



Psykisk ohälsa i förändring – när samhället öppnar upp samtalet

Text: NINA GÅREVIK

Vad händer när psykisk ohälsa blir mindre stigmatiserat och fler öppet delar sina erfarenheter utanför vårdens kontext? Är det alltid en positiv utveckling? Dessa tankar väcktes en kylig söndagskväll i mars, då människor samlades i Nacka kyrka för att lyssna på *Christian Rück*, professor i psykiatri och författare. Föreläsningen inledde en serie arrangemang som Nacka församling anordnade våren 2025 på temat självmord och som speglar kyrkans förändrade roll i samhällsdebatten. Jag har även deltagit i samtals-evenemang, sett på teater, lyssnat på musikframträdanden, tagit del av en fotoutställning och även ett modereportage – alla med koppling till psykisk ohälsa. Jag har utöver det läst en studie som undersökt traumabearbetningsnärvaro och dess betydelse på sociala medier.

Fotoutställningen X60–X84 av fotografen David Lundmark: I en utryckningsbils dunkla kupé sitter en brandman. Ljuset faller över hans ansikte – en tyst betraktelse av hans allvarsamma blick, som vittnar om de liv han inte kunnat rädda. Brandmän är ofta först på plats när en kropp ska tas upp ur vattnet eller från spåret – kroppar som en gång tillhörde människor som inte såg någon annan utväg. Hans blick avslöjar att ingen skyddsutrustning i världen kan skärma av tyngden av dessa uppdrag.

KYRKAN, PSYKIATRIN OCH SJÄLV-MORDET – HISTORISKA PERSPEKTIV OCH MODERN FÖRSTÅELSE

Traditionellt har kyrkan haft en komplex relation till självmord. Det är inte länge sedan personer som tagit sitt liv begravdes utanför kyrkogården – en praxis som var vanlig fram till för ungefär 100 år sedan. Idag har kyrkan en annan roll. Den fungerar som en plats för stöd och förståelse. I en tid då primärvården har fått en alltmer central funktion vid psykiska kriser och katastrofer träder kyrkan fram som en samarbetspartner, sida vid sida med andra samhällsaktörer, för att bidra till

krishantering och stöd. Syftet med Nacka församlings satsning är att öka medvetenheten om självmord, skapa förståelse och erbjuda stöd genom föreläsningar, samtalsgrupper och en fotoutställning. Utställningen skildrar yrkesgrupper som i sitt arbete möter psykisk ohälsa och illustrerar de utmaningar detta innebär – en fråga som kommer att behandlas vidare här i texten.

Men först en kort sammanfattning av Christian Rück's presentation. Han är aktuell med den uppmärksammade boken *Ett liv värt att leva: Varför självmord*

blev människans följeslagare, som tilldelades Augustpriset 2024.

Rück belyste flera aspekter av självmord och dödshjälp ur kognitiva, etiska och samhällsliga perspektiv. Han diskuterade människans förmåga till kontrafaktiskt tänkande – vår kapacitet att föreställa oss alternativa framtider – och hur detta inte bara formar vår uppfattning om döden och dess oåterkalleliga natur, utan också gör oss unikt sårbara för självmord. Genom självmedvetenhet och fantasi skapar vi mening och hanterar vår

dödlighet, men dessa förmågor kan samtidigt fungera som en falllucka mot döden. Det är just denna paradox – att de kognitiva egenskaper som gör oss mänskliga också öppnar möjligheten för självmord – som lyfts fram i resonemanget.

RUNT DEN OSYNLIGA LÄGERELDEN – SAMTAL, FÖRSTÅELSE OCH HOPP

Betydelsen av både individuella och samhälleliga insatser i suicidprevention och centrala etiska frågor om självbestämmande, skydd av individen och de svåra avvägningarna kring dödshjälp väcktes också. Rück resonerade kring huruvida vi bör bli bättre på att förutsäga självmord eller om fokus snarare bör ligga på att vidta effektiva förebyggande åtgärder. Han drog paralleller till trafiksäkerhetsarbete, där kollektiva satsningar görs för att minska olyckor i stället för att försöka identifiera riskindivider i förväg. Som exempel på suicidpreventiva insatser lyfts åtgärder som har visat sig minska självmord, såsom höga broräcken och begränsad tillgång till läkemedel – där tablettförpackas i kartor i stället för i burkar, vilket gör det svårare att snabbt ta en stor mängd.

Kvällen avslutades i en atmosfär av öppenhet, där samtalet rymde allt från vårdens möjligheter och begränsningar till personliga erfarenheter. Det mänskliga blev särskilt tydligt i mötet mellan svåra frågor och delade berättelser. Många i publiken verkade ha kommit med en önskan att förstå något smärtsamt i sina egna liv. Här skapades ett rum där deltagarna kunde uttrycka sig fritt inför någon som verkligen lyssnade – och som svarade utan att värdera, något jag tycker Rück gjorde med stor respekt och lyhördhet.

Den pågående fotoutställningen X60–X84 av fotografen David Lundmark, som själv har personlig erfarenhet av självmord, visades i en angränsande del av kyrkan. Titeln refererar till den internationella diagnoskoden för avsiktlig självdestruktiv handling och skildras genom starka och berörande bilder. Utställningen lyfter fram människor som genom sina yrken konfronteras med självmord på olika sätt –

vårdpersonal som försöker rädda liv, tunnelbaneförare som ofrivilligt kört på någon, brandmän och poliser som larmas till platsen och präster som stöttar anhöriga. Genom bilderna framträder den djupa emotionella och praktiska påfrestning som dessa möten innebär.

Dessa fotografier påminner oss om att psykisk ohälsa påverkar många yrkesgrupper. Många saknar den utbildning och det stöd som krävs för att hantera de känslor och den belastning som dessa svåra situationer innebär.

MODE, TIKTOK OCH PSYKISK OHÄLSA

Det leder vidare till en annan yrkesgrupp och ett sammanhang som vid första anblick kan verka ytligt, men som visar sig rymma oväntade djup: frisyrer och mode. Många yrkesgrupper och miljöer präglas av möten med människor med psykisk ohälsa, trots att det varken ingår i deras utbildning eller arbetsbeskrivning. Ett exempel är just frisörer – de förväntas inte ge professionell vägledning, men blir ofta ett lyssnande öra för sina kunder. Under en klippning eller behandling delar människor ofta med sig av sina svårigheter och känslor – en påminnelse om hur psykisk ohälsa gör sig gällande även i yrken långt från dem som traditionellt hanterar sådana frågor. Att dela svåra upplevelser med någon som varken gett sitt direkta eller indirekta samtycke kallas *traumadumping*. Detta fenomen lyfts i radioprogrammet Stil i Sveriges Radio P1 – ett program som gräver *djupt i det ytliga*.

Diskussionen om frisörernas ofrivilliga roll som lyssnande ögon och öron var särskilt tankeväckande. Det slår mig hur avlägset programmet känns från Christian Rück's föreläsning och fotoutställningen i kyrkan men ändå berör samma ämne – en påminnelse om hur psykisk ohälsa genomsyrar alla delar av vårt samhälle. Fenomenet *traumadumping* återfinns även i digitala miljöer, särskilt på sociala medier och väl hemma sökte jag vilken kunskap som finns om fenomenet. TikTok är en plattform där människor delar sina upplevelser av trauma, söker stöd och sprider

information. Jag fann en studie, (Woolard et al., 2024) som analyserade 250 TikTok-videor. Fem trauma-relaterade hashtags visade att majoriteten av videoerna antingen delade personliga berättelser (67,3%) eller gav råd (21,6%). Trots det stora engagemanget, där videoerna samlade 296,6 miljoner gilla-markeringar, saknade nästan alla (96,3%) varningar för potentiellt upprörande innehåll. Detta menar författarna är en risk för sekundärtrauma hos tittarna, särskilt unga användare – samtidigt som de inte utsluter att plattformen bidrar till att minska stigma kring psykisk ohälsa och skapa en känsla av gemenskap.

NÄR LIDANDE BLIR EN DIAGNOS – OM ANTIDEPRESSIVA, PSYKIATRI OCH SAMHÄLLETS SYN PÅ PSYKISK OHÄLSA

Oavsett om det handlar om en frisörsalong eller ett digitalt flöde på sociala medier, blir det tydligt att psykisk ohälsa tar plats i oväntade sammanhang. Det understryker också vikten av att sprida korrekt information och skapa medvetenhet om hur vi tar emot och hanterar andras berättelser – både i fysiska möten och i den digitala världen. Men hur gör vi det på ett ansvarsfullt sätt? För att få svar på den frågan återvänder jag till Christian Rück, nu i samtal med journalisten Johan Cedersjö, författaren Jessica Haas Forsling och Linda Ängeby, specialistläkare i allmänmedicin och aktiv inom SFAM:s nätverk för psykisk ohälsa. Samtalet äger rum på Kulturhuset/Stadsteatern och gästas även av musiker och skådespelare från en kommande teateruppsättning, *EFFEKTEN*, som handlar om en läkemedelsprövning av just antidepressiva. I podcasten *Experimenter: det sista pillret* har lyssnaren fått följa Johan Cedersjö's nedtrappning av antidepressiv medicin efter över tio års användning. Nu utmynnar poddserien i detta live-evenemang där man utforskar frågan: *Var går gränsen mellan sjuk och frisk?* Samtalet inleddes med det faktum att 1,2 miljoner svenskar förskrivs antidepressiva – en siffra som både Rück och Ängeby ansåg tydde på en överförskrivning. Ängeby betonade att primärvården behövde mer tid för att verkligen kunna möta patienter med psykiskt lidande,

medan Rück ställde en mer radikal fråga: *Är allt psykiskt lidande verkligen medicinskt?*

Jessica Haas Forsling lyfte vikten av bättre uppföljning inom primärvården och efterlyste sjuksköterskans kompetens i detta arbete. Hon delade också med sig av sin egen erfarenhet av Sertralin – en medicin som gjorde henne avtrubbad, som om hon tappade kontakten med sina känslor. Hon kunde knappt skratta eller gråta och förlorade den lust och närvaro som är grundläggande för att känna sig levande. Samtidigt pekade hon på de psykologiska och sociala orsaker som gör att många inte slutar med sina antidepressiva: rädslan för att må sämre igen och önskan att bara "fungera normalt" i samhället.

Vidare diskuterades den ökande konsumtionen av antidepressiva bland unga, men också det faktum att var tredje kvinna över 80 år återkom till sin grundläggande invändning – *att psykiskt lidande inte alltid behövde vara ett medicinskt problem*. Han uttryckte till och med en skepsis mot begreppet psykisk ohälsa och menade att det fanns en risk med att patologisera mänskligt lidande. Att se allt lidande genom en medicinsk lins kan leda till att normala livserfarenheter och känslomässiga svårigheter betraktas som sjukdom. Detta riskerar i sin tur att förstärka en bild av lidande som något onormalt och oacceptabelt – något som måste botas, snarare än hanteras som en naturlig del av livet.

Avslutningsvis lyfte Linda Ängeby en annan viktig aspekt: de ekonomiska incitamenten inom primärvården att ställa psykiatriska diagnoser. När diagnoser blir en nödvändighet för att patienter ska få hjälp, riskerar systemet att premiera snabba lösningar framför långsiktigt stöd.

MELLAN FRISKT, SJUKT OCH DET DJUPT MÄNSKLIGA

Jag har tidigare här i *Psyche*, tillsammans med Gabriella Gärevik, skrivit om psykiatris tro på gränser. Nu återvänder jag till begreppet, men denna gång med den klassiska frågan i bagaget: Var går egentligen gränsen



Journalisten Johan Cedersjö, författaren Jessica Haas Forsling, Linda Ångeby och Christian Rück i samtal på Kulturhuset/Stadsteatern

mellan sjukt och friskt? Vad kan vi göra i stället för att medicinera när våra yttre liv inte finner harmoni med vårt inre eller vice versa? När livet blir för svårt att leva. Finns det andra platser där vi kan söka tröst, råd och kunskap om hur vi ska hantera dessa svårigheter? Ja, menar kvällens samtalsdeltagare – publika samtal kan vara en sådan plats. Ändå, tänker jag, fanns det en särskild innerlighet och mänsklig närvaro den där kvällen i kyrkan. Kanske borde vi inte problematisera hur eller var vi söker oss med vårt mänskliga lidande. Kanske har Christian Rück rätt i att vi alltför ofta gör lidandet till ett medicinskt problem.

DEN INRE BALANSEN – OM KÄNSLORNAS HOMEOSTAS

Jag vill avslutningsvis reflektera över gränsen mellan friskt och sjukt – om sådana gränser ens existerar.

Homeostas, kroppens förmåga att upprätthålla en stabil inre miljö trots yttre förändringar är kanske en princip som även styr vårt känslomässiga tillstånd? Ett semipermeabelt membran i ständig osmos, där livssalt

periodvis sipprar ut i för höga koncentrationer, liksom starka strömmar av eufori. Våra inre svängningar kanske regleras på liknande sätt – med hjälp av stämningfull musik, ett skratt, ett skrik, en stillsam gråt i en frisörstol eller en uppdatering i ett digitalt flöde och ibland med stöd av medicinsk behandling.

Men behovet av att spegla oss i varandra för att förstå oss själva är djupt mänskligt. Oavsett var vi placerar det i den komplexa väven av lidande, ohälsa, sjukdom, hälsa, glädje, lycka och sorg som utgör livet behöver det kommuniceras. Det tror jag vi alla är överens om.

Jag tror trots allt att vi måste ha en tydlig och klar profession som träder fram, har och tar ansvar och förmedlar tydligt: *Vi kan lyssna, och vi kan förstå och vi vill göra det.* Här vill jag återknyta till Jessica Haas Forslings efterlysning av sjuksköterskor inom vården för personer med psykisk ohälsa. Det är vi, sjuksköterskor i psykiatrisk vård, som har en viktig roll att fylla här. Avslutningsvis vill jag lyfta fram

det som Wiklund Gustin och Gabrielsson (2020) betonar: för att verkligen förstå psykisk ohälsa måste vi se bortom individen och också uppmärksamma hur samhällseliga villkor påverkar vårt mående. Faktorer som kön, klass, etnicitet och livssituation spelar en avgörande roll – men glöms ofta bort i debatten. Om vi vill göra verklig skillnad räcker det inte att enbart behandla symtomen; vi måste också förstå och förändra orsakerna. Först då kan vi skapa ett samhälle där fler får möjlighet att må bättre.

Och musiken? Vad var det för musik den här kvällen på Kulturhuset/Stadsteatern? Det var Loney Dear – och det var fantastiskt vackert.

"It will never be the same again / but it will be alright," sjunger Loney Dear – och kanske är det just där vi hittar kärnan i samtalet om psykisk ohälsa. För även om livet förändras av det vi bär på, finns en möjlighet till något annat.

Läs mer:

Woolard A, Paciente R, Munro E, Wickens N, Wells G, Ta D, Mandzufas J, Lombardi K.
#TraumaTok-TikTok Videos Relating to Trauma: Content Analysis. JMIR Form Res. 2024 Nov 7;8:e49761.

Wiklund Gustin/Gabrielsson.
Visst ska vi prata om psykisk ohälsa: Replik DN-debatt 21 augusti 2020.