alltså, jag hade ingen förståelse, eller en väldigt fattig förståelse, om mitt känsloliv och vad jag gick igenom och vad det berodde på och framför allt vad jag behövde göra.
- STEFAN: Men vad var det som gjorde att du inte sökte någon hjälp i det här läget?
- RICHARD: Alltså, delvis tror jag att det var någon slags stolthet. Alltså, jag har varit väldigt individuell i mitt liv och löst mina problem själv. Och också kanske en liten rädsla kring så här, i fotbollsvärlden, om någon skulle få reda på det, hur skulle det påverka deras synsätt på mig som spelare?
- ATILLA: Samtal tror jag extremt mycket på, jag tror också på att fler killar och män bara måste prata om de här sakerna, våga vara sårbara. Och om det känns läskigt, ta de här små stegen i början. Alltså, för mig var det ju pissjobbigt när jag skulle berätta första gången för någon att jag har problem med ångest, och att jag haft det här problemet sen jag var barn, så länge jag kan minnas. Jag kom in en period när jag var vuxen där jag började få panikångestattacker oftare, med tätare intervaller. Och även försökte jag gå runt i nästan ett års tid med tanken att: ”Ja, men det kommer bli bättre snart. Nej, men jag vill inte lägga det här på någon nu, jag måste bara kämpa på, det är nog stressen från jobbet. Det är inte så ofta.”
- Jag förminskade mig själv och mitt mående där. Och samtidigt var rädd för: ”Okej, hur fan kommer folk reagera om jag berättar för dem? Min familj eller vänner?” Jag hade redan den här bilden av att Atilla är en överkänslig pojke, han gråter till *Lejonkungen*. Det här stämmer, jag gråter till *Lejonkungen*, [skrattar] jag gråter till alla Disneyfilmer. Jag var så rädd för att höra det: ”Ja, men Atilla, du är bara lite känslig, är det inte det? Det är nog inte deprimerad, du är nog bara överkänslig, du kanske är

högsensitiv.” Jag hade sån rädsla för att jag skulle bli förminskad om jag berättade för någon och så gick jag runt och var tyst och mådde sämre tills jag kom till en brytpunkt själv.

RICHARD: Jag har alltid varit en person, eller i alla fall min egen uppfattning om mig själv, har varit att jag har kunnat prata om det mesta. Jag har inte varit så där fin i kanten eller vad man ska säga, jag har känt att jag har kunnat prata om det allra mesta. Men det här var ganska svårt, jag saknade orden lite, jag fick inte fram det jag ville, det kändes liksom inte som att jag kunde sätta ord på det jag kände, varken till mig själv eller andra.

STEFAN: Men Richard, trots att du mådde så här dåligt, så funderade du aldrig riktigt konkret på att ta ditt liv. Varför då, tror du?

RICHARD: En del i det var nog skuld, tror jag. Skuld till min familj, till mina vänner och jag vet att det skulle påverka dem otroligt negativt. Det tror jag absolut spelade en stor roll. Och sen tror jag att någonstans inom mig så visste jag med mig att det inte skulle lösa ett skit. Och det tror jag räddade mig, att jag kunde se att jag bar ett ansvar, och att jag bestämde mig för att göra det jag kunde för att må bra. För att om jag ska må skit, så ska det inte vara på grund av att jag har fått mig att må skit.

Så då kommer jag ihåg, då var jag beredd att slänga allt. Om det hade funnits ett svar, om en guru hade kommit till mig och bara: ”Jag vet det här, du ska flytta till Antarktis och du ska föda upp isbjörnar, lägga ner fotbollen. Du kommer vara ensam hela ditt liv, men du kommer må bättre”, så hade jag åkt dagen efter. Alltså, jag var beredd att lägga ner min karriär, allting, bara för att må bättre. Och jag visste att jag var liksom inte klar, det fanns saker som jag kunde göra, och någonstans var jag nyfiken på: ”Kommer det här göra mitt liv bättre? Det är i alla fall värt ett försök liksom.”

ATILLA: Det som fick mig att ta steget till att sträcka ut en hand och ringa vårdcentralen som jag gjorde till att börja med då, var dels att jag kände att: ”Okej, nu har det varit ganska många dagar som jag har gått och lagt mig med ångest och jag har vaknat med samma skitångest. Haft ångest hela dagen på jobbet, försökt dölja det och jobba på ändå. Kommit hem, gått och lagt mig med ångest.” Och det där blev liksom mer och mer, det blev mer och mer intensivt, panikångestattackerna kom oftare och oftare.

Det blev bara väldigt tydligt för mig att: ”Jag mår fan inte bra nu, nu börjar det gå för långt”, och jag började bli rädd för den tanken. Jag kände själv att jag var mer nedstämd, att jag började bli deprimerad, jag kände inte att saker och ting var lika roliga, jag kände mer stress och oro kring: ”När kommer nästa panikångestattack?”, och så fick jag ångest på grund av det. Det blev en ond spiral.

Men sen så bemöttes jag väldigt väl, jag fick ett väldigt, som tur var, respektfullt bemötande, som många uppger att de inte får. Jag kände mig trygg med den psykologen jag fick träffa och det upplägget som jag fick presenterat för mig. Så det var en kulmen som ledde till ett extremt nervöst samtal när jag sträckte ut den där handen, till att så här: ”Okej, lite lättnad. Nu har jag satt ord på skiten, jag har fått höra, jag är inte ensam, det är många killar och män som går runt med liknande problem. Var tredje har problem med ångest och oro.” Och så vidare, all den här statistiken gick in verkligen. Och så kände jag att: ”Okej, jag är inte någon biologisk avvikelse när man jämför med andra killar och män, det här är ganska vanligt och det finns någon form av hjälp man kan testa att få.” Och det blev någon form av lättnad för mig.

RICHARD:

Ja, vändningen var egentligen när jag väl började prata med några anförtrödda vänner som jag hade som, ja, inte riktigt förstod, men en av mina vänner, han hjälpte mig mycket för han hade egna erfarenheter. Och, ja, det var som att hans förståelse för sig själv hjälpte mig att förstå mig själv ungefär, på något sätt. Så vändningen för mig var att med små steg börja öppna upp med att saker och ting inte var så bra. Och jag tror dock att några vänner jag hade i laget som jag började prata med, som jag umgicks väldigt mycket med under en period, de förstod nog att det var lite tuffare än vad jag sa att det var. Så jag hade tur som hade folk i min omgivning.

ATILLA:

Men så hänger det också ofta så klart väldigt mycket på omgivningen: ”Har man någon man litar på det här vårdsammanhanget? Finns det någon jag kan prata med och bolla med?” Vissa har ju inte det, eller vissa känner sig inte trygga att prata med de vännerna eller familj man har heller. Och om man återgår till just män och killar, så är det också väldigt sällan som man ens berättar för någon över huvud taget, söker hjälp. Ungdomsmottagningar, redan där visar ju ganska tydligt, jag tror det är runt tio procent av de som söker hjälp på en ungdomsmottagning är en kille, en väldigt liten andel. Samma med när man tittar på kurator i

skolan. Så vi får redan där lära oss att: ”Nej, men vi killar ska ju inte gå och knacka på kuratorns dörr”, eller: ”Ungdomsmottagningen är för tjejer.” Vi har ju en bild av att det här är sammanhang som inte är för killar, vi ska deala med det själv, återigen.

RICHARD: Alltså, nu i efterhand så inser jag att det var skitviktigt att inte vara helt ensam i det. Det är väldigt kraftfullt. Och när man öppnar upp sig och sitt inre för någon annan, så leder det till något, det är svårt att sätta ord på, men det stärker inte bara relationen man har till den här personen, utan det hjälper en också. I alla fall i mitt fall, att förstå sig själv på något sätt, få en djupare förståelse för sig själv.

ATILLA: Och jag insåg väldigt tydligt när jag pratade med en av mina närmsta killkompisar efter jag hade fått hjälp av vårdcentralen, träffat psykolog och så vidare, och berättade för min närmsta killkompis. Och han sa: ”Ja, men jag förstår, det suger, det är skitsvårt. Jag var ju själv deprimerad ganska nyligen.” Och jag bara: ”Vänta nu lite, när var du deprimerad?” Och han bara: ”Ja, men typ två år sen.” Jag bara: ”Vadå två år sen? För två år sen satt vi här i min soffa, face to face, vi spelade tv-spel, varför har du inte sagt någonting?” Och han sa: ”Men Atilla, varför har inte du sagt någonting? Du har inte heller sagt något.”

Och det där är någonting som jag bär med mig som en tydlig påminnelse, att där satt vi, två snubbar som ska vara bästa vänner, och mår piss parallellt på avstånd, men väldigt nära varandra, och så pratar vi inte ens om det, för vi tänker: ”Det här ska vi deala med själva.” Och det är någonting som jag tror är, eller vet, är väldigt vanligt, killar och män emellan, att man går runt med sitt mörker, vill inte berätta för någon, vill inte sträcka ut den där handen. För man ser det som omanligt eller för sårbart eller för svagt, liksom. Där behöver vi bli bättre på att också, som killar och män, pusha varandra.

Om vi sitter och pratar, du berättar för mig att så här: ”Ja, men fan, det här känns tungt, jag mår nog inte så bra.” Att jag inte bara släpper det, att inte jag behandlar dig som så här: ”Ja, men skärp dig lite, ta en bär”, eller: ”Foka på spelet här, vi går på en match, skit i det där, det blir bättre.” Utan att bemöta dig också med respekt, som medmänniska, som man och medmänniska. Finnas där, säga så här: ”Ja, men har du testat att slänga en signal till vårdcentralen, det kanske finns någon man kan bolla med? Jag kan följa med, det är inga konstigheter.” Om man själv har

erfarenhet, gärna lyfta fram det: ”Ja, men jag har träffat en psykolog, det hjälpte mig faktiskt, vi kan testa det. Jag finns här för dig innan, jag finns här för dig efter. Om inte annat, snacka med mig, ventilera, ut med det, liksom. Jag finns här, det är tryggt, jag kommer inte döma dig, jag bryr mig om dig.”

Också att vi blir bättre på den sidan, så man känner tryggheten därifrån, till att börja med, som många kanske inte känner, som jag inte kände när jag var fan tonåring och fick höra: ”Håll käften, skit i det där, skärp dig, ska du tjuta för det där?” Genom hela min uppväxt. Det hjälpte ju knappast med att känna mig trygg nog att: ”Okej, jag mår inte så bra just nu.” Det fanns inte på kartan att berätta för någon snubbe.

RICHARD:

Utan att veta så tror jag att män är mer intresserade av materiella saker, alltså pengar och framgång och fina bilar och såna saker. Jag tror man är väldigt karriärsdriven som man. Alltså, nu kanske jag gör någon väldigt arg här, men det är bara min egen åsikt liksom, eller min egen fundering. Jag tror att män identifierar sig mycket mer med vad man gör och jobbar med och har, än vad man är, det tror jag. Sen kan det vara jättefel, men jag tror verkligen det. Till exempel att man i väldigt ung ålder lär sig att sätta sitt människovärde i direkt relation till sin prestation, så man blir bemött av andra och bemöter sig själv utefter hur bra man har presterat. Alltså, till exempel om det går bra för en spelare så media uppmärksammar och tränare och spelare klappar om, och du får en enorm bekräftelse när det går bra. Och det här börjar redan i 13-årsåldern när du gör din elitsatsning, och när man är i den världen i 10 år, det är lätt att det formar ens självkänsla, att man endast känner att man är värd något eller värdefull, när man väl har presterat.

Därför tror jag det är så viktigt för mig att jag har något vid sidan av fotbollen som inte pendlar så mycket, att jag är en människa och inte fotbollsspelare. Alltså, hela min identitet är inte fastklistrad vid att jag är en fotbollsspelare. För ens värde som fotbollsspelare kan ju öka och minska, även om jag går in och gör självmål varje match, så kommer ju min värdering som fotbollsspelare minska, men det minskar ju inte mitt värde som människa. Så man hittar en distinktion mellan de två sakerna, tror jag är väldigt viktigt.

ATILLA:

Jag skulle säga att min väg ut ur machotänket kring mig själv, att jag måste göra saker, vara saker, för att inte bara ses som en grabbig snubbe,

riktig man, men också att jag ska ha någon form av värde, det vände när jag fick de här safespacen med mina tjejkompisar. När jag kunde öppna mig själv och problematisera de sakerna, och få deras perspektiv dessutom. Ibland så, tyvärr, när man är mitt inne i de här sakerna, man tänker att grabbarna är det viktigaste, jag måste passera bland grabbarna, vara en del av gänget, då måste man få lite, väldigt nära örat: ”Okej, ingen uppskattar när ni killar håller på så där.” [skrattar] Vi uppfostrar ju pojkar och flickor på helt olika sätt, som vi tar med oss, många av oss, in i vuxenlivet. Som tar en hel livstid oftast att bearbeta, och så här: ”Okej, vad fan, agerar jag så här för jag tänker att det förväntas av mig som man eller för att jag vill agera så? Tycker jag att det är rimligt eller inte? Vad ska styra?”

Tjejer får ju ett annat sammanhang. Det var ju det första sammanhanget där jag kände mig trygg att prata öppet, med mina tjejkompisar, i högstadiet när jag slutade hänga med mina killkompisar. För det var det här slutna håll käften-sammanhanget, medan mina tjejkompisar var så här: ”Varför hänger du med dem för? Kom hit.” [skrattar] Och så fick jag det här safespacet för första gången, som för många killar som tar sig ur de här machosammanhangen, där jag fick vara trygg och där jag också kunde vara en trygghet för dem. Att vi kunde dela med oss åt båda hållen utan att vi dömde varandra, utan att det blev det här skitsnacket, att man ska släppa det liksom. Och det sammanhanget är ju viktigt. Det behöver ju inte koda som kvinnligt eller manligt, det borde ju vara bara medmänsklighet, att vi finns där för varandra. Men det ses som någonting som vi män inte ska sträva efter att ha.

RICHARD:

Det är ju män som skapar vad det är att vara en man, eller varje individ, alltså oavsett om du är man eller kvinna, så skapar man sig själv. Jag tänkte faktiskt på det under promenaden hit, alltså, egentligen är hela livet bara ett resultat av ens tankar, hur man tänker om sig själv, hur man behandlar sig själv, hur man ser på sig själv, hur man identifierar sig själv. För det är inte konstigt om man skapar en identitet av sig själv att: ”Jag är den här snubben som är advokat och har den här Porschen och jag brukar hänga på Riche”, eller what ever, alltså det är en del av ens identitet. När Riche stänger och någon snor ens bil, då är du bara en kille liksom.

Och den där identiteten skapar man ju själv på något sätt, och det är lätt att man har en väldigt ytlig bild av sig själv, man har liksom inte lärt

känna sig själv på djupet, vem man är känslomässigt: ”Vilka situationer blir jag nervös i? I vilka situationer är jag rädd i, fast jag inte uttrycker det? Vad tycker jag är jobbigt i mina personliga förhållanden? Vilka känslor undviker jag att känna? När vill jag bara försvinna? När blir jag glad?” Alltså, att lära känna vem man är på djupet. Och i det hittar man också sina styrkor.

ATILLA: Om du lyssnar på det här och identifierar dig som kille eller man, och går runt med just de här tankarna. Jag har själv gått runt med tankarna om att så här: ”Fan, skärp dig”, eller förminskat mig själv och känt att så här: ”Jag förtjänar fan inte att söka hjälp, det finns andra som har det värre”, eller: ”Jag måste bara skärpa till mig”, försök att lägga de tankarna åt sidan för en stund och verkligen våga känna, hur mår du just nu? Alltså, mår du inte bra, känner du att: ”Det här känns inte bra”, du kanske känner att: ”Jag vet inte hur jag ska lösa det här”, känn att det är okej.

Det är så okej, det spelar ingen roll hur du identifierar dig, du har rätt till att må bra, du har rätt till att må bättre, du förtjänar den hjälpen som finns att få. Du förtjänar att testa sträcka ut en hand åt ett håll, se om det funkar, om inte det funkar så har du rätt att sträcka ut handen åt ett annat håll, prata med människor. Rucka på de här samtalen själv om du känner att du orkar det. Om du inte känner att du orkar det, så är det fine också. Huvudsaken är att du verkligen känner dig trygg i att du fan rätt att känna så här just nu. Du mår inte bra och det är okej. Vi finns här för varandra i de stunderna och du är fan inte ensam. Det är verkligen någonting som jag vill att du ska veta.

RICHARD: Alltså, det första är ju att inte göra det som jag gjorde, att oavsett hur jobbigt det är eller hur mycket det tar emot, att man faktiskt ser till att om man ska vara sin bästa vän någon gång, så måste man vara det den här gången. Att faktiskt söka professionell hjälp. Man ska inte jämföra sig med någon. Om du inte är nöjd med hur du mår eller inte är nöjd med ditt liv eller, ja, helt enkelt mår dåligt, så sök professionell hjälp. Och det finns en rad appar som gör det väldigt enkelt. Det kostar inte alldeles för mycket och det är enkelt att prata med någon som kan mycket om det. Om du inte har någon att prata med, om du lyssnar, så kan du skriva till mig, det är helt lugnt.

STEFAN: Så säger Richard Magyar, fotbollsspelare, och Atila Yoldas, journalist och författare, om bland annat sina vägar ut ur psykisk ohälsa. Ulf

Mellström är professor i genusvetenskap och har nyligen varit med och skrivit en rapport om maskulinitet och suicid med fokus på landsbygd. Vi möttes upp för ett samtal där han berättar om sin forskning och sin egen syn på manlig psykisk ohälsa och suicid, och på de tysta männen.

ULF: Alltså, dels har män mindre vänner rent generellt, även om det är en stor skillnad på min föräldrageneration, jag är 60, och på dagens unga män. De har betydligt fler vänner, medan för min föräldrageneration så var det nästan suspekt för män att ha en nära vän. För det fanns ju en slags underliggande homofobi, så det har ju skett en stor förändring där. Men det handlar ju väldigt mycket om maskulinitetsrollen, det är en grundläggande fråga och det är ett långt förändringsprojekt liksom, att förändra den här idén om att ensam är stark, att män inte pratar om känslor och så vidare.

Och sen kan vi se i vissa såna här landsbygdskommuner, så blir man väldigt drastiskt utesluten ur gemenskaper, säg jaktlaget, fotbollsklubben eller så, eller att man skiljer sig och man förlorar sitt jobb. Då ska det mycket till om man ska ta sig upp ur det. Och jag menar, kvinnor har större sociala nätverk, de liksom klarar att kraschlanda bättre än vad män gör.

STEFAN: Skulle du säga, finns det en större mängd psykisk ohälsa bland män utanför storstäderna än tvärtom?

ULF: Ja, det gör det väl. Alltså, vi kan ju se, när man tittar på suicid, stad, land, så ju längre ut man kommer, om vi talar om mycket avlägsen landsbygd och avlägsen landsbygd, så begås mer suicid av män i mycket avlägsen landsbygd. Medan det är det omvända förhållandet för kvinnor, även om det generellt är väldigt små marginaler. Men kvinnor mår bättre i avlägsen och mycket avlägsen landsbygd, än vad de gör i storstad, medan för män är det tvärtom. Så det är väldigt intressant iakttagelse.

STEFAN: Verkligen. Vad beror det på, tror du?

ULF: Ja, dels är det ju att jag tror möjligheterna, alternativen, repertoaren är mindre, tror jag, i de sociala sammanhangen där man kan finnas och verka och känna sig som en fullvärdig människa kanske, är mindre när det gäller män i avlägsen landsbygd. Det är mer stereotyp helt enkelt. Medan det inte är så för kvinnor. Och ju mer du kommer in till storstad,

så finns det en större repertoar av att gå bortanför de här klassiska maskulinitetsidealen, mansnormerna, och det som man talar om ibland på engelska, toxic masculinity. De här destruktiva dragen som förstärks väldigt mycket, tror jag, i landsbygd, om man hamnar i de här krissituationerna. Och det kan man se på både unga män och äldre män som är i huvudsak de ålderskategorierna som tar livet av sig, så hade det bara räckt med ett samtal.

Och det är någonting som vi har sett i den här undersökningen också, där vården ofta är väldigt svårtillgänglig. Och vi har tittat på ett projekt som har funnits i Arvika i Värmland, där man hade öppna drop in-mottagningar som var väldigt framgångsrikt. Det var ett projekt som bara pågick i tre år, men just den här direkta tillgängligheten till vården, det är ett sånt där som man faktiskt skulle kunna tänka på när man jobbar suicidpreventivt.

STEFAN: Men sen är det svårt också, för även om det finns vårdmöjligheter, så är det då att få de här männen att faktiskt ta steget att söka sig dit. Hur löser man det eller hur jobbar man med det?

ULF: Ja, en idé är att jobba i de här gemenskaperna som man ingår i. Alltså, vi har till exempel varit och pratat på Byggnadsarbetareförbundet och så, att prata i den typen av sammanhang, att komma in i den typen av gemenskaper och prata om den här typen av frågor. Och det sker ju mycket bra jobb eller mycket bra arbete där för närvarande som jag tror är hoppfullt.

STEFAN: Mm, men en utmaning för jag förstår att många av de män som försöker begå självmord, de har inte ens försökt kontakta psykiatrin för att få hjälp?

ULF: Nej, det har gått under radarn liksom.

STEFAN: Men jag tänkte på en sak du sa förut som jag tyckte var intressant, du sa att den äldre generationen män som har vuxit upp med det här lite suspekta, att ha en bästa kompis och så där. Och så har vi den yngre generationen nu då, som växer upp under helt andra omständigheter där det är helt okej att ha bästa kompisar, en manlig bästa kompis. Men ändå är det de här två grupperna män som försöker begå mest självmord, den

äldre och den yngre generationen. Så det verkar inte hjälpa om man ser det rent krasst?

ULF: Nej, men du har också ett förändrat samhälle. Om vi tittar i varje fall på landsbygd, så har det bara på de sista 20–30 åren, på vad vi ser av den avindustrialiseringen till exempel, som vi ser i Sverige, där trygghetspunkten på en klassisk bruksort i dag har försvunnit. Om tar vilken bruksort som helst, ofta är det stora multinationella företag som sällan tar något socialt ansvarstagande. Tidigare fanns det i en väldigt patriarkal tradition, brukspatroner, lokala företag som stöttade den lokala idrotten och som tog ett socialt ansvar för det lokala. Du har sett en förändring där.

Du har också en prekariat situation på arbetsmarknaden, man är mycket mer utsatt, och det drabbar i dag framför allt en yngre generation, på ett sätt där prestationskraven har höjts enormt mycket på bara två, tre generationer. Vad är okej att bli i livet? Och när man förverkligar sig själv. Och det finns en väldigt stark idé om att man ska till storstaden och man ska förverkliga sig själv. Så där tror jag man hittar en del av förklaringen till att så många unga män begår suicid i relation till de enorma krav som man ställer på sig själva. Och inte minst de sista tio åren, allt som levereras via sociala medier, om vad ett lyckat liv är. Och det är en stor skillnad mot tidigare generationer. Då var det okej [skrattar] att gå i pappas fotspår, jobba på bruket och ha sin gemenskap där. Men det är någonting som har devalverats.

STEFAN: Ja, när du ändå är inne på sociala medier, är det en positiv eller en negativ faktor som har kommit in i våra liv, när det gäller just manlig psykisk ohälsa?

ULF: Nej, jag tror det sätter en väldigt stark press på många unga män att vara dels sexatleter, [skrattar] att vara lyckade, liksom. Pengar, sexatleter, på ett sätt, det gäller naturligtvis unga kvinnor i lika hög grad. Men här har männen varit på skuggsidan, eller radioskugga, när det gäller psykisk ohälsa. Och det är först egentligen nu på sista fem, tio åren som man på allvar börjar prata om psykisk ohälsa, också då i relation till sociala medier. Men jag tror sociala medier har en väldigt stor betydelse där. Och lite som vi har gjort i den här undersökningen, så har vi tittat på Flashback, den här typen av forum, där man diskuterar både direkt och indirekt psykisk ohälsa, depression. Och det är klart, det handlar mycket

om självrespekt, det handlar om att vara lyckad. Då har vi samlat stora ordmoln, och då är det återkommande det som handlar om dig själv som en lyckad människa.

Några aspekter som vi såg i den här undersökningen som vi kanske inte hade förväntat oss från början, och som vi tror är riktningen framåt för suicidpreventivt arbete, är dels den snabba överskuldsettingen som vi ser bland väldigt många unga män. Där finns det en direkt orsak, här finns det något att arbeta med i relation till överskuldsetting. Och här har vi pratat med budget- och skuldrådgivare på kommunal nivå, och det är väldigt ofta unga män, SMS-lån, alltså hela den lånemarknaden. Man försätter sig i en helt omöjlig ekonomisk situation.

STEFAN: Väldigt tidigt i livet.

ULF: Väldigt tidigt i livet, och som är enormt svår att komma ur. Och här tror jag det finns mycket att göra, bland annat på kommunal nivå. Och det var inget som vi gick in med som någon slags hypotes. Vi ser också att det pågår mycket på nätet, sociala medier, mäns digitala livsvärldar, jag tror man kan få mycket kunskap på gott och ont i dag. Men någonting som vi har sett är just den här självbilden, jag har till och med sett exempel på unga män som iscensätter sin suicid på nätet, som att det inte skulle hända på riktigt, som att det här händer bara på nätet. Och som att de förväntar sig att de ska vara kvar efter, att de får en reaktion liksom. Och här finns det mycket att göra också, i relation till mäns digitala livsvärldar och förstå det.

STEFAN: Mm. Men sammanfattningsvis då, vad behöver vi för preventiva insatser som riktar sig till män? Hur får vi ner antalet självmord bland män och pojkar?

ULF: Snabb tillgänglighet i vården tror jag är viktigt, man kan rädda många där, drop in, att det finns en möjlighet från att man får impuls och hör av sig, till att man faktiskt inte hamnar i en telefonkö, att du är nummer 157. Och sen tror jag generellt, som jag var inne på, att jobba mer med mäns digitala livsvärldar, att titta på dem. Och sen generellt att normalisera, avmystifiera depression, att det är inget nederlag. Och det är ett långsiktigt arbete, men här gör ju frivilliga organisationer ett fantastiskt bra jobb. Så det är myrsteg, men ...

- STEFAN: Ja, men samtidigt som du säger, man måste förändra hela vårdapparaten kring detta och ändra mansnormen. Det är ju ingenting som man gör i en fingerknäpp liksom.
- ULF: Nej, nej. Men jag tycker ändå det har hänt mycket på bara två generationer, om man jämför min generation och mina föräldrars generation, och den generationen som mina barn är, nu har inte jag några söner. Men med män i dag så finns det en tydligt större öppenhet i relation att prata om sig själv, bara att vi sitter i ett sånt här rum och gör det här, det hade ju varit helt omöjligt så att säga [skrattar] för 30–40 år sen, tror jag, att dela och prata om det på det här sättet. Så jag är ändå hoppfull, relativt sett.
- STEFAN: Och känner du att du behöver tips, råd om var man kan vända sig för att få hjälp om man mår dåligt, så gå in på Suicide Zeros hemsida, suicidezero.se och klicka in dig på få hjälp. Tack för att du lyssnat, prenumerera gärna på Suicide Zero-podden och lyssna i kapp gamla avsnitt om du har missat dem, du hittar dem där poddar finns. Följ gärna också Suicide Zero på sociala medier, såsom Facebook och Instagram. Stefan Sundberg heter jag, tack för den här gången.