

- STEFAN: Det är december, jul och nyår närmar sig, vilket inte innebär frid och glädje för alla. Det är en tid på året när många mår dåligt, den psykiska ohälsan ökar, och fler dör i suicid. I det här avsnittet träffar vi Ullakarin Nyberg, psykiatriker och suicidforskare, i ett samtal om hur storhelger i allmänhet, och jul och nyår i synnerhet, kan vara en tung tid för de som mår psykiskt dåligt. Hur man kan jobba med sina känslor om man är nedstämd vid jul- och nyårstid, och inte minst hur vi medmänniskor kan hjälpa till med att lyssna och stötta. Välkommen till Suicide Zero-podden, jag heter Stefan Sundberg.
- ULLAKARIN: Väldigt många mår ju dåligt i anslutning till storhelger där man kanske förväntas att vara lycklig och glad och planera och ha familj: ”Och så ser det inte ut så för mig”, och vi människor fungerar ju så att vi jämför oss med varann, så känner man sig redan ensam och utesluten så tenderar det att förstärkas i samband med den här typen av högtider. Och i och med att många mår psykiskt sämre, så kan det också vara så att självmorden ökar något under storhelger.
- STEFAN: Om man går in rent känslomässigt, vad är det för typ av känslor, tror du, som väcks i samband med en sån här högtid som till exempel jul och nyår?
- ULLAKARIN: Om man mår bra, då väcks ju känslor av förväntan, gemenskap, glädje. Om man inte mår bra så kan det ju bli motsatsen. Just det här med ensamheten, att den känns mycket starkare när man vet, eller tror sig veta, att: ”Andra har det mycket bättre än vad jag har det.” Mår man dåligt, så riskerar det också att förstärkas därför man blir lämnad till sig själv och kanske har svårare att distrahera sig, för det är ganska tomt om man ser omkring sig under julen eller nyår eller midsommar, alla är hemma hos sig eller på landet eller inne i sin egen bostad.
- STEFAN: Du säger det här med att man har förväntningar runt den här högtiden och tänker sig hur bra många andra har det, men jag tänker, hur mycket spelar sociala medier in i det i dag? För där är det ju mycket det här med hur fantastiskt vi har det och hur fint det är?
- ULLAKARIN: Ja, det spelar jättestor roll. Hela kulturen med att jämföra sig med varann som underlättas så oerhört av sociala medier, det finns ju alltid någon man kan jämföra sig med. Och jämför man sig, så kommer man ofta tillkorta, för man lägger ju på en massa saker på den man beundrar. Man

tror sig veta att alla andra har ett så bra liv och: ”Det är bara jag som inte klarar av mitt liv.” Så det är klart att sociala medier spelar jättestor roll. Jag har till exempel hört hur unga låtsas kunna köpa väldigt dyra kläder, man går in och provar dyra kläder och så tar man en selfie och så lägger man ut det på sociala plattformar, som att man hade råd att köpa det här. Eller man visar upp sina fina resor och middagar och planterar en bild av sig själv som kanske mer handlar om en önskedröm, men där andra då tror att det här är sant.

STEFAN: Men hur ska man få bukt med det då?

ULLAKARIN: Man kan få bukt, för jag var till exempel i en mindre stad och pratade om det här inför jättemånga människor, bland annat många ungdomar. Och där sa de: ”Här är det inte alls så, här skriver alla om hur dåligt de mår”, [skrattar] så det kan sprida sig en sån tradition också. Man kan faktiskt bestämma sig för hur man vill presentera sig själv, om man tänker ett steg längre: ”Hur uppfattas det här av andra människor? Är det viktigt att jag skriver om min fantastiska weekendresa eller kan jag i stället skriva om att vi hade det lite jobbigt och jag kände mig lite ensam trots att jag var på en härlig resa?” Just för det kan bli en så stark sammanhållande kraft också, att få spegla sig i någon man beundrar som också mår dåligt: ”Då är det inte bara jag.” Och titta på influencers, när de skriver om sin psykiska ohälsa, så får de ju många fler följare, därför det finns ett sånt behov att känna igen sig i någon.

STEFAN: Skulle du säga att man ska vara lite extra försiktig runt den här tiden på året med vad man lägger ut? Att man kanske ska tänka sig för lite?

ULLAKARIN: Ja, men det tycker jag, jag tycker man ska vara extra försiktig över huvud taget, särskilt när man är en person som har många följare eller en person som har någon slags genomslagskraft. Man behöver inte flasha upp sitt fina liv och allt man har lyckats med och allt som är vackert och mysigt och roligt, utan man kan faktiskt skriva om saker som man vet att andra brottas med. När vi ser på livet i vår kultur, så är det som att vi tänker att det handlar om att vara så lycklig som möjligt, och det är när man är lycklig som man är en lyckad människa, vi blandar ihop det där. Eller när man är lycklig och mår bra, det är då man är stark, och i själva verket är det faktiskt tvärtom, att man blir stark, man blir motståndskraftig genom att falla och resa sig och falla och resa sig igen, och be om hjälp och få

hjälp, och sen ta sig vidare. Att livet faktiskt ser ut så för alla människor även om påfrestningarna varierar förstås.

Vad jag tycker är jobbigt tycker kanske inte du är jobbigt, men att det är någonting vi har gemensamt, man vet hur det känns att ha det svårt. Så man kan slappna av lite i det här och tänka att: ”Ja, det kan kännas väldigt, väldigt tungt, men det går över med tiden.” Och allt man kan göra för att också acceptera att: ”Så här ser det ut för mig just nu och jag kan stå ut med det, jag kan göra det som går för att underlätta, det är värdefullt.” Och det där kan man öva sig i lite grann, att känna acceptans för att situationen är som den är, utan att jag behöver ge upp eller utan att jag behöver ägna jättemycket energi åt att påverka det som är, och tänka: ”Jag måste må bättre till varje pris.” Lite is i magen och vänta, så blir det bättre så småningom.

STEFAN: Jag tänker just om man då behöver hjälp och söker hjälp, det kan ju också vara svårare att få hjälp under jul och nyår?

ULLAKARIN: Ja, ja, visst, det är svårare, det kan vara svårt på alla möjliga sätt. Och folk är lediga och det kan vara sjukdom, och nu under covid så är det naturligtvis betydligt svårare. Och det ser vi också, att människor som verkligen skulle behöva söka hjälp, de avstår, dels för att man inte vill ta plats från någon annan, och dels för att man är rädd för att bli smittad om man kommer på sjukhus, för det händer ju också att man blir smittad.

STEFAN: Mm. Och det här att man känner att man inte vill ta plats från någon annan, det är också lite tragiskt egentligen, för då förminskar man ju sitt eget mående på sätt och vis?

ULLAKARIN: Å ena sidan, å andra sidan är det ju en fin egenskap, att människor tänker på andra människor och tänker att: ”Det finns andra som behöver hjälp bättre än vad jag gör.” I grunden är ju det att visa omsorg om andra, men effekten kan ju bli helt felaktig, att man glömmer bort sig själv, och det är ju vanligt att man glömmer bort sig själv. Människor som mår psykiskt dåligt är väldigt ofta duktiga på att trösta och hjälpa någon annan och ganska dåliga på att använda de verktygen för att trösta och hjälpa sig själv. Så det behöver vi, lite till mans, bli påmind om, hur viktigt det är att tänka på sig själv.

STEFAN: Och som du var inne på, covid, och det här är ju en jul som inte liknar någon annan, det här året har ju inte liknat något annat. [skrattar] Hur skulle du säga att covid och coronapandemin kommer påverka den här julen, om vi ser till psykisk ohälsa?

ULLAKARIN: Ja, jag hoppas ju att det här intresset som finns nu för psykisk ohälsa och det som händer med människor när man faktiskt delar en svår situation, det här drabbar ju alla, varenda kotte, ingen är oberörd. Och det jag märker i mitt jobb, det är att många fler nu intresserar sig för olika reaktioner på stress, på ångest, och: ”Vad är det egentligen att vara nedstämd?” Och patienter som jag möter som har psykisk sjukdom, de kan plötsligt känna sig lite grann som experter också och säga att: ”Ja, men jag kan ju det här med ångest och jag vet ju hur man klarar isolering, för jag har ju isolerat mig i en stor del av mitt vuxna liv.” Som en patient sa till mig, [skrattar] hon sa: ”De kan ju fråga mig, för jag vet hur man gör”, och hon visste verkligen hur man gör.

Och det är samma sak med personal, personal som har egen psykisk ohälsa, de klarar ofta den här pandemin lite bättre, just för att man är van vid starka känslor, man vet hur ångest känns, man blir inte så rädd, man har verktyg för att hantera starka reaktioner. Och det hoppas jag ska kunna bli kvar, att människor med de här problemen är också kompetenta och har någonting att lära många andra. Så att jag tror julen kommer bli påverkad, men det kan bli en tröst att veta att den är påverkad för många, inte bara för mig, det är många som känner sig ensamma nu. Jag hoppas ju att alla som känner sig ensamma ska vara lite mer uppfinningsrika när det gäller att ta kontakt. Och kanske skriva om det lite mer på sociala medier: ”Jag känner mig så ensam, jag längtar efter de som jag brukar fira jul med. Nu förstår jag hur det är för någon som faktiskt är helt ensam. Och nu har jag bestämt mig för att jag ska försöka hjälpa en person som är ensam när det här har passerat.”

STEFAN: Mm. Men tror du människan är lagd så då? Tror du man kan få till det?

ULLAKARIN: Jag tror faktiskt det, jag är ju optimist. Jag jobbar med självmord på heltid, och det låter kanske konstigt att jag är optimist då, men det är faktiskt för att jag ser så många exempel på hur människor vill hjälpa varann, att det är en väldigt stark drivkraft att göra någonting för någon annan som mår sämre än vad jag gör. Så att vi har lite tappat bort det där medmänskliga i vår kultur, i och med att vi är så oerhört fokuserade på

prestation och åtgärder och att äga och att vara på väg någonstans. Alltså, det här medmänskliga, det finns i alla människor. Det är en helt naturlig impuls, tror jag, att hjälpa någon annan.

STEFAN: Som du sa här, i samband med jul, redan vanliga tidigare jular är ju en tid på året när många känner sig extra ensamma. Men i år blir det ju ännu mer speciellt, och med de hårdare reglerna vi precis har fått här, så kommer det bli oerhört många ensamma människor under den här julen. Hur tänker du runt det?

ULLAKARIN: Alltså, delad ensamhet kan ju kännas mindre plågsam, om man vet att: ”Många delar det här med mig, det är verkligen inte bara jag”, det är den positiva delen av det hela. Å andra sidan, om man faktiskt känner sig ensam, så försvårar ju pandemin, man kan inte gå ut på samma sätt, man kan inte söka kontakt på samma sätt. Man kan inte gå på restaurang, man kan inte distrahera sig, man kan inte göra saker som man tycker om och som man brukar använda sig av för att minska sin ensamhet. Stockholm är ju fullt av ensamhushåll, vi är väl den plats i Sverige där flest ensamhushåll finns. Och människor som lever ensamma är ju långt ifrån alltid olyckliga, utan väldigt många trivs ju och det är självvalt att bo ensam, men att känna sig ensam, det är någonting helt annat. Och den känslan delar vi ju nu med fler.

STEFAN: Mm, precis. För det finns ju de som är ensamma för att de inte har någon, och de som kommer bli ensamma i jul, men ändå har sina nära och kära.

ULLAKARIN: Det är faktiskt jättstor skillnad, man kan känna sig ensam, men vet man att man har människor att vända sig till, att skriva till, att prata med, då kan man ju faktiskt trösta sig och tänka att: ”Det går över, vi kommer att ses igen. Jag kommer att kunna få en kram så småningom.” Men är man ensam som grundtillstånd, så kan det vara svårare.

STEFAN: Men vad skulle du ha för råd och tips till personer som har en förmåga att känna sig ensamma eller kanske bli väldigt ensamma under jul och nyår eller helger, storhelger över lag, hur ska man tänka? Hur ska man arbeta med sin ensamhet?

ULLAKARIN: Jag tycker man ska ta chansen i den här situationen, att lära sig om sig själv. För vi glömmer lite grann bort att rikta blicken inåt och tänka: ”Vad behöver jag? Vilka verktyg har jag till mitt förfogande? Vad kan

jag göra själv för att det ska kännas så bra som möjligt i den här situationen?” När jag ställer den frågan till människor: ”Vad har du för verktyg? Vad brukar du göra?” Så får jag ofta svaret: ”Ja, jag vet inte, det har jag inte tänkt på.”

Men när vi tillsammans letar oss fram till vad det finns, så har ju människor väldigt goda verktyg många gånger, och de blir extra viktiga att använda nu, att göra saker för sig själv så man mår så bra som möjligt. Kela med sitt husdjur om man har det, läsa en bok man har längtat efter att läsa, ta ett varmt bad om man har den möjligheten. Men också att rikta blicken utåt, att tänka: ”Om jag gör någonting för en medmänniska, så får det också mig att må bättre.” Så det finns en ömsesidighet i det. Så jag tycker man ska verkligen rannsaka sig själv och tänka: ”Finns det någon som jag har tänkt att jag skulle ta kontakt med, men jag har inte gjort det?” Jag kan till exempel titta i min adressbok och så väljer jag tre personer som jag inte har haft kontakt med på länge och så ringer jag dem och så säger jag något snällt: ”Jag tänkte på dig.” Eller skriv ett kort och lägg i grannens brevlåda, alltså det finns så mycket man kan göra i den här situationen.

STEFAN: Men det viktiga är väl då att liksom sätta mål för sig själv eller bestämma aktiviteter eller saker man ska göra, så man har något att beta av?

ULLAKARIN: Ja, det är precis så. Man kan skriva en liten dagsplanering som handlar om just det här: ”Vad ska jag göra för att må så bra som möjligt själv och vad kan jag göra för att hjälpa någon annan att må lite bättre?” Jag tror mycket på det här att aktivt bestämma sig, för bestämmer man sig, då börjar man öva, och börjar man öva på något, då blir det lite lättare. Och till slut kanske till och med att det kan gå per automatik, att man tittar på varann och hälsar vänligt till exempel. Jag tycker att det är fler som möter med blicken och som hälsar och som ler nu för tiden. Jag kommer från Norrland, där är det helt annorlunda, där hälsar man på alla, [skrattar] det gör man ju inte i Stockholm, men fler och fler gör det.

Om man bestämmer sig för att: ”I dag ska jag le mot alla som jag träffar och säga kanske någonting”, då får man väldigt många leenden tillbaka. Och det är klart, man orkar inte alltid hålla på så här, men man kan ha någon slags miniminivå för varje dag: ”Det här ska jag göra oavsett hur jag mår. Jag ska gå ut och gå, jag ska säga hej till en granne, jag ska ringa

ett telefonsamtal, jag ska laga mat till mig själv för jag förtjänar att äta någonting gott”, till exempel.

STEFAN: Mm. Just nyåret är ju den tiden på året där många tar sitt liv, jag tänker att då är det väl extra viktigt att visa omtänksamhet och sträcka ut en hand?

ULLAKARIN: Ja, det tror jag. Nyårsdagen, det är ganska logiskt på sitt sätt, det är en nystart för de flesta av oss, man börjar ett nytt år, ett år fullt av förhoppningar och planer av olika slag, och det är lätt att hamna utanför. Och ett nytt år kan kännas som någonting som man absolut inte orkar med, och sen kommer ju också alkohol och droger med i bilden. Jag tror att det här med att vara lite bakfull, det kan spela roll, alkohol kan göra att impulskontrollen försämras. Så, ja, jag tror absolut att det är en sån dag där man verkligen ska måna lite extra om sina medmänniskor. Man kan ju påverka människor till att välja livet, och det måste vi också våga lita på. Det är många människor som tänker att: ”Ja, men vad kan jag egentligen göra? Hen har det ju så jättejobbigt, det vet jag ju, det här lilla som jag kan bidra med, det spelar väl ingen roll?” Och i själva verket kan det spela otroligt stor roll.

STEFAN: Nu har vi pratat lite grann om vad man kan göra som medmänniska under jul och nyår och så där, för att hjälpa varandra, men vad tänker du runt sjukvården och psykiatrin? Hur kan man förbereda sig för den här tiden på året, då när det dessutom är ett pandemiår?

ULLAKARIN: Jag tror vi förbereder oss. Det finns rätt stor medvetenhet om det här i vården och de som antingen tvingas eller väljer att jobba under storhelgerna, de anstränger sig nog att göra lite extra. Jag vet, man brukar bjuda på pepparkakor och man kanske tar sig lite mer tid och man pratar lite mer om livet i stort. Så inom vården gör vi nog det vi kan, men man kan ju alltid tänka lite extra naturligtvis, på den man möter och kanske ställa en extra fråga som man inte normalt sett brukar ställa, av typen: ”Hur känns det att sitta här på julafton? Vilken otur du hade som fick så ont i magen just i dag.” Alltså, bara att man ställer den frågan som engagerad sjuksköterska till exempel, kan ju göra jättestor skillnad: ”Ja, tack för att du frågade, jo, det känns faktiskt lite jobbigt”, ”Ja, jag förstår det. Men vad bra att du ändå kom hit för det märks ju att du har jätteont.” Man blir lite bekräftad.

STEFAN: Mm. Jag tänker på den här tiden på året som ju är väldigt mörk, det är ju en psykologisk, men även en biologisk faktor i varför man mår dåligt. Varför får en mörk årstid får en att känna sig mer hängig, deppig, trött?

ULLAKARIN: Ja, dels är det rent biologiskt, att den biologiska klockan påverkas av att det är mörkt hela tiden. Vi är ju anpassade efter solens upp- och nergång, och det är starka biologiska mekanismer som påverkas av att det är mörkt hela tiden. Så det är en faktor, alltså ljus, D-vitamin, det har ju jättestor betydelse för vårt välmående och vår sömn. Men sen är det också, när det är mörkt och ruggigt, man kanske inte går ut på samma sätt, man drar sig för att gå ut, och att gå ut och promenera påverkar ju också välmåendet otroligt mycket. Och sen är det rent psykologiskt, att man behöver ljus i sitt liv. Det är lite jobbigt för många att se det här mörkret som inte förändrar sig.

STEFAN: Det är mörkt när man vaknar, det är mörkt när man kommer hem.

ULLAKARIN: Ja, och timmarna flyter in i varann, man vet inte ens om det är morgon eller kväll.

STEFAN: Nej, men då måste jag ställa en nyfiken fråga, för det finns ju också många som blir liksom deppiga runt sommartid, och då är det ju jätteljust ute?

ULLAKARIN: Det visar ju hur komplext det här är, det finns inga enkla förklaringar. Det är inte så att det är likadant för alla människor, för vore det så, då skulle det vara mycket lättare att sätta in åtgärder på bred front, om man visste att det här hjälper för alla, då skulle ju alla kunna få ljusbehandling [skrattar] till exempel, men så enkelt är det aldrig. Och sommaren, det finns de som tycker att sommaren är jättejobbig, och det tror jag har mycket med förväntningar att göra. Dels finns det ju en årstidsvariation i vissa psykiatriska tillstånd, att man kan påverkas av både ljus och mörker. Och dels kan förväntningarna se annorlunda ut när det är fint väder, när människor faktiskt är ute, när man ser att människor sitter ute och har det mysigt och skrattar och äter och dricker tillsammans, eller åker i väg till sin sommarstuga.

Jag minns, jag pratade med en grupp nyanlända till Sverige, det var kanske i juni, och de frågade: ”Men var är svenskarna?” [skrattar] Ja, alla var i sin sommarstuga. Och så fick de höra: ”Ja, men framåt vintern, då



kommer svenskarna tillbaka.” Men då var det ju samma sak, då är man ju inne i sin bostad och tänder ljus och myser. Så att för dem var det så konstigt att det aldrig fanns några människor, utan de var någon annanstans.

STEFAN: Det finns ju många som kanske har förlorat någon i just suicid under en sån här period, alltså de som är efterlevande, de anhöriga. Vad skulle du säga till dem, eller vad tänker du kring hur de kan må i en sån här period?

ULLAKARIN: Ja, det där är ju en jätteviktig fråga därför att alla högtider, årsdagar, speciella dagar, kan vara extra smärtsamma när man har förlorat någon som betydde mycket för mig. Så att jag som träffar väldigt många närstående, just efter självmord, brukar prata om det här, hur viktigt det är att å ena sidan ge plats för sorgen. Och gärna att man kan ha någon liten ritual kring just den som inte finns mer. Man kan gå till graven om man tycker om det, man kan tända ljus, man kan titta på kort, man kan prata om personen som inte finns längre och hur mycket man saknar den. Eller om glada minnen som ju också finns, med tiden brukar man kunna prata om det som har varit fint och bra.

Men också att man tänker att som efterlevande måste man hitta ett sätt att leva utan den man saknar. Och julen ska inte handla enbart om den som inte finns längre, utan den måste också handla om de som finns, de som lever. Och man ska skapa en ny tradition utan den traditionen som handlar om oss. Att man delar upp det, att det blir tydligt, att: ”Vi ägnar si och så åt att sörja och prata om den som inte finns, men sen ägnar vi också några timmar åt oss som finns här och vårt nya liv och hittar ett sätt att förhålla oss och glädjas trots att vi också är ledsna.” Så att låta livet och döden finnas parallellt, så man inte fastnar i saknad.

STEFAN: Mm, och också då kan jag tänka mig, att det är jobbigare för de som är ensamma i sin sorg, alltså som är ensamt sörjande, än de som liksom har fler anhöriga eller nära och kära som också sörjer?

ULLAKARIN: Ja, det är ju jättestor skillnad, att vara ensam i sin sorg är nästan omöjligt att stå ut med, och då är det extra viktigt att man söker sig till olika instanser där man kan dela sin sorg. För sorg går att dela och det finns ju massor med ställen man kan söka sig till, inte minst Svenska Kyrkan. Man behöver inte vara troende utan man kan gå dit, de har ofta sorgegrupper. Och det finns många ideella organisationer. Så det skulle

jag verkligen vilja uppmuntra människor som känner sig ensam i sin sorg, att göra, ta kontakt. Det finns så många som du, som känner på det här sättet.

STEFAN:

Vi träffade Ullakarin Nyberg, psykiatriker och suicidforskare som bland annat uppmanar till att ta chansen och lära sig mer om sig själv i tunga tider av ensamhet. Vad man behöver, vad man kan göra för sig själv som man mår bra av, hur viktigt det är att inte jämföra sig med andra, utan våga känna acceptans kring att situationen är som den är. Och hur viktigt det är att aktivera sig, skriv dagsplaneringar med aktiviteter och sätt mål. Och inte minst för oss alla, rikta blicken utåt, hör av dig, ring den du sällan ringer, att visa att du bara finns där kan göra all skillnad i världen. Stefan Sundberg heter jag, tack för att du lyssnat.