

A woman is shown in profile, looking out of a window. She is wearing a grey sweater and blue jeans. The background outside the window is blurred, showing a red building and some greenery. The text is overlaid on the image.

DET  
FINNNS  
HOPP

FÖR  
PSYKISK  
HÄLSA

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INLEDNING</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUKTION</b> .....	<b>3</b>
JESUS OCH IDENTITET	
DEN KRISTNA GEMENSKAPENS ROLL	
<b>Nytt 2021</b> SJÄLENS PROCESSER	
<b>DEL 1: PSYKISK OHÄLSA, ÅNGEST OCH STRESS</b> .....	<b>10</b>
<b>DEL 2: SJÄLVSKADEBETEENDE, ÄTSTÖRNINGAR OCH SJÄLVMORD</b> .....	<b>20</b>
<b>DEL 3: SEXUELL DESTRUKTIVITET OCH PORNOGRAFI</b> .....	<b>29</b>
<b>Nytt 2021</b> <b>DEL 4: FLER SÄTT SOM PSYKISK OHÄLSA KAN TA SIG UTTRYCK</b> .....	<b>36</b>
TOBAK	
ALKOHOL	
UNGA OCH DROGER	
SPELBEROENDE	
DATORBEROENDE	
HEMMASITTARE	
KÖNSDYSFORI	
<b>RESURSER</b> .....	<b>48</b>
SAMTALSTIPS	
ANDKAT FÖR LEDARE OCH MEDVANDRARE	
<b>Nytt 2021</b> ANDAKTER	
<b>Nytt 2021</b> CASE	

# INLEDNING

Runt omkring oss hör vi rapporter som säger hur illa det är ställt, hur dåligt vi mår, hur trasigt och brustet och hopplöst det är. Unga mår allt sämre. Äldre är allt mer ensamma. Psykisk ohälsa kryper lägre ner i åldrarna och statistiken är inte positiv. Men det finns en motvikt till allt detta. Det finns en kraft att räkna med. Det finns ett hopp i Guds församling.

Psykisk ohälsa är ofta tätt sammankopplad med vår identitet och vår identitet sitter ihop med vårt barnskap hos Gud. Jag vet vem Gud är och därför vet jag vem jag är i honom. Jag vet vem Gud är och jag litar på honom. Därför låter jag Gud berätta för mig om vem jag är. Vi får inte reda på vilka vi är i mullret av alla röster runtomkring oss som alla vill påstå något om oss. Vi får inte reda på vilka vi är i närheten av människor. Vi får veta vilka vi är i Guds närhet.

Pingst ung, Lp Grow och Pingst Omsorg jobbar med psykisk ohälsa i våra olika kontexter och vill genom att göra detta arbete tillsammans visa på enhet. Vi står tillsammans för psykisk hälsa. Vi står tillsammans för att sprida Guds ljus i det rådande mörkret. Vi tror på ljusare tider för Guds församling. Vi vill göra det enkelt för församlingsledare och medmänniskor att börja någonstans och att börja nu. Ett steg i att komma framåt är att höja sin kompetens, känna till mer om psykisk ohälsa och att få konkreta, praktiska och enkla redskap.

Genom att göra något nu, så kan du rädda liv! Det kan vara svårt och ibland tar det tid. Ibland ser vi inte genombrottet här på jorden och ibland får vi istället sörja med de som sörjer. Men Guds uppmaning till oss är densamme oavsett om genombrottet kommer på jorden eller först i himlen. Vi ska älska varandra, genom allt, bära varandras bördor och peka på hoppet som finns i Jesus.

Låt oss hålla blicken fäst på Jesus, trons upphovsman och fullkomnare utan att någonsin för den delen trivialisera eller förminska människors lidande. Jesus led, Jesus grät, Jesus fylldes av medlidande och Jesus agerade alltid. Jesus erbjöd alltid hopp.

*Det finns hopp för psykisk hälsa.*

# **DET FINNS HOPP FÖR PSYKISK HÄLSA**

## JESUS OCH IDENTITET

***”Jag är utvald inte bortglömd. Jag är den du sagt jag är. Du är för mig inte mot mig. Jag är den du sagt jag är. Den Guds son gör fri, å är verkligen fri. Ja, jag vet att jag är Guds barn. I min faders hus, finns en plats för mig. Ja, jag vet att jag är Guds barn.”***

ur sången *Den du sagt jag är*, Hillsong

Eftersom psykisk ohälsa har starka kopplingar till identiteten i en individ är det oerhört viktigt att vi stöttar och vägleder människor mot sanningen om vem de är och vems de är. Jesus kom för att ta bort all vår skuld och all vår skam. Han kom för att upprätta vår identitet.

Många personer kan känna en stark skuld eller skam över en händelse eller en situation. Skuld säger att det du gjort är fel och skuld känslor påverkar din frihet och ditt självförtroende. Skam säger att du är fel och skam känslor påverkar din identitet och din självkänsla. Man kan behöva hjälp för att förstå att detta inte är Guds bild av dig utan att han har en annan.

### IDENTITET

I Psalm 139 beskrivs det hur Gud känner oss och ville oss. Hans blick över oss når bortom våra mörkaste stunder och når djupare än vår förvirring och sorg. Hans tankar om oss är högre och Hans perspektiv är evigt. Genom Bibeln beskriver Gud oss som söner och döttrar, ögonstenar, evigt älskade, utvalda, viktiga, dyrbara, heliga och fria. Han kallar oss även avbilder. Vi är skapade för att leva nära, i relation med och i konstant reflektion av Honom. Genom Bibeln kan vi läsa om vår identitet i Jesus, om planen som var uttänkt redan från början (Ef 1), att vi skulle få söners och döttrars rätt och ställning inför Gud. Jesus säger att det var för frihet som Han satte oss fria (Gal 5) och att Jesus kom för att ge de förtryckta frihet (Luk 4:18). Vi är söner och döttrar till den högste kungen, det är sanningen om vem vi är. Det är vad som definierar oss.

## **HJÄLP FÖR ANDE, KROPP OCH SJÄL**

När vi möter människor som drabbats av psykisk ohälsa behöver vi kunna vägleda människor genom stormen, hand i hand, med ett ben i primärvården (vårdcentralen, ätstörningsklinik eller kuratorn) och ett ben stadigt förankrat i Guds ord. Vi behöver kunna ge både praktisk och konkret hjälp (en matkasse, ett lyssnande samtal, ett sms som frågar hur någon mår) och samtidigt mata den drabbade med sanningen om vem de är och sanningen om vems de är. Gud älskade oss så mycket, att han gav oss sin ende son för att vi inte skulle gå under utan ha evigt liv (Joh 3:16). Jesus kom för att ge oss liv och liv i överflöd. (Joh 10:10)

Det finns hopp för psykisk hälsa. Hoppet heter Jesus.

## **DEN KRISTNA GEMENSKAPENS ROLL**

I den kristna gemenskapen är vi bröder och systrar, kallade till en och samma familj, kallade till gemenskap och enhet, kallade till att bära varandras bördor och dela livet med varandra. I en församlingsgemenskap bör vi påminna varandra om det obeskrivligt stora värde vi alla har och att vi alla är så i övermåttan älskade och dyrbara (Jer. 31:3 och Joh 3:16).

Bibeln berättar en historia från Gud som pappa till oss som hans barn. Det är en historia om gemenskap, upprättelse och frihet. En historia om kläder till de frusna, mat till de hungriga, upprättelse för de förtryckta, frihet till de fångna och helande för de sjuka.

I församlingens gemenskap finns potential att både hjälpa människor praktisk och konkret, att stötta dem i deras tillfrisknande, följa med dem till läkartider, ge dem en sovplats när de är i behov och tala liv och ljus över dem. I församlingen finns potential att bryta både social isolering och emotionell isolering. Här finns en plats som påminner oss om vår identitet som barn, söner och döttrar till den högste kungen. Det är sannerligen en hoppfull påminnelse!

I församlingen kan vi bygga upp varandra och ge varandra utrymme att blomstra. Vi har ett uppdrag att ta hand om varandra. Ett uppdrag som är givet av Jesus själv (Joh 15:12-13 och 19:25-27).

## **VAD KYRKAN KAN FÅ BETYDA**

Relationer är viktiga för upplevelsen av hälsa. Att få känna sig behövd och att ha en plats ökar välbefinnande och kyrkan kan vara en plats som erbjuder detta. Kyrkan kan erbjuda vänskap, stöd och en trygg miljö samtidigt som den kan innebära en naturlig åldersblandning. Vilket i sin tur ger värdefulla sociala möten mellan yngre och äldre. Att till exempel få vara i en blandad åldersgrupp och ta ansvar för kyrkkaffet ger ungdomar möjlighet att möta människor som befinner sig i en annan fas i livet än de man annars möter.

Kyrkan kan även ge möjlighet till ett socialt vänskapssammanhang. När ungdomar får möjlighet att sjunga i en kör, vara ledare för barn som är yngre än sig själv eller hjälpa till i församlingens diakonala verksamhet kan det göra något som är ovärderligt. Man får erfarenheter av att man kan få betyda något för någon annan. Att samarbeta med andra blir en motvikt till en individfokusering.

Samtal om livet är naturligt i kyrkan och den stödjande verksamheten är inte villkorad mot att visa upp mätbara framsteg i en behandling. Man behöver ingen remiss, ingen speciell diagnos eller särskild problematik för att få hjälp.

Vi lever i en fallen värld, men vi som kristna har hoppet om en ny värld bortom den fallna. Psykiskt lidande är en ofrånkomlig del av vår tillvaro. En hel del psykiskt lidande kräver professionell behandling men en stor del kan även vara signaler att uppmärksamma för att kunna hjälpa innan vård behöver kopplas in.

## **GUD KALLAR OSS TILL FRIHET**

I Bibeln står det att det var för vår frihet som Jesus dog (Gal 5). För att vi inte ska leva som bundna, kuvade eller under förtryck. Han vill ta oss ur det som binder oss idag och hjälpa den som är fast i psykisk ohälsa ut ur missmod. Ibland sker helande ögonblickligen och ibland tar det tid. Ibland behövs en samverkan mellan primärvård och församlingssamfund och förbön. Ibland krävs det att vi offerar vår egen bekvämlighet och gör som Jesus sa åt oss, att lägga ner våra liv för varandra, skapa utrymme för varandra, älska och se, bekräfta och bära varandra. I kärlek och i syskonskap.

*“Herrens ande är över mig, ty han har smört mig till att frambära ett glädjebud till de fattiga. Han har sänt mig att förkunna befrielse för de fångna och syn för de blindade, att ge de förtryckta frihet.”*

Lukasevangeliet 4:18

## **SJÄLENS PROCESSER**

Det är så viktigt att vi inte ser ner på vår själ. Gud ser inte ner på vår själ. Tvärtom är vår själ en otroligt vacker och viktig del av vilka vi är. Javisst ställer den till med en del trubbel för oss ibland. Men det är för att vi är så fantastiskt invecklade, dyrbart skapade och komplicerat ihopsatta som människor, att vi ibland får problem där vår skönhet är som störst. I själen. Själen som består av tankar, känslor och vilja. Här tar ibland olika uttryck för psykisk ohälsa plats, men här har vi också fått oerhörda verktyg av Gud själv för att ta hand om oss. Gud bryr sig om vår själ. Vi människor består av ande, kropp och själ och alla de delarna är viktiga, värdefulla och behöver vår omsorg och uppmärksamhet för att vi ska må bra och utvecklas på ett hälsosamt sätt.

## TANKAR

Allting börjar här. I tanken. Tanken som formas av ord som beskriver dina upplevelser och som bygger världar i ditt inre. I orden som styr dina känslor och dina handlingar. Dina känslor följer dina tankar och dina handlingar följer dina känslor. Se därför till att du vaktar över vilka ord du talar ut över dig själv och vilka ord du tar emot av andra.

Visste du att det finns en del i våra hjärnor som är designad för att lyssna mer på våra egna ord än på andras? Som är skapad för att värdera våra egna ord högre än andras? Se därför till att det du säger om dig själv är gott och sant!

Bibeln talar om att det är i tanken som vi slåss och kämpar, att det är i sinnets stridsfält den riktiga kampen är. Bibeln säger så för att det är vår insida som räknas, vårt inre som är avgörande, vårt hjärta som livet utgår ifrån. Det är därför helt avgörande att vi vaktar våra tankar och skyddar vilka ord som vi låter få fäste. Din identitet och ditt värde är att du är ett älskat och dyrbart barn till den högste kungen. Varje ord som du tar emot av andra och varje sanning som du låter forma dina tankar bör spegla den vetskapen. Och allt som inte stämmer överens med sanningen om vem du är får böja sig och brytas ner.

*“Jag lever i världen men strider inte med världsliga vapen. Ty de vapen jag brukar i min kamp hör inte denna världen till utan får kraft av Gud att bryta ner starka fästen. Jag bryter ner tankebyggnader och allt som trotsigt reser sig mot kunskapen om Gud, jag gör varje tanke till en lydig fånge hos Kristus.”*

Andra Korinthierbrevet 10:3-5

## ÖVNING TANKAR

Varje gång du får en negativ tanke som talar om för dig att du är ful, värdelös, äcklig, oönskad, oälskad eller otillräcklig, öva då på att ta den tanken till fånga genom att ställa dig framför spegeln, lyfta din ena arm och ”ta tag i tanken” och säga högt för dig själv vad den tanken är. Ställ sedan frågan: ”Vad säger du om det Jesus?” Lyft då den andra armen i luften och tala ut Guds sanningar över dig själv. T.ex. ”Gud vet vilka tankar han har med mig; hopp och frid. Jag är älskad och utvald, dyrbar och övermåttan underbart vacker. Jag är en dotter/son till den högste kungen.”

*“Anpassa er inte efter denna världen, utan låt er förvandlas genom förnyelsen av era tankar, så att ni kan avgöra vad som är Guds vilja: det som är gott, behagar honom och är fullkomligt.”*

Romarbrevet 12:2

## KÄNSLOR

Känslor! Underbara. Stökiga. Starka. Oroliga. För vissa av oss är känslor det som får oss att veta att vi lever och för andra är de förknippade med stark oro och något vi helst vill hålla oss ifrån. Men som människor känner vi, det går inte att komma ifrån. Tricket är att hitta ett sätt att leva med sina känslor som varken blir destruktivt eller avtrubbat. I dess sanna form är känslor fullständigt fantastiska. Men det är viktigt att vi ger våra känslor rätt utrymme i våra liv.

## ÖVNING KÄNSLOR

Kågon har sagt att känslor är som barn i en bil. Det är viktigt att vi ger barnen rätt plats i bilen. Barnen får inte sitta i förarsätet och köra bilen för då blir det livsfarligt. Men de får heller inte ligga i bakluckan för då blir det också livsfarligt. Nej barn ska sitta där du kan se och höra dem så de kan berätta för dig vad de ser, behöver, upplever och funderar på. Om du nu föreställer dig att bilen är ditt liv och barnen är dina känslor. Om du låter känslorna styra så blir det livsfarligt men du kan heller inte stoppa dem i bakluckan och låtsas som om de inte finns där för då missar du allt det som du hade fått uppleva om de var på rätt plats i bilen. Så låt alltså dina känslor vara vägvisare men inte ledare. Låt dem berätta för dig vad som pågår i ditt inre så att du kan fatta genomtänkta beslut baserat på informationen de ger dig.

***“Mer än allt annat — vakta ditt hjärta, ty hjärtat styr ditt liv. Låt aldrig din mun tala falska ord, avhåll din tunga från svek.”***

**Ordspråksboken 4:23-24**

## HANDLINGAR

Vår själ består av tankar, känslor och vilja. Viljan som resulterar i våra handlingar, de val vi gör, det vi väljer att göra av våra tankar och känslor. Det är här som det blir otroligt viktigt vad vi har fyllt oss med. Om vi har matat oss med sanning, kärlek, liv och hopp så är vår vilja influerad till att agera i sanning med vilka vi är. Men har vi matat oss med lögn, rädsla och mörker så är vår vilja influerad till destruktivitet. När du gått länge med negativa tankebanor så är det svårt att föreställa dig ett annat läge. Det tar tid att bygga nya tankebanor. Det tar tid att trampa upp nya vägar. Men de goda nyheterna är att vår hjärna är flexibel och formbar och samarbetar med oss när vi bygger nya vägar.

## ÖVNING HANDLINGAR

Föreställ dig att du öppnar dörren till ditt hus och det är massor av snö utanför. Bilen du ska gå in i är tre steg bort i snön. Tre snabba men otroligt jobbiga steg. Tänk dig att det samtidigt finns en annan väg, plogad och vältrampad men längre, som går en bit längs med huset och sen ut på trottoaren till bilen. Vilken väg skulle du ta? De allra flesta väljer att ta den upptrampade vägen eftersom den är enklast och välkänd. I våra hjärnor funkar det på samma sätt. Vår hjärna vill alltid ta den enklaste och mest effektiva vägen till en slutsats. Så när vi byter ut de destruktiva tankarna mot tankar av liv så är det som att skövla en liten skopa snö på den nya vägen. Det sker varje gång vi säger nej till tanken på död till exempel, eller varje gång vi stoppar oss själva när vi sagt ”Va dum jag är!” och istället säger ”Nej, jag är inte dum. Jag är fantastisk!” Många skopor, många små steg, leder till att vi till sist har trampat upp en ny väg till en annan slutsats. En slutsats som talar om för oss att vi är värda att behandlas väl.

## KROPPEN

Din kropp är inte en bisak. Den är inte ett objekt. Den är inte något att gömma eller visa upp. Din kropp är en del av dig. Den bär upp dig dag för dag och tar hand om dig. Mycket gör den helt automatiskt utan att du ens behöver fundera på det. En frisk kropp andas helt utan din inblandning. När du sover så bearbetar din kropp dagen du haft och lägger all information på rätt plats, samtidigt som den förbereder dig för morgondagen genom att lagra matens näring, ta hand om musklerna och låta allt det som varit aktivt vila. I din kropp sker konstant ordning av hormoner och kemikalier för att reglera din sömn, din matsmältning, ditt humör och även dina själsliga processer. Det du kan göra för att samarbeta med din kropp är att ge den goda förutsättningar för att kunna ta hand om dig. Bra mat, mycket vatten, vila och sömn, rörelse och aktivitet, saker som får dig att skratta och njuta. Detta kan du hjälpa kroppen med. Och i gengäld hjälper kroppen dig.

## GEMENSKAP

Du är inte tänkt att leva ensam. Faktum är att det är världens första problem. Människans upplevelse av att leva i separation var det första i skapelsen som Gud sa "inte bra" om. Gemenskap är livsviktigt. Att vara en del av ett sammanhang, att ha vänskap, tillhöra en familj eller en grupp, det här är sånt vi människor behöver för att må bra. Gemenskap som bygger upp oss och låter oss växa, utvecklas och inspireras till frihet och glädje. Gemenskap som bygger och utmanar oss. Gemenskap som reflekterar oss tillbaka till oss själva och speglar sanning i oss. Du behöver människor runt dig som talar sanning in i ditt liv. Du behöver människor som kan ge dig hopp när ditt eget hopp sviker.

***”Herren Gud sade: »Det är inte bra att mannen är ensam. Jag skall ge honom någon som kan vara honom till hjälp”***  
Första Moseboken 2:18



# PSYKISK OHÄLSA, ÅNGEST OCH STRESS

*”Jag såg i nådens ögon, att sanningen om mig. Det är inte vem jag varit, utan vem jag är i Dig. Jag säger ja, jag säger ja, till Dig.”*

ur sången *Jag säger ja* av Johan Åsgärde

## PSYKISK OHÄLSA

**PSYKISK OHÄLSA** är ett sammanfattande begrepp för mindre allvarliga psykiska besvär som oro och nedstämdhet men kan också innefatta mer allvarliga symptom som uppfyller kriterier för psykiska diagnoser.

**PSYKISKA BESVÄR** är nedsatt välbefinnande i samband med psykisk obalans eller vid symptom som oro, ångest, nedstämdhet eller sömnsvårigheter

**PSYKOSOMATISKA BESVÄR** är fysiska besvär med psykologisk grund.

På [livlinan.org](http://livlinan.org) kan man läsa att det vanligaste hälsoproblemet i Sverige är olika former av psykisk ohälsa. De skriver att studier har visat att ca 25 procent av svenska kvinnor och 15 procent av männen har psykiatriska besvär (1,4 miljoner individer). Om man tar med svårare psykiska sjukdomar i den psykiska ohälsa som till exempel psykoser, depressioner och schizofreni, så räknar man med att runt 40 procent av Sveriges befolkning är drabbade.

Där kan man även läsa om att kropp och psyke hör ihop och att det finns en ömsesidig påverkan mellan dem. Bland annat kan kroppslig sjukdom öka risken för depression – och depression för med sig kroppsliga symptom. Depression och ångest går nästan alltid hand i hand.

## SYMPTOM

Personer med psykisk ohälsa får olika symptom men några upplevelser är desamma för de flesta. Det kan till exempel vara att självkänslan och identiteten som man fått genom sitt familjeliv eller arbete förändras. Förändringen kan ge en känsla av kontrollförlust vilket kan ge en känsla av mindrevärde vilket i sin tur kan leda till minskad självkänsla.

Symptom för psykisk ohälsa kan vara att man ser och hör saker som ingen annan gör. Det handlar inte om hallucinationer utan att man i olika situationer kan läsa in eller tolka saker på ett annat sätt än sin omgivning. Man kan även känna sig ledsen, orolig, ensam eller lida av sömnsvårigheter och därför må dåligt under en längre tid.

Det är bra att ta hjälp av någon om man mår dåligt. Det är inte dåligt eller konstigt att be om hjälp, utan tvärtom! Genom att söka hjälp kan man lära sig förstå sin kropp och sitt psyke bättre. Alla mår dåligt någon gång och alla människor är olika känsliga för livets påfrestningar som stress, oro, ångest och sorg.

Det finns några yttre omständigheter och områden som man brukar beskriva som skydds- och riskfaktorer och som kan påverka det psykiska måendet.

### SKYDDSAKTORER

- Förmåga att förstå och komma överens med andra
- Nyfikenhet, skolframgång och självförtroende
- Förmåga till impuls- och känslokontroll
- God relation mellan förälder och barn, god omvårdnad
- Sund ekonomisk situation
- Familjesammanhållning. Att barnet är omtyckt av vuxna
- Möjlighet till fritidsintressen
- Fysiskt frisk
- Hög intelligens
- Trygga vuxna

### RISKAKTORER

- Missbruk i omgivningen
- Psykisk ohälsa i omgivningen
- Komplicerad familjehistorik
- Otryggt område
- Funktionsvariationer
- Kronisk sjukdom
- Dålig ekonomi
- Svåra livshändelser

## ALLTID UPPKOPPLAD

Informationssamhället vi lever i påverkar oss på olika sätt. Att alltid vara uppkopplad, bli fylld med upplevelser, vara mycket social, sova för lite, känna kraven på att alltid hänga med kan göra att hjärnan inte får tillräckligt med tid för återhämtning. Kroppen kan inte utsättas för hårt arbete långa stunder utan att få förslitningsskador och detsamma kan sägas om hjärnan.

Alla behöver sova tillräckligt, äta bra mat, röra på sig regelbundet, ha vänner och göra saker man tycker är roliga. Detta fungerar som en slags "stötdämpare" när livet kör ihop sig och kan minska risken för vissa typer av psykisk ohälsa.

## VUXNA I BARN OCH UNGDOMARS NÄRHET

Vuxna i ungas närhet kan hjälpa ungdomen att förstå sina känslor, ge stöd när de behöver det och försöka förhindra att ohälsa utvecklas. Det kan vara svårt för en ungdom att förstå känslomässiga reaktioner i en påfrestande livssituation på egen hand. När det handlar om sorg, rädsla, vrede, skam och skuld behöver omgivningen känna igen och bekräfta känslor som uppstår och deras funktion i förhållande till händelser i livet. Det är av stor betydelse att försöka se tecknen tidigt för att kunna utforma ett lämpligt stöd, tillsammans med ungdomen och dess närstående.

## ÅNGEST

Ångest är inte farligt även om det kan upplevas så för den som har ångest. Det är intensiva känslor av rädsla och oro och reaktioner i nervsystemet som du själv inte kan styra över och är en naturlig fysisk reaktion. De flesta människor har någon gång genom livet haft ångest.

Ångest kan komma när man är med om något jobbigt eller om man utsätts för mycket stress. Exempelvis kan det orsakas av övergrepp, få besked om allvarlig sjukdom, någon behandlar en illa, förlust av någon eller något eller att man upplever att man misslyckas med något. Man kan även få ångest inför en händelse, som ett prov, anställningsintervju eller ett viktigt möte. Att ofta känna stress ökar risken för ångest.

### SÅ KAN ÅNGEST KÄNNAS

Då ångest kan kännas starkt i kroppen, kan det vara svårt att förstå att den fysiska smärtan kan ha med det psykiska måendet att göra. Ångest kan upplevas på olika sätt för olika personer och kan även upplevas på olika sätt olika gånger. En del människor kan känna ett tryck över bröstet, att hjärtat slår snabbare eller hårdare, magont eller känner sig yra och svaga. Ångest kan kännas i några minuter eller komma och gå under en längre tid. Ångesten kan påverka en så att man har svårt att slappna av och att sömnen därför blir lidande genom insomningssvårigheter eller att man vaknar flera gånger per natt.

### NÄR MAN HAR ÅNGEST

Känslan ångest kan upplevas som mycket obehaglig och därför kan det vara viktigt att påminna den som har ångest att känslan kommer att gå över. Ångest är inte farligt och det kan hjälpa att tillåta sig själv att känna känslan och "stå kvar i känslan" istället för att fly från ångesten.

### TIPS NÄR DU UPPLEVER ÅNGEST

- Fokusera på här och nu. Lagg din hand på magen, andas några djupa andetag med magen och se hur din hand följer med magen. Titta på ett föremål, beskriv det så ingående du kan, antingen högt eller tyst för dig själv. Slut sedan dina ögon och fokusera på din hörsel och på vad du hör. Fokusera på din andning, ett föremål

och vad du hör. Detta gör att du får fokus på något annat än din ångest.

- Ta en varm dusch, basta, sätt dig under en filt, drick en varm dryck, ät varm mat eller sitt i solen. Värme hjälper mot ångest.
- Håll dig aktiv, genom att ta en promenad, joggingtur eller städa. När du håller igång fysiskt får dina stresshormoner utlopp.
- Var snäll mot dig själv. Gör något du tycker om att göra så att du fokuserar på något annat än din ångest och något som faktiskt är roligt att tänka på eller göra.
- Ett välbeprövat och effektivt sätt att dämpa ångesten är att "andas i fyrkant"

## DU SOM STÅR BREDVID

Det är jobbigt och kan vara obehagligt att se någon ha ångest, men det finns tips på vad du kan göra om du står bredvid.

- Se till att lyssna på personen. Du behöver inte ge svar utan du hjälper personen mycket genom att bara lyssna.
- Stötta personen genom att försöka hitta på saker tillsammans. Exempelvis gå en promenad, titta på en film eller spela ett spel.
- Uppmuntra personen till att testa nya saker, utan att tvinga personen. Om den med ångest gör något som du vet om att personen har svårt med, visa honom eller henne att du är stolt!
- Uppmuntra personen till att söka hjälp. Om personen själv inte orkar, fråga om du får ringa och boka en tid till en läkare och fråga även om personen vill ha sällskap till läkaren. Förutom läkarkontakt finns det möjlighet att boka tid hos en kurator, diakon eller självvårdare.

Kom ihåg att det finns hopp och se till att förmedla det. När man är en hjälpende hand gentemot någon är det viktigt att ta hand om sig själv, bland annat genom att sätta gränser för att du själv ska orka i längden.

### 4 H – ATT TÄNKA PÅ VID DEN AKUTA ATTACKEN

HÅLL UT	Ha tålamod.
HÅLL OM	Kroppskontakt är bra om det känns okej, eller en filt över axlarna.
HÅLL I	Ge en varm dryck.
HÅLL TYST	Lyssna, men försök att inte analysera eller ställa frågor. Bara lyssna.

## PANIKÅNGEST

Stark ångest som kommer plötsligt kallas panikångest, alternativt kan det även kallas panikattack eller ångestattack. När man får panikångest kan man känna att hjärtat slår väldigt hårt och/eller fort, det kan vara svårt att andas, man kan börja känna sig yr eller svimfärdig, man kan känna stickningar och/eller domningar i händer och fötter, man kan darra, skaka eller känna sig svag i musklerna.

## TIPS NÄR DU UPPLEVER PANIKÅNGEST

- Det du känner är helt normala, med förstärkta, kroppsliga reaktioner. Känslorna är inte skadliga. Tillåt dig att känna det du känner just nu. Du får ha ångest och du behöver varken skämmas för den eller försöka dölja den.
- Öka inte din panik genom att tänka skrämmande tankar om vad som händer dig just nu och vad detta skulle kunna leda till inom de närmsta minuterna.
- Ta några lugna djupa andetag samtidigt som du säger "lugn" till dig själv, eller "andas i fyrkant". Beskriv vad som verkligen händer i din kropp just nu – inte vad du fruktar ska hända. Kämpa inte emot. Bara acceptera att du är mycket rädd just nu. Lagg märke till att när du slutar öka ångesten genom skrämmande tankar så börjar den försvinna av sig självt.
- Avled de skrämmande tankarna genom att i detalj beskriva omgivningen för dig själv. Vad ser du? Vad hör du? Vad känner du?
- Planera exakt vad du ska göra härnäst och börja sedan göra det på ett lugnt sätt.

## DU SOM STÅR BREDVID

Det kan vara obehagligt att se någon ha panikångest och det är lätt att känna sig handfallen och inte veta vad man kan göra för att hjälpa. Men det finns saker som du som står bredvid kan göra för att lindra eller dämpa ångesten.

- Påminn personen om att attacken inte är farlig och att ångestattacken alltid går över av sig själv.
- Om personen har svårt att andas, så kan du hjälpa personen att andas med dig genom att hon eller han får följa dina in- och utandningar.
- Försök att få personen att tänka på något annat, genom att till exempel be personen ingående berätta om ett föremål i närheten.

# STRESS

En stressreaktion innebär att vårt autonoma nervsystem reagerar på stimulus som upplevs och tolkas som hotfulla och kroppen gör sig redo att hantera faran genom att fly, kämpa eller spela död. Man brukar dela upp stressreaktioner i de tre komponenterna: **tankar** (oro, ältande), **känslor** (rädsla, panik) och **kropp/beteende** (flykt, kamp, paralyt).

Tidigare var stressreaktionen nödvändig för att överleva. I det moderna samhället behöver vi inte kämpa rent fysiskt för vår överlevnad. Stressreaktioner kan även sättas igång av psykisk ansträngning, som när man är arg på någon eller upplever att man har för mycket att göra.

Vad som stressar och hur man upplever stress är individuellt. Stress uppstår när utmaningar och krav överstiger resurserna som man upplever att man har att tillgå. Både trevliga och otrevliga saker kan stressa. Det som en person upplever

som stressande kan en annan uppleva som en resurs. När man trivs med det man gör kan det ändå bli för mycket belastning och skadligt för kroppen om den lämnas i obalans utan möjlighet till återhämtning. Är det obalans mellan sysslolöshet och för mycket att göra då kan detta stressa. Likaså om man har liten kontroll över situationer så skapar det oro och stress. Krav utifrån och krav på sig själv stressar om man upplever att man inte kan leva upp till dem. Människor behöver ha meningsfulla uppgifter, utmaningar i rätt proportioner för att må bra.

OECD (organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling) har i en bedömning slagit fast att psykisk ohälsa är den viktigaste utmaningen svenska företag och samhället i stort står inför. Psykisk ohälsa och stress är både vanligt och ökande i Sverige. "Akut stressreaktion" är den vanligaste psykiska diagnosen. Psykisk sjukdom och missbruk utgör den i särklass tyngsta sjukdomsördan i världen. Ändå har inte de allvarliga psykiatriska diagnoserna ökat. Har det kanske blivit onormalt att må dåligt när livet är svårt?

### **MODERNA UTMANINGAR SOM KAN ORSAKA STRESS**

- Orealistiska ideal
- Arbetslöshet/krav på arbete
- Individualisering
- Upplevelsen av att tiden inte räcker till
- Informationsöverflöd
- För många valmöjligheter
- Alltid nåbara
- Snabba förändringar
- Färre personer som gör mer
- Orealistiska förväntningar

### **VERKLIGA HOT OCH TÄNKTA HOT**

Stressreaktionen i kroppen är en viktig och hjälpsam reaktion. Kroppen reagerar på hjärnans signaler oavsett om det kommer från ett verkligt hot eller ett tänkt hot. En del aktiviteter i kroppen styr nerver som inte har något med viljan att göra så som andning, hjärtslag, blodtrycket och matsmältningen. Det autonoma nervsystemet är uppdelat i två olika nervsystem det sympatiska och det parasympatiska. För att må bra behövs en jämnvikt mellan de två delarna. Det sympatiska nervsystemet aktiveras när kroppens krafter behövs. Det parasympatiska nervsystemet är mest aktivt vid vila och lugna stunder.

Hjärnan skickar ut signaler till det sympatiska nervsystemet så att det aktiveras och påverkar hela kroppen vid stressreaktioner som "kamp eller flykt". Då utsöndras ämnen i blodet till exempel socker och stresshormoner som adrenalin, nor-adrenalin och på sikt om stressen blir långvarig även kortisol. Dessa hormoner är till för att skärpa våra sinnen, göra oss alerta och vakna för att hantera hotet på bästa sätt. Men om det blir en långdragen utsöndring påverkas, och tillslut skadas, inre organ.

Det är viktigt att man kan återhämta sig genom lugn och ro, vila och sömn för då kan det parasympatiska nervsystemet ta hand om och återställa balansen i kroppen. När hjärnan uppfattar att faran är alltför stor så man inte har någon chans att ta sig ur situationen då inträffar "spela död"-reaktionen som ger svimningskänsla, trötthet,

yrsel, svaghet i musklerna och symptom från magen. Pågår detta länge så blir det ofta att man minskar sina sociala kontakter och isolerar sig, detta följs av trötthetskänslor, nedstämdhet, sorg och depression. Det som händer är att den parasymptiska delen av nervsystemet blir en broms och drar ner på energin. Vid långdragen stressituation blir det obalans och en del av nervsystemet försöker bygga upp kroppen trots att den förbrukar mindre energi än vanligt. Då uppstår behovet av att trösta sig och man kan börja äta mer socker och fet mat, kanske också dricka alkohol.

## **SJUK AV STRESS**

Befinner man sig i stressande situationer, både verkliga och tänkta, i för långa perioder blir det skadligt. Musklerna blir spända och börjar göra ont, blodtrycket höjs även i vila. Man kan få minnes- och koncentrationssvårigheter av hormonerna som utsöndras i blodet. Det är viktigt att ta tid till återhämtning så att inte stressen leder till hjärtinfarkt, utmattningssyndrom, fibromyalgi eller andra långvariga tillstånd med smärta.

Mobbning, svår ekonomisk kris, en anhörigs död eller alltför hög arbetsbelastning är svårare att vila upp sig ifrån. Då behöver man stöd och hjälp från utomstående för att ta sig ur en sådan situation. Ibland behövs även professionell hjälp. De som röker utsätter kroppen för dubbel stress, som lätt kan bli en ond cirkel. Det effektivaste sättet att dämpa stressen är då att sluta röka. Perioder av stress är oundvikligt men överdriven och långvarig stress gör människor mottagliga för fysiska och psykiska sjukdomar.

## **FÖRSTÅ SIN EGEN STRESS**

Det är viktigt att analysera sin egen situation och komma fram till vilka faktorer som stressar och ta kontroll över dessa. Då får du större möjlighet att förändra situationen och må bättre. Du kan ställa dig själv två kontrollfrågor:

- Är det för mycket eller för lite av något i livet? Försök hitta balansen och hitta sätt som förstärker ditt eget försvar mot stress genom mer vila i kombination med fysisk aktivitet.
- Vad är det som stressar? Om det är krav som stressar, undersök om dessa är från andra eller från dig själv.

### **FÖRSTA HJÄLPEN VID STRESS**

- Stanna upp
- Andas långsamt
- Ta reda på varför du blir stressad
- Ta långvariga stresssymptom på allvar
- Prioritera sömn och återhämtning
- Förändra din livssituation på något vis
- Ta stöd, socialt först och på sikt vid behov även professionellt

Du kan göra en inventering av de saker som stressar dig och som gör att du inte mår bra. Gör en lista och markera vilken typ av saker det handlar om. Se om det är krav från skola, arbete, familj, vänner eller dig själv. Gå igenom listan och bedöm vad som går att förändra. Är det dina egna krav på dig själv som är värst så kan du behöva vara snällare mot dig själv.

Försök ordna dina arbets- eller studieförhållanden så att de är mindre belastande. Planera din tidsanvändning och börja prioritera de saker som du ska göra. Fundera på om du kan avstå från något. Eller så behöver du jobba med din självkänsla så att du inte blir styrd av inre krav för att känna dig godkänd och accepterad. Det kan även vara så att du behöver öva dig på att säga nej.

## NÄR ORO BLIR STRESS

Ibland är det inte tidspress som stressar utan bekymmer som oroar så att det uppstår psykisk ohälsa. Oron i sig kan skapa nya problem som irritation, sömnlöshet, fysisk eller psykisk utmattning. Det kan vara ett verkligt problem men oron gör saken värre. Det kan då vara bra att ta hjälp av en vän, familjemedlem eller en samtalspartner för att reda ut om det är fabricerade problem eller om det ligger något i det. När man vet vad det är så är det lättare att göra en plan på hur man kan hantera och komma till rätta med problemet. Då vet man om man kan fixa det själv eller om man behöver hjälp utifrån. Försök att "stänga fabriken som producerar bekymmer i ditt sinne".

Det är viktigt att även lära sig att hantera svårigheter i livet som kan ge upphov till stress, oro och ångest. Ibland är det nödvändigt att se över vilka strategier man använder för att hantera problem och sedan försöka ändra dessa om de inte är funktionella.

När stressen beror på något som hänt till exempel plötsliga ekonomiska svårigheter, misshandel, en närståendes död eller någon annan kris då kan det vara viktigt att söka vård eller annan professionell hjälp. Vi lever i en fallen värld men vi som kristna har hoppet om en ny värld bortom den fallna. Psykiskt lidande är en ofrånkomlig del av vår tillvaro, även Jesus hade ångest. En del psykiskt lidande kräver professionell behandling men en stor del är mer signaler att uppmärksamma.

## ANDAS I FYRKANT

Ett knep för att lindra ångest är *Andas i fyrkant*. Testa gärna övningen när du mår bra. Om du lär in tekniken kommer du ha en effektiv metod för att lugna dig själv när ångesten är på väg genom att andas i fyrkant under några minuter.

1. Blunda och föreställ dig en fyrkant.
2. Låt blicken följa den nedre vänstra hörnet upp till övre vänstra hörnet medan du andas in långsamt genom näsan. Räkna under tiden långsamt till fyra.
3. Låt blicken följa linjen från det övre vänstra hörnet till det över högra hörnet medan du håller andan och långsamt räknar till fyra.
4. Låt sedan blicken gå från det övre högra hörnet till det nedre högra hörnet medan du långsamt andas ut genom munnen och räknar till fyra.
5. Medan blicken går tillbaka till det vänstra nedre hörnet håller du andan i fyra sekunder.

**Fortsätt så under en stund.**

## ANDAS I FYRKANT

Övningen används frekvent inom terapin, kbt och som ett verktyg för att återta kontroll och lugn när kroppen reagerar med överväldigande känslor av panik eller ångest. Att andas lugnt och fokuserat, lugnar ner vår puls vilket rent fysiskt hjälper oss ur ångesten då en stor faktor är den upplevda känslan av att inte kunna andas.

Att andas gör att vi får en fysisk tillförsel av syre till kroppen vilket hjälper våra hjärnor att tänka klarare tankar. Att andas fokuserat i fyrkant hjälper oss att släppa taget om det som gav oss ångest eftersom vi fokuserar på något annat. Vi är ande, kropp och själ, skapade för att alla de delarna av oss ska funka i enhet och samverka för att vi ska må bra. Vid ångest och stress är det lätt att vi tappar bort oss själva och spinner iväg i oron.

Denna övning kan därför hjälpa oss att förbli närvarande i vår ande, vår kropp och vår själ. Utan att fly från våra känslor, utan att förtränga våra fysiska reaktioner och utan att tappa kopplingen till vår skapare som vill oss väl och som ytterst har kontrollen över vilken storm vi än kan uppleva. Gud andades in i människan och gav henne liv. På samma sätt kan våra andetag hjälpa oss att landa och komma tillbaka ut ur paniken och återgå till livet som vi blivit givna.

## KÄLLOR

### Litteratur

*Möt mig som jag är: hur vuxna i kyrkan kan stötta unga som skadar sig själva*  
av Thérèse Eriksson, Libris, 2014

### Internet

<https://www.1177.se/Vasterbotten/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Angest/>  
<https://www.umo.se/att-ma-daligt/nedstamdhet-och-angest/angest/>  
[http://www.angest-stockholm.se/?page\\_id=18](http://www.angest-stockholm.se/?page_id=18)  
<https://www.youtube.com/watch?v=1n1QYIP0qQE>  
<http://www.livlinan.org>  
<http://www.forum.mind.se>  
<http://www.fhi.se>

### Föreläsning

*“Ångest i vår tid – hur kan vi hjälpa som kristna och professionella?”*  
av Johanna Holmdahl Hedin, leg. psykolog den 17.10.08.

## FLER RESURSER KOPPLADE TILL ÄMNET

### Bildspel om hur ångest kan kännas för olika personer

<https://www.1177.se/Vasterbotten/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Kriser-och-svarigheter/Angest-kan-kannas-olika/>

---

## FÅ STÖD

Självordslinjen 90101  
Chatt på mind.se  
Föräldratelefonen 020-85 20 00  
Hjälplinjen 1177  
BRIS – för barn 116 111  
BRIS – för vuxna om barn 077-150 50 50

Jourhavande präst, telefonstöd via 112  
Jourhavande medmänniska 08-702 16 80  
Riksföreningen mot ätstörningar [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)  
Äldrelinjen 020-22 22 33  
Vårdcentralen - boka en tid med en läkare eller kurator

**“ALLA BEHÖVER SOVA  
TILLRÄCKLIGT, ÄTA BRA,  
RÖRA PÅ SIG REGELBUNDET,  
HA VÄNNER OCH GÖRA  
SAKER SOM MAN TYCKER OM.  
DETTA FUNGERAR SOM EN  
SLAGS STÖTDÄMPARE NÄR LIVET  
KÖR IHOP SIG OCH MAN KAN  
MINSKA RISKEN FÖR VISSA TYPER  
AV PSYKISK OHÄLSA”**

# SJÄLVSKADE- BETEENDE, ÄTSTÖRNINGAR OCH SJÄLVMORD

*“I keep fighting voices in my mind that say I’m not enough. Every single lie that tells me I will never measure up. Am I more than just the sum of every high and every low? Remind me once again just who I am because I need to know.*

*You say I am loved when I can’t feel a thing. You say I am strong when I think I am weak. And You say I am held when I am falling short. And when I don’t belong, You say I am Yours. And I believe, oh I believe. What You say of me, I believe.*

*The only thing that matters now is everything You think of me. In You I find my worth, in You I find my identity”*

ur sången *You say* av Lauren Daigle

## SJÄLVSKADEBETEENDE

Självskadebeteende kallas det när man gör illa sin kropp på något sätt eller utsätter sig för något som kan klassas som självdestruktivt och medvetet skadligt.

Exempel på självskadebeteenden är att skära sig, slå sig själv, rispa sig, leva på ett medvetet destruktivt sätt som att utsätta sig för risker med alkohol/droger, köra för fort, svälta sig eller ha sex mot sin vilja. Sexuellt självskadebeteende kan även vara att medvetet utsätta sig för destruktiva relationer där våld och tvång förekommer samt att sälja sig själv sexuellt. Självskadebeteenden är beroendeframkallande och leder ofta till att den drabbade ser skadandet som ett nödvändigt medel att använda varje gång negativa känslor uppstår.

Vem som helst kan drabbas och det är som vanligast bland unga personer. Exempelvis drabbas oftare personer med negativa livserfarenheter i barndomen, annan psykisk ohälsa eller psykiatrisk diagnos, personer som lever i isolering eller är väldigt ensamma är också vanligt förekommande. De drabbade har ofta en negativ självbild. Det finns ofta en koppling till ätstörningar eller annan psykisk ohälsa, missbruk eller depression eller självmordstankar.

## VARFÖR SKADAR MAN SIG SJÄLV?

Det handlar om att hantera övermäktiga känslor. Att försöka ta kontroll över sin inre smärta. Att tillfoga sig själv fysisk smärta är ett sätt för personer med ångest, stor stress, depression, tomhet eller panik att förleda smärtan från hjärtat till kroppen och därmed uppleva sig ha kontroll över smärtan. Dock ökar ångesten ofta efteråt och skam och känslan av att vara misslyckad infinner sig ofta istället. Det finns de som beskriver sitt självskadebeteende som ett sätt att hantera skuld-känslor, genom att straffa sig själv.

## DU SOM STÅR BREDVID

När den drabbade ges andra redskap att hantera sin ångest eller oro så kan det negativa mönstret brytas. Det krävs nästan alltid professionell hjälp för att komma till roten med problemen och de bakomliggande anledningarna till beteendet. Du som närstående kan uppmuntra den som skadar sig själv att söka hjälp och stötta den drabbade att se att självskadebeteendet är något personen gör, inte något som definierar vem personen är.

Du som närstående har rätt att sätta gränser och ställa krav för den hjälp du ger. Till exempel att du inte vill att personen skadar sig hemma hos dig. Du behöver inte ha alla svar eller lösningar. Bara att lyssna gör stor skillnad. Försök att inte prata om skadorna eller ge för mycket uppmärksamhet till såren du ser, det kan trigga beteendet. **Kom ihåg att se personen istället för ärrn.**

Den drabbade kan få hjälp att identifiera mönster och situationer som triggar behovet att skada sig och genom att få hjälp genom terapi eller kuratorstöd hitta vanor att byta ut det destruktiva mot, såsom att skriva, sjunga, prata, dansa eller måla. Det viktigaste är att den som skadar sig själv berättar för någon hur den mår. Det är det första steget till att bli fri.

Nästa steg är att hitta nya, positiva vanor, som hjälper att bryta det negativa mönstret. Att hantera sin ångest på annat sätt, att inse att starka känslor inte är livshotande och att fira varje gång personen valt att inte skada sig är viktiga metoder för att komma ur cykeln.

## ÄTSTÖRNINGAR

Ätstörningar är samlingsnamnet för matrelaterade störningar som gör att en individs förhållande till mat och sin egen kropp blir rubbat. Riksföreningen mot ätstörningar har beskrivit ätstörningar som en psykisk sjukdom som får fysiska konsekvenser.

En ätstörning handlar mindre om hur man ser ut eller hur mycket man väger och mer om självkänsla och identitet. Det handlar ofta om kontroll och att hantera någonting i livet som ger ångest eller oro. Ätstörningar kan beskrivas som ett sätt att vara ledsen på. En metod som gör att man kan hantera sin känslomässiga smärta. Det syns inte alltid på kroppen att någon har en ätstörning och det kan ta tid innan det blir tydligt att det handlar om en sjukdom. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på tecken som indikerar att individen mår dåligt eller har ett förändrat beteende avseende mat. Då det ofta finns en samsjuklighet med andra symtom så kan ibland depression, ångest, tvångsbeteenden och tvångstankar vara lättare att identifiera än att det även rör sig om en ätstörning. Det finns en stark koppling mellan ätstörningar och självskadebeteende. Även tankar på självmord är vanligt förekommande.

## VARFÖR FÅR MAN EN ÄTSTÖRNING?

När det gäller unga människor som utvecklar en ätstörning så hänger det ibland ihop med att något i tillvaron ökar pressen på ungdomen, såsom prestationsångest eller stress i skolan. Ibland handlar det om förändringar i hemmamiljön (en skilsmässa eller att ett syskon är sjukt). Det händer att anledningen är övergrepp, mobbning, annan psykisk ohälsa, att en anhörig har ett missbruk eller större kriser i familjen. Som förälder, lärare, ungdoms-ledare eller annan vuxen i den unges närhet är det viktigt att vara uppmärksam på förändrat beteende hos den unga.

På kunskapsguiden.se kan man läsa att beräkningar säger att mellan 75 000 och 100 000 tonårsflickor och unga kvinnor i Sverige lider av ätstörning av något slag. Även pojkar och män kan drabbas precis som äldre kvinnor och män.

### VARNINGSTECKEN ATT UPPMÄRKSAMMA

- Bara vill äta nyttig mat
- Undviker fett och kolhydrater
- Slutar äta godis
- Hoppas över måltider
- Stänger in sig i badrummet efter måltid
- Vill övergå till vegetarisk kost
- Motionerar mer och oftare
- Ägnar mycket tid åt bloggar om kost och träning
- Går ner i vikt
- Får symtom på trötthet, huvudvärk, frusenhet och förstoppning

## DU SOM STÅR BREDVID

Du som är närstående eller finns i närheten av en person med en ätstörning kan känna dig maktlös för den drabbades sjukdom. Men det finns saker som du som står bredvid kan göra för att stötta.

En början kan vara att läsa på om ätstörningar, på så sätt slipper den som är sjuk förklara för dig hur det funkar och hur det känns. Det kan underlätta för er båda otroligt mycket. Under hela tiden är bra om du kan förmedla att du finns där för

personen och att du kan hjälpa den sjuka att söka vård om han eller hon vill det. Du kan erbjuda att följa med den drabbade till en vårdcentral eller ungdomsmottagning eller elevhälsan.

- Om du äter tillsammans med den drabbade, så prata inte om mat eller vikt medan ni äter utan hjälp personen att fokusera på något annat.
- Var medveten om hur du själv pratar om mat, vikt och din kropp.
- Var medveten om att en person med ätstörningar ofta ljugar och manipulerar, beräknar och förvränger för att inte bli avslöjad eller fråntagen sin sjukdom. Ta inte detta personligt.
- En person som har ätstörningar kan visa väldigt stora känslor av vrede, ångest, tystnad, isolering om du försöker konfrontera eller ta upp beteendet. Var lugn och förstå att det är sjukdomen som talar. Om du kan skilja på personen och det som hör till ätstörningen så hjälper du den drabbade att hitta vägen ut.

Det finns idag mycket hjälp att få och många blir helt fria från sin kroppshets. Gemensamt för personer med ätstörningar är att alla varianter angriper identiteten hos den drabbade. Självbilden såväl som kroppsbilden blir förvrängd. Hur du tänker om dig själv, ser på dig själv och värderar dig själv.

Det finns hjälp och stöd för dig som är närstående. Att hjälpa någon som lider av ätstörning kan vara mycket påfrestande och det är därför viktigt att du är tydlig med att sätta egna gränser och söka samtalshjälp om du själv känner att du behöver prata av dig och få stöttning.

## OLIKA TYPER AV ÄTSTÖRNINGAR

**BULIMI** är att inte ha kontroll över vad du stoppar i dig, samtidigt som du är livrädd för att gå upp i vikt. Ena stunden kan den drabbade vräka i sig stora mängder mat, ofta på kort tid och andra stunden försöka bli av med det som den drabbade fått i sig. En känsla av att inte ha kontroll infinner sig efter hetsätningen och för att återta kontrollen så använder den drabbade metoder som kräkning, laxering, extrem diet eller överdriven motion. Fysiska skador på tänder och matstrupe, problem med magen, rubbad vätskebalans och yrsel är vanligt förekommande vid bulimi. Bulimi är ofta kopplat till stor skam och en känsla av att vara äcklig, därför gömmer den drabbade ofta beteendet länge och det tar tid att upptäcka.

**ANOREXI** kallas även självsvält. Den drabbade upplever sig vara överviktig oavsett vad sanningen är. Livet kretsar kring tankar på mat, vikt och rutiner för att inte ångesten ska bli för stor. Det är vanligt med panikattacker och tvångstankar. Känslan av kontroll är viktig och det kan ofta innebära att den drabbade vill laga all sin mat själv, för att kunna veta exakt vad som konsumeras. Strikta dieter, ändrade värderingar kring mat och nolltolerans mot vissa födoämnen är vanligt, samt träning för att öka förbränningen. De fysiska konsekvenserna kan vid sidan om viktförlusten vara låg kroppstemperatur och puls, muskelsvaghet, förstopning och benskörhet.

**HETSÄTNINGSSTÖRNING** liknar till vissa delar bulimi, avseende hetsätningen och känslan av kontrollförlust men det skiljer sig ändå avsevärt eftersom en person som är drabbad av hetsätningsstörning inte gör sig av med maten. Detta leder till

stor viktuppgång. Skam är väldigt vanligt och stigmat av övervikten är stark. Enligt Riksföreningen mot ätstörningar beräknas cirka 30 procent av de som är gravt överviktiga lida av hetsättningsstörning.

**ORTOREXI** är överdriven träningshets i kombination med strikt diet och hets att äta nyttigt kan vara tecken på ortorexi. Tvångsmässigt tränande är en diagnos som är svår att identifiera då den drabbade sällan har sjukdomsinsikt utan endast ser sig själv som en hälsosam person. Nyckeln ligger i att identifiera om det är tvång eller inte som ligger bakom de hälsosamma rutinerna och om ångest infinner sig om de rubbas.

Utöver dessa finns det fler varianter av ätstörningar, så som Atypisk anorexi, självrensning och nattligt ätande. Du kan läsa mer om ätstörningar och läsa mer utförlig information i bland annat boken *En närståendes handbok* som är publicerad av Riksföreningen mot ätstörningar och på 1177.se.

## MYTER

Det förekommer många myter kring ätstörningar, exempelvis om vad man ska och inte ska säga och anledningar till att någon insjuknar. Det är viktigt att känna till vad som är sant och vad som är myter.

Det är en myt att det är medias påverkan med skeva kroppsideal som är boven bakom ungas ätstörningar. Det är dock inte så enkelt. Även om den mediala påverkan inte bidrar positivt utan tvärtom är alarmerande negativ så är det dock inte alls en av de tydliga faktorerna bakom ätstörningar.

Det är en myt att personer med ätstörningar inte vill tänka på mat, inte vill se mat, inte vill vara med i sammanhang som har med mat att göra eftersom det kan antas vara jobbigt för dem. Det är snarare tvärtom. Vikt, mat och ätande upptar en väldigt stor del av fokus och tankar för en person med ätstörningar. Oavsett om hetsen ligger i underkonsumtion eller i överkonsumtion så ligger fokus just på konsumtionen.

En följd av att man antar att en person med ätstörning inte är intresserad av mat är att anorexi och ortorexi ofta missas. Tvärtom är det så att eftersom kontrollbehovet är så stort så upplevs ofta en person med anorexi eller ortorexi som väldigt intresserad och kunnig avseende mat och lagar mer än gärna mat. Vanligt är även att den drabbade intresserar sig av att laga mat eller baka till andra som den själv inte kommer att äta. På så sätt kan den drabbade få en kick av att lyckas med att inte äta. Den känslan är väldigt stark och beroendeframkallande.

## SJÄLMORDSTANKAR OCH SJÄLMORD

Utav de människor som väljer att ta sitt liv lider de flesta av en psykisk sjukdom, där depression är vanligast. Depression kan vem som helst drabbas av men det är viktigt att komma ihåg är att depression är en behandlingsbar sjukdom.

Varje år sker ungefär 15 000 självmordsförsök varav ungefär 1 500 personer tar livet av sig. Hälften av dem som har gjort ett självmordsförsök söker hjälp, men på grund av skamkänslor är det fortfarande många som inte söker hjälp fast det idag finns mycket hjälp att få om man lider av självmordstankar. Man uppskattar att ungefär 40-50 ungdomar som är under 20 år tar sitt liv varje år. Av dessa är fem stycken under 15 år. Självmordsstatistik för 2019 visar att det var sex barn mellan 0-14 år som tog sitt liv, varav fem var pojkar och en var flicka. 162 personer mellan 15-24 år tog sitt liv samma år, varav 108 var män och 54 var kvinnor. 2019 tog 1588 stycken människor sitt liv, varav 1078 var män och 510 var kvinnor.

Vanliga tankar hos en person som lider av självmordstankar kan vara:

*"Allt känns hopplöst. Det känns som att jag inte har något annat val."*

*"Jag orkar verkligen inte leva mer."*

*"Det känns som att ingen förstår vad jag går igenom, att ingen förstår sig på mig."*

*"Jag är helt ensam och jag ser enbart mörker".*

## **RISKFaktorER OCH VARNINGSSIGNALER**

Risikfaktorer för att begå självmord kan vara individuella, sociala eller kopplade till samhällsfaktorer. Personen kan ha låg självkänsla, alkohol- och/eller drogmissbruk, en otrygg uppväxt, utsättas för mobbning. Det kan även handla om att man har vänner och släktingar med psykiska problem, svårigheter med att få jobb eller bostad eller avsaknad av känsla av tillhörighet.

### **FAKTORER SOM KAN INNEBÄRA ÖKAD RISK**

- Förlust. Det kan vara i form av en kristisk livshändelse som exempelvis bortgång av närstående, en relation som tar slut, man avskedas från sitt arbete eller om man förlorar mycket pengar.
- Besvikelse. Om man upplever större besvikelser så som misslyckande, utebliven befordran eller kränkningar.
- Sjukdomar. Det är en ökad risk om man är sjuk i depression, psykos, ätstörningar, missbruk, allvarlig kroppslig sjukdom eller vid kronisk smärta.

### **VAR UPPMÄRKSAM PÅ DESSA VARNINGSSIGNALER!**

- Personen har stark ångest
- Personen har starka känslor av hopplöshet och meningslöshet
- Personen har vredesutbrott som är plötsliga och ovanliga
- Personen förändrar eller ökar sitt alkohol- och/eller drogmissbruk
- Personen drar sig undan från människor som betyder mycket för honom eller henne och från saker som ska hända
- Personen verkar helt plötsligt lyckligare och lugnare
- Personen ger bort saker som är viktiga för honom eller henne

## DU SOM STÅR BREDVID

För att få reda på om en person har självmordstankar så behöver du fråga. När du frågar så visar du att du lagt märke till något, lyssnar på personen och bryr dig om personen. Att prata om självmord kan uppmuntra personen till att prata om känslor som kan ligga som grund för psykisk ohälsa. Det är viktigt att du och den med självmordstankar inte gör någon överenskommelse om att han eller hennes självmordstankar ska vara en hemlighet. **Genom att våga fråga kan du rädda liv!**

Om personen tänker ta sitt liv kan du fråga om personen tänkt ut hur det ska gå till och när personen ska begå självmordet. Har personen tillgång till de medel eller har personen tänkt skaffa sig medel för att utföra självmordet? Fråga även personen vad som gör att han eller hon inte agerar på sina självmordstankar och planer. Kom ihåg att det är i personens ambivalens som vi kan förmedla hopp. När du kontrollerat dessa saker kan du behöva hjälpa personen till att få en första hjälp från familj, vänner och/eller professionell hjälp.

Då självmordstankar ofta återkommer är det viktigt att personen ber om hjälp och berättar om sina känslor. Be gärna personen att lova att be om hjälp när detta sker, då är chansen större att personen kommer att berätta för dig om sina känslor. Visa att du är villig att hjälpa personen och förmedla hopp.

**Påminn ofta om att det finns hopp!**

## TA HAND OM DIG SJÄLV

Det är viktigt att du tar hand om dig själv och är medveten om dina reaktioner när någon berättar om självmordstankar. Det är vanligt att man reagerar med rädsla och får en impuls att ignorera situationen och hoppas att situationen löser sig själv. Du kan även känna ett behov av att hitta en snabb lösning för att få personen att må bättre. Om det är så att du tänker eller känner detta så kan det vara bra för dig att ta hjälp av någon du litar på för att kunna vara ett stöd för personen som mår psykiskt dåligt och har självmordstankar.

## KÄLLOR

### Internet

<http://umo.se>

<http://friskfri.se>

<http://mind.se>

<https://spes.se/om-sjalvmord/>

<https://ki.se/nasp/fa-stod>

<https://ki.se/nasp/sjalvmord-i-sverige-0>

[https://ki.se/forskning/fakta-om-sjalvmord?\\_gl=1\\*tomohg\\*\\_ga\\*Nzk3NjQ0MjY1LjE1NTA3NDE2OTE.\\*\\_gid\\*MTExMTUzNzE5MS4xNTUwNzQxNjkk](https://ki.se/forskning/fakta-om-sjalvmord?_gl=1*tomohg*_ga*Nzk3NjQ0MjY1LjE1NTA3NDE2OTE.*_gid*MTExMTUzNzE5MS4xNTUwNzQxNjkk)

<https://kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/Sjalvmord/Sidor/default.aspx>

## YTTERLIGARE RESURSER I ÄMNET

### friskfri.se

Riksföreningen mot ätstörningar, med information och stöd till både drabbad och närstående

### mind.se

Rikstäckande ideell organisation som arbetar med att främja psykisk hälsa.

### umo.se

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer

### shedo.se

Är en ideell förening med syftet att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, ge stöd åt drabbade och anhöriga.

---

## FÅ STÖD

Självordslinjen 90101

Chatt på mind.se

Föräldratelefonen 020-85 20 00

Hjälplinjen 1177

BRIS – telefonnummer för barn 116 111

BRIS – telefonnummer för vuxna om barn 077-150 50 50

Jourhavande präst, telefonstöd via 112

Jourhavande medmänniska 08-702 16 80

Riksföreningen mot ätstörningar [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

Äldrelinjen 020-22 22 33

Vårdcentralen - boka en tid med en läkare eller kurator

“ÄTSTÖRNINGAR KAN  
BESKRIVAS SOM ETT SÄTT  
ATT VARA LEDSEN PÅ.  
EN METOD SOM GÖR  
ATT MAN KAN HANTERA SIN  
KÄNSLOMÄSSIGA SMÄRTA.”

# SEXUELL DESTRUKTIVITET OCH PORNOGRAFI

*Det finns en röst som skingrar mörkret, finns ett ljus som bryter fram. Det finns en sanning som befriar, Han är den som övervann. Frihet har ett namn, namnet Jesus. I honom har vi allt, allt i Jesus. Ropa ut Hans namn, namnet Jesus. Oh, var boja bryts och faller av. Av skam och skuld finns inget kvar. Han ropar ut allting är klart.*

ur sången *Frihet har ett namn*, Josefina Gniste

## SEXUALITET

Man brukar säga att sexualitet består av de fyra delar i en människas liv, kroppsliga (fysiska), själsliga (psykiska), existentiella (andliga) och relationella (sociala). Alla fyra delar utgör en helhet och kan inte delas från varandra. I detta kapitel utgår vi från den synen på människan.

### UNGA OCH SEXUALITET

Enligt svensk lag är sexuell myndighetsålder 15 år. I Sverige är medelåldern för debutsamlag 16 år och enligt studier påverkas ungdomars fortsatta sexualvanor av deras samlagsdebutålder.

Ungdomar med en samlagsdebut före 15 års ålder använde alkohol, tobak och droger i större utsträckning i jämförelse med jämnåriga som inte samlagsdebuterat. Dessa ungdomar trivdes sämre i skolan, var mer involverade i fysiskt våld med skador som följd och uppfattade sin egen hälsa som sämre än jämnåriga. Unga kvinnor och män som samlagsdebuterade tidigt, före 15 års ålder, hade ett högre antal sexualpartner och praktiserade i större utsträckning oral- och analsex jämfört med de ungdomar som samlagsdebuterade senare.

Rökning, alkohol och droger samt antisociala beteenden såsom att vara våldsam, ljuga, stjäla och rymma hemifrån var vanligare bland ungdomar med tidig samlagsdebut. Flickor med tidig samlagsdebut uppgav i högre utsträckning att de utsatts för sexuellt våld medan låg känsla av sammanhang, låg självkänsla, sämre psykisk hälsa, erfarenhet av sexuellt våld, att sälja sex och erfarenhet av sexuellt våld var vanligare bland pojkar, jämfört med jämnåriga som inte samlagsdebuterat tidigt.

## SEXUELLA ÖVERGREPP

Det kan vara svårt att veta vad som klassas som sexuella övergrepp och det finns många förutfattade meningar om vad dessa skulle vara och det florerar många myter. För att kunna hjälpa en person som berättar att hon eller han har utsatts för sexuella övergrepp eller om det är en person som du misstänker har utsatts för sexuella övergrepp kan det vara bra att vara påläst om vad som är övergrepp.

### SEXUELLA ÖVERGREPP ENLIGT SVENSK LAG

- Våldtäkt
- Sexuella övergrepp
- Sexuellt tvång
- Sexuellt utnyttjande av person i beroendeställning
- Våldtäkt mot barn
- Utnyttjande av barn
- Sexuellt övergrepp mot barn
- Samlag med avkomling (incest)
- Utnyttjande av barn för sexuell posering
- Köp av sexuell handling av barn
- Sexuellt ofredande
- Kontakt med barn i sexuell syfte (grooming)
- Köp av sexuell tjänst (koppleri)

På hemsidan UMO.se, som vänder sig mot ungdomar, kan man läsa en sammanfattning av vad som innefattas som sexuella övergrepp:

*”Sexuella övergrepp kan ske både med och utan fysisk kontakt. Det kan till exempel vara att någon tar på bröst eller kön. Att bli tvingad till oralsex, samlag eller att ta på någons kön är ytterligare exempel på sexuella övergrepp. Att behöva titta på porrfilm, se på när någon onanerar eller gör något annat sexuellt är exempel på sexuella övergrepp utan fysisk kontakt. Det är också ett sexuellt övergrepp om någon försöker köpa eller byta till sig sex. Det som kallas för sexuell exploatering är också ett sexuellt övergrepp. Det är ett utnyttjande av barn och ungdomar för att till exempel göra pornografi eller använda barn i prostitution eller har en funktionsnedsättning som innebär att han eller hon befinner sig i ett hjälplöst tillstånd.”*

## SAMTYCKESLAGEN

I Sverige har vi en sexualbrottslagstiftning som bygger på frivillighet. Syftet med det är bland annat att göra det tydligt att varje människa har en ovillkorlig rätt att själv bestämma över sitt sexuella umgänge. Förslaget innebär bland annat att

gränsen för om en gärning ska räknas som straffbar ska gå vid om deltagandet i en sexuell aktivitet är frivilligt eller inte. En gärningsman ska kunna dömas för till exempel våldtäkt även om hon eller han inte använt sig av våld eller hot. Lagen innebär även att det finns ett särskilt oaktsamhetsansvar för vissa allvarliga sexualbrott.

## MYTER

Vanligt förekommande myter om våldtäkt är att det endast är vaginalt samlag som klassas som våldtäkt eller att man som offer för våldtäkt har skadats fysiskt under övergreppet. Det stämmer inte då all typ av samlag räknas som våldtäkt om det sker mot ens vilja och man behöver inte bli fysiskt skadad för att det ska klassas som våldtäkt.

Det stämmer inte heller att de flesta våldtäkter sker på mörka platser eller i skumma miljöer och att gärningsmannen är en främling, utan det är endast 1 av 10 våldtäkter som är överfallsvåldtäkter och de flesta våldtäkter begås av en bekant, vän eller partner. Det är mycket vanligare att det händer på en fest, i hemmet eller i skolan.

En annan vanlig myt är att det inte klassas som våldtäkt om man inte slåss eller skriker *nej* när man utsätts och "om det är en riktig våldtäkt kommer den som utsätts att höras, skrika och gråta". Det är inte sant, utan motstånd i form av våld behövs inte för att det ska vara en våldtäkt som man utsätts för. Den vanligaste reaktionen vid en våldtäkt är *frozen fright* vilket innebär att offret blir stel och stum av rädsla. Man uppskattar att 8 av 10 offer reagerar med *frozen fright* vid en våldtäkt.

Det är inte enbart flickor och kvinnor som utsätts för sexualbrott, även om det är kvinnor som är det vanligaste offret, utan det händer även att pojkar och män blir offer för våldtäkt eller sexuella övergrepp.

## PSYKISKA KONSEKVENSER

Konsekvenserna av ett sexuellt övergrepp kan se olika ut för varje människa och kan se olika ut över tid. Oavsett hur övergreppet ser ut så bär den utsatta med sig det på olika sätt under resten av sitt liv. Vanliga psykiska konsekvenser som sexuella övergrepp medför är: skuld- och skamkänslor, koncentrationssvårigheter, PTSD, minnes-svårigheter, lättskrämdhet, ångest, sömnsvårigheter, isolation, nedstämdhet, dissociation och traumarelaterade störningar. Självdestruktivitet i form av ätstörningar, missbruk och sexuellt självskadebeteende är också vanligt.

## GROOMING

Grooming som uttryck är relativt nytt och innebär att en person, som oftast utger sig för att vara någon annan, tar kontakt med unga personer på nätet för att under tid och bearbetning få personen att via webbkamera eller chatt utföra sexuella handlingar.

Det är vanligt att den som groomar använder ett falskt namn och profilbild och utger sig för att vara yngre eller av ett annat kön än vad personen verkligen är. Den som groomar försöker vanligtvis bygga upp ett förtroende hos barnet eller ungdomen som han eller hon chattar med. Ofta inleds kontakten genom att man menar

att man gemensamma intressen för att sen övergå till att vara mer krävande och utpressande. Groomaren får ofta del av adress, telefonnummer eller information om vänner och familj som sen kan användas mot den som utsätts för groomingen i form av hot om att någon kommer till deras adress och dödar deras mamma eller hund.

## HÄMNDPORNOGRAFI

Hämndporr innebär att man sprider nakenbilder eller filmer, av en annan person, i syfte att skada, hota, utpressa eller skrämja denne. 2018 trädde en ny lag i kraft, olaga integritetsintrång, som gör att individers personliga integritet får en starkare ställning. Att sprida nakenbilder är olagligt och om det är bilder av en minderårig person klassas det som barnpornografi.

Den som utsätts för hämndporr har ofta starka skamkänslor. Många upplever att det är ens eget fel om man självvalt skickat bilder till en partner som sedan används mot en. Den egna nyfikenheten, att den unge själv initierat en kontakt, är ofta upprinnelsen till skam och skuld. Därför är det vanligt att man inte ber om hjälp utan lämnas ensam med skam- och skuldkänslor.

### TVÅ EXEMPEL FRÅN VERKLIGHETEN

*”En av de dömda personerna kommer från Västsverige. Mannen skulle hämnas på sin expartner då han fått uppfattningen om att denne inlett en ny relation. Han lade upp en film på honom själv och exet i en ”sexuell situation” på en av världens största porrsajter med omkring en miljon besökare varje dag. Här blev rubriceringen ”grovt olaga integritetsintrång” och straffet fängelse i nio månader.”*

*”Ytterligare en person som döms för olaga integritetsintrång hade skapat ett Instagramkonto i en annan persons namn, där han spridit ett tjugotal bilder på vederbörandes nakna kropp. Han har också taggat bilderna till orter där offret bott och gått i skolan.”*

## PORNOGRAFI

I dagsläget uppskattar man att bland ungdomar i 16-årsåldern har 96 procent av killarna och 54 procent av tjejerna tittat på porr. 10 procent av pojkarna ser på porr varje dag, medan 27 procent gör det några gånger om året eller aldrig. Resten ser på porr några gånger i veckan eller i månaden. Killarna var i genomsnitt 12,3 år när de första gången aktivt sökte efter pornografi medan tjejerna var 13,8 år.

Studier visar även att ju mer man tittar på porr desto mer avancerat material väljer man, så som våldsporr och BDSM (en grupp erotiska tekniker som går ut på att använda sig av makt och smärta i sexuellt syfte).

Hos högkonsumenterna är hälsoproblematik som alkoholberoende, fetma och problem med vänskapsrelationer mer förekommande. Men även om det går att se ett samband mellan hög porrkonsumtion och hälsoproblematik är det omöjligt för forskningen att säga vad som är hönan och vad som är ägget. Var tredje kille som konsumerar mycket porr tycker de ser mer än vad de egentligen vill. Samtidigt uppper var åttonde flicka att de skulle vilja se på mer porr än de gör.

## ATT TÄNKA PÅ VID SAMTAL OM PORR

Det finns en del saker som kan vara bra att tänka på vid samtal om porr. Det kan vara ett ämne som många känner en stark skuld- eller skamkänsla kring och för vissa är det ett helt okänt område.

- Skuldbelägg aldrig barnet eller ungdomen som berättar att de sett på porr. Det skapar skamkänslor och försvårar ett fortsatt samtal.
- Räkna med att en tolvåring mött pornografi och att du som ledare därför kan prata en hel del om detta.
- Skaffa dig kunskap och utifrån det kan du ha flera mindre samtal med ungdomen istället för "det stora porrpratet". Låt det bli en naturlig sak att samtal om.
- Prata om porr dels utifrån ett sex- och samlevnadsperspektiv, dels utifrån ett beroendeperspektiv med fokus på hur pornografi kan bli ett beroende.
- Undvik att skam- och skuldbelägga. Många unga kan tycka att porr är jobbigt att prata om. Erkänn att det även som vuxen kan vara svårt att tala om ett ämne som porr. Detta bidrar till ett ärligt, öppet och avdramatiserat samtal.
- Ta ungdomens tankar, funderingar och berättelser på allvar. Om någon berättar om negativa konsekvenser av pornografikonsumtion, exempelvis beroende, ta detta på allvar, led ungdomen hela vägen fram till hjälp och följ alltid upp.
- Avdramatisera och normalisera. Många unga konsumerar pornografi idag.
- Våga prata med barn och ungdomar om sex, samlevnad och pornografi. Många unga saknar att vuxenvärlden tar upp detta.

### FÖRSLAG PÅ FRÅGESTÄLLING FÖR SAMTAL OM PORR

- Varför tror ni man kollar på porr? Finns det olika anledningar?
- Hur mår de som är med i porrfilmerna?
- Hur kan porren påverka vilken syn vi har på oss själva och vår sexualitet?
- Varför finns porr?

## KÄLLOR

### Litteratur

*Ungdomar, sexualitet och relationer* av Chris Magnusson och Elisabet Häggström-Nordin (red.), Studentlitteratur 2009

### Internet

[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/en-ny-sexual-brottslagstiftning-byggd-pa\\_H501JuU29](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/en-ny-sexual-brottslagstiftning-byggd-pa_H501JuU29)

<http://brottsofferjouren.se>

## YTTERLIGARE RESURSER I ÄMNET

*Virtuell våldtäkt: om unga och sexbilder på nätet* av Caroline Engvall, Kalla kulor förlag 2015

### Skam&Sårbarhets Podden

<https://www.fralsningsarmen.se/starta-om/verktyg/podd/>

### umo.se

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer

### fralsningsarmen.se/starta-om

Starta om lyfter frågor kring nätporr och vill samtala om det. Detta genom att bidra med kunskapen om pornografins effekter & erbjuda praktiska verktyg till de som söker hjälp att sluta titta på nätporr.

---

## FÅ STÖD

Självordslinjen 90101

Chatt på [mind.se](http://mind.se)

Föräldratelefonen 020-85 20 00

Hjälplinjen 1177

BRIS – telefonnummer för barn 116 111

BRIS – telefonnummer för vuxna om barn 077-150 50 50

Jourhavande präst, telefonstöd via 112

Jourhavande medmänniska 08-702 16 80

Riksföreningen mot ätstörningar [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

Äldrelinjen 020-22 22 33

Vårdcentralen - boka en tid med en läkare eller kurator

### Kontaktuppgifter

Polisens grupp mot sexuella övergrepp mot barn: [itbrott.desk.noa@polisen.se](mailto:itbrott.desk.noa@polisen.se).

Brottsofferjouren 0200-21 20 19

“KONSEKVENSERNA AV ETT  
SEXUELLT ÖVERGREPP KAN  
SE OLIKA UT FÖR VARJE  
MÄNNISKA OCH KAN SE OLIKA  
UT ÖVER TID. OAVSETT HUR  
ÖVERGREPPET SER UT SÅ BÄR  
DEN UTSATTA MED SIG DET  
PÅ OLIKA SÄTT UNDER  
RETTEN AV SITT LIV.”

# FLER SÄTT PSYKISK OHÄLSA KAN TA SIG UTTRYCK

*I was found before I was lost  
I was Yours before I was not  
Grace to spare for all my mistakes  
And that part just wrecks me  
  
And I know I don't deserve this kind of love  
Somehow this kind of love is who You are  
It's a grace I could never add up  
To be somebody You still want  
But somehow You love me as You find me*

ur sången *As you find me*, Hillsong United

I *Det finns hopp för psykisk hälsa* vill vi även lyfta fram en del av de problem som kan kopplas till psykisk ohälsa och ge tips och råd kring hur man kan handskas med dem, samt vart man kan vända sig för stöd och hjälp.

## TOBAK

Den största riskfaktorn för sjukdom och för tidig död är rökning. Varje år uppskattas omkring 5 miljoner människor i världen dö på grund av sin egen tobaksanvändning. Många olika sjukdomar är relaterade till rökning, bl.a flera former av cancer. Utöver detta är några vanliga sjukdomar KOL, hjärt- och kärlsjukdomar, ryggbesvär, diabetes, benskörhet, magsår och tandlossning.

Ungefär en tiondel av Sveriges befolkning mellan 17-84 år röker dagligen och cirka 7% röker mer sporadiskt. Den största gruppen konsumenter av cigaretter är i åldrarna 50 –64 år.

## **UNGA OCH TOBAK**

Nio av tio personer som börjar röka är barn. Barnen får till stor del tag på tobak via nätet och det är via sociala medier som de utsätts för marknadsföringen.

Av skolelever i årskurs 2 på gymnasiet :

- Snusar 21% av pojkarna och 6% av flickorna.
- Röker 19% av pojkarna och 26% av flickorna.
- Har 45% av pojkarna och 37% av flickorna prövat e-cigaretter.

*Från Tobaksfakta.se*

## **FÅ STÖD**

Slutarokalinjen.se

Slutaroka.se

Umo.se

## **ALKOHOL**

Det finns en utbredd acceptans för alkohol i vårt samhälle. Dock kan konsumtion leda till både fysiska och psykiska skador. Det finns inget riskfritt alkoholdrickande. I stort sett påverkas alla organ i kroppen av alkoholintag. I ett längre perspektiv kan alkoholen leda till kroppsliga skador och sjukdomar som cancer i munhåla, lever, tjocktarm och matstrupe. Utöver detta kan man drabbas av magkatarr, fettlever, hepatit, bukspottkörtelinflammation och förhöjt blodtryck.

Några av riskfaktorerna är ärftlighet, tidig alkohol- eller nikotindebut, psykiska sjukdomar, personlighetsstörning, kulturella och sociala skillnader, könsaspekter.

## **LEVA NÄRA NÅGON SOM DRICKER MYCKET**

Det är viktigt att den som lever nära någon som dricker mycket alkohol har någon att prata med. Skamkänslor kan uppstå på grund av den andre personens drickande. Man kan känna sig väldigt ensam och utsatt vilket då kan förvärra skamkänslorna

Rapport från CAN.se visar att cirka 430 000 av samtliga barn under 18 år i Sverige år 2018 har någon gång under sin uppväxt bott med en förälder eller vårdnadshavare som har alkoholproblem. Cirka 320 000 barn har påverkats negativt av en förälders eller vårdnadshavares alkoholkonsumtion.

## 7 VARNINGSSIGNALER

- Personen dricker alkohol ofta eller stora mängder vid enstaka tillfällen.
- Personen dricker mer än vad personen uttryckt och tänkt från början.
- Personen får minnesluckor eller glömmer saker som personen sagt eller gjort.
- Personen ger drickandet en central roll, ofta på bekostnad av annat som personen tycker är viktigt.
- Personen tål mer och behöver mer alkohol än tidigare för att bli full.
- Personen fortsätter dricka trots att alkoholen gör att det psykiska måendet eller hälsan blir sämre av det.
- Personens drickande påverkar relationen med kompisar eller familj.

På [www.alkoholprofilen.se](http://www.alkoholprofilen.se) kan man även testa sina alkoholvanor.

## FÅ STÖD

Alkohollinjen – 020-84 44 48

LP-verksamheten.se – 08-619 25 10

Maskrosbarn.se

## UNGA OCH DROGER

Cannabis är samlingsnamnet för hasch och marijuana och är idag den vanligaste förekommande narkotikasorten i Sverige. I rapporten "Skolelevers drogvanor" från 2019 kan man se att 8 % av pojkarna och 5% av flickorna i årskurs 9 någon gång har använt cannabis. I samma rapport framgår det att 18% av pojkarna och 12% av flickorna i gymnasiets andra år någon gång har använt cannabis.

## FYSISKA OCH PSYKISKA KONSEKVENSER

Fysiska tecken på cannabisrus kan vara höjd puls, röda ögon, förstorade pupiller, muntorrhet, hunger och sötsug. De kognitiva funktionerna påverkas också; minnet, uppmärksamheten, koncentrationen, samt analys- och planeringsförmågan. Vid påverkan av cannabis kan man ha svårt att formulera sig på ett förståeligt sätt, svårt att lära sig nya saker, problem att behålla uppmärksamheten och att delta i ett samtal. Många människor upplever även ångest, förvirring, försämrad balans och motorik och vanföreställningar under ett cannabisrus.

Forskning visar att användandet av cannabis kan kopplas ihop med flera psykiska sjukdomar, bland annat psykossjukdomar som schizofreni, depression och ångest. Användandet av cannabis kan även ge en nedsatt kognitiv förmåga. Vid ett regelbundet användande kan immunförsvaret bli nedsatt, man kan få luftvägsproblem och det finns även en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

## DU SOM STÅR BREDVID

Är du orolig för din kompis som använder sig av cannabis? Berätta för din vän att du är orolig för personen. Prata även med någon vuxen, någon som du har förtroende för eller som du vet att din vän har förtroende för. Det kan vara lättare om ni är flera som visar att ni är oroliga för personen och att ni finns som stöttning. Då har ni dels varandra i det stöttande skeendet och din vän ser också att det är många som bryr sig.

Om du är anhörig eller har någon nära i din bekantskapskrets som tar droger så påverkas du troligtvis. Du kanske känner att du har svårt att leva ditt liv till fullo på grund av oro, du kanske avstår från att göra vissa saker för din egen skull för att alltid finnas tillgänglig för personen om något skulle hända. Ibland kan det hända att vissa anhöriga känner igen sig i begreppet "medberoende". Det innebär att du har anpassat dig på olika sätt för att klara av att leva tillsammans med personen som använder droger. Kom ihåg att det är viktigt att du tänker på dig själv när du är anhörig till en person med en drogproblematik. Kontakta din kommun för att t.ex. kolla möjligheten att gå i samtal eller gruppsamtal. Du kan även kontakta din närmsta Pingstkyrka eller LP-kontakt för att kolla möjligheten till ett själavårdssamtal.

## OROSANMÄLAN

Om du är orolig för att ett barn far illa kan du göra en orosanmälan till Socialtjänsten. Att göra en orosanmälan betyder inte att du behöver veta exakt vad som händer med barnet, utan du visar din omtanke och oro genom att göra en orosanmälan.

### EN OROSANMÄLAN KAN TILL EXEMPEL GÖRAS OM

- Misstanke att barnet blir utsatt för psykiskt eller fysiskt våld eller blivit vittne till våld i hemmet.
- Barnet är utsatt för ett missförhållande, som missbruk, vanvård, sexuellt utnyttjande
- Barnet själv missbrukar, dricker mycket alkohol/använder narkotika

Kom ihåg att detta är olika exempel. Om du är orolig för ett barn så tveka inte att göra en orosanmälan. Vid akut oro ring 112, polisen. Det går även att göra orosanmälan på vuxna människor. Om du som privatperson gör en orosanmälan kan du välja att vara anonym. Vill du vara anonym ska du inte uppge ditt namn, telefonnummer eller skicka orosanmälan med e-post. Orosanmälan görs till det socialtjänstkontor där personen är skrivet. Du kan även välja att göra en orosanmälan via en blankett som du skickar till det socialtjänstkontor där personen du är orolig för är skriven <https://orosanmalan.se/blankett/>

## FÅ STÖD

Cannabishjälpen.se  
Droghjälpen.se

# SPELBEROENDE

Spelberoende är en diagnos som används inom vården och ställs vanligtvis av en läkare eller psykolog. Oavsett om en person fått diagnosen eller inte, så kan en person ändå ha spelproblem. Stodlinjen.se har listat en förenklad lista över de kriterier som ingår i diagnosen.

## **Tolerans**

Behöver du spela med allt större summor för att få den önskade kicken?

## **Spelsug**

Blir du rastlös eller irriterad när du försöker att begränsa eller sluta med spelandet?

## **Kontrollförlust**

Har du flera gånger misslyckats med att kontrollera, begränsa eller sluta med ditt spelande?

## **Upptagenhet**

Tänker du ständigt på spel? Är du till exempel upptagen av att tänka på tidigare spelupplevelser, av att planera nästa speltillfälle eller av att fundera över hur du kan skaffa pengar att spela med?

## **Flykt**

Spelar du för att slippa tänka på dina problem eller för att komma bort från negativa känslor?

## **Jagar förluster**

Spelar du för att vinna tillbaka pengar du spelat bort?

## **Lögner**

Har du mer än en gång ljugit för att dölja hur mycket du spelar eller hur mycket du förlorat på spel?

## **Sociala konsekvenser**

Har ditt spelande orsakat allvarliga eller återkommande problem i någon viktig relation? Har ditt spelande orsakat problem på jobbet eller i skolan?

## **Litar på andra för att lösa problem**

Brukar du lita på att andra kan ordna fram pengar för att lösa en krissituation som uppstått på grund av ditt spelande?

## **SKYDDSAKTORER**

- God allmän och psykisk hälsa
- Social och ekonomisk trygghet
- Trygg uppväxt
- Familj och vänner som tycker att spel är oviktigt.

## RISKFAKTORER

- Skilsmässa, separation eller en närstående persons död
- Att spela om pengar på skol- eller arbetstid
- Spela varje månad och på riskfyllda spel som kasinospel, spelautomater och poker
- Tidigare problem med alkohol och droger, otrygg uppväxt och impulsivitet
- Tidigare spelproblem
- Riskabla alkoholvanor, särskilt för den som nyligen börjat dricka riskabelt
- Att tro att spelandet leder till en ökad inkomst
- Försämrad psykisk hälsa under det senaste året
- Tidig speldebut

## DU SOM STÅR BREDVID

Statistik från Folkhälsomyndigheten visar att ungefär 165 000 personer delar hushåll med någon som har ett problemspelande. Av dessa 165 000 personer är 68 000 barn. Du är kanske anhörig eller vän till någon som har spelproblem. Det kan då vara vanligt att ens egna liv börjar handla mycket om den personen som spelar och spelandets konsekvenser. I omsorgen till den andra personen kan det vara lätt att du glömmer bort dig själv. Vad behöver du i ditt liv, för att må bra? Det finns hjälp och stöttning för dig som är den som står bredvid. Kom ihåg, du är inte ensam och det finns människor som vill stötta dig och lyssna till dina ord.

Stödlinjen erbjuder spelare och anhöriga rådgivning som är anonym och kostnadsfri. Mer information finns på <https://www.stodlinjen.se/>

## DATORBEROENDE

Världshälsoorganisationen WHO har beslutat att lista beroende av data- tv eller olika onlinespel i sitt klassificeringssystem över diagnoser. Anledningen till detta är det växande behovet av professionella behandlingar mot data/tv-spelberoende världen över.

I rapporten "Unga, medier & psykisk ohälsa" från Statens medieråd framgår det att det finns ett samband mellan hög medieanvändning och nedsatt psykiskt välbefinnande. De ungdomar som har ett nedsatt psykiskt mående ägnar mer sammanlagd tid på nätet, tittar mer på film, tv och klipp på Youtube, spelar mer och lyssnar mer på musik och podcasts. Bland pojkarna var även porrsurf vanligare än bland andra pojkar.

Ungdomar med nedsatt psykiskt välbefinnande anger oftare att de blivit mobbade, hotade eller att någon lagt ut bilder eller filmklipp på dem på internet mot deras vilja. Det är även vanligare att dessa ungdomar blir utsatta för att någon okänd person bett dem skicka bilder på sig själva där de är lättklädda eller nakna.

Tid framför skärmen behöver inte vara negativt. Men om det innebär att man inte klarar av vardagen är det varningstecken. En bra hjälp är gemensamma skärmregler. Barn gör som vuxna, och när det gäller skärmen är vuxna ofta inga bra förebilder. Om barnet visar tecken på psykisk ohälsa är det viktigt att ta reda på huvudorsaken. Det kan vara andra saker i barnens omgivning som gör att det dras till skärmar. Små barn behöver mer vägledning än större barn. Se till att gå in och hjälpa de mindre barnen så att de pausar och får variation. Skapa balans. Att tillbringa tid framför skärmen behöver inte vara negativt, men som förälder kan du hjälpa barnet att hitta en bra blandning av aktiviteter i tillvaron.

### **TECKEN PÅ OHÄLSOSAMT SPELANDE**

- Irritation, lättretlighet och vresighet när man inte spelar dataspel
- Trötthet
- Kommer efter med läxorna
- Sämre betyg i skolan
- Ljuger om sin datorspelskonsumtion
- Spelar hellre än träffar vänner och bekanta
- Hoppar av andra fritidsaktiviteter

### **FYSISKA SYMTOM SOM KAN TYDA PÅ MISSBRUK**

- Sömnstörningar
- Ryggsmärtor eller värk i nacken
- Huvudvärk
- Torra ögon
- Dålig blodcirkulation på grund av stillasittande (kalla fötter och händer)
- Försummar personlig hygien
- Karpaltunnelsyndrom

### **DU SOM STÅR BREDVID**

Om du har någon i din närhet som spenderar mycket tid åt dataspel så kan du försöka hjälpa hen att hitta en alternativ hobby. Om personen är kreativ eller konstnärlig, hjälp personen att utveckla denna gåva. Hitta de egenskaper som personen besitter och utveckla dessa i en god riktning. Det kan även vara en god idé att uppmuntra till utomhusaktiviteter för att få frisk luft och samtidigt utveckla de aktiviteter som finns i livet bortanför datorskärmen. Berätta även för personen att du är orolig för denne och att du finns som stöttning samt att det finns hjälp att få.

Det finns hjälp att få! Kontakta skolans elevhälsa eller din kommun eller region för att få upplysning om lokala samtalsmottagningar.

## **FÅ STÖD**

Spelberoende.se – Information och stöttning och för dig som står bredvid  
Dataspelsakuten – info@dataspelsakuten.se 08 23 30 07

# **HEMMASITTARE**

Hemmasittare är barn och ungdomar som har en problematisk skolsituation med hög frånvaro. Problematiken kan börja tidigt, redan under lågstadiet, och eskalerar om inte rätt insatser görs i tid.

I varje klass finns det vanligtvis ett par elever som har problem med närvaron. Det kan handla om att de kommer och går eller inte är i skolan alls. Dessa elever hamnar ofta mellan stolarna. Även om skolan tar ett stort ansvar så räcker det inte alltid. Det krävs ofta att olika professioner samverkar (socialtjänst, BUP, LSS, föreningar osv.).

Elever med en hemmasittarproblematik har ofta någon funktionsvariant, exempelvis ADHD eller autism, och lider av oro och ångest, vilket ger extra utmaningar i skolan. Det kan innebära svårigheter i det sociala samspelet, att skapa nya vänner och behålla gamla, känslighet i mötet med andra och problem med att hantera känslor på ett bra sätt. Snabba förändringar och allt som bryter ett schema kan utlösa stark oro och ångest.

## **HUR VÄXER FRÅNVARON FRAM?**

Många gånger börjar sjukfrånvaron med att stressen över kraven från skolan ökar. Det kan yttra sig i fysiska symptom som ont i magen, illamående, ont i huvudet o.s.v. Då blir det enklare för eleven att stanna hemma, stressen minskar och de fysiska symptomen avtar. Men att gå tillbaka till skolan nästa dag blir dock ännu svårare. Ströfrånvaron utvecklas sedan från enstaka dagar eller eftermiddagar till allt längre perioder. I slutändan kan ett lov eller en övergång till ny klass vara det som gör att eleven helt slutar att gå till skolan, som en skyddsmekanism mot en allt för hög stress. Elever som utvecklar en hemmasittarproblematik är ofta hemma långa perioder med isolering och psykisk ohälsa som följd.

## **NYA BETEENDEN**

I och med att eleven är hemma mer och mer utvecklas nya beteenden som tar eleven längre från skolan. De vänder på dygnet, får sömnsvårigheter, tappar vänskapskontakter, isolerar sig i hemmet osv. Likaså påverkas familjrelationerna negativt. Föräldrarna får successivt mindre att säga till om, ungdomen styr, samtidigt som föräldrarna försöker göra allt de kan för att denne ska må bra och komma tillbaka till skolan. Eleven behöver hjälp att bryta dessa negativa beteenden och skapa skolnärmandebeteende som gör att de klarar gå till skolan. De behöver hjälp med att se vinster med att förändra sig och förstå vikten av och meningsfullheten i

att gå tillbaka till skolan. De behöver motiveras till en förändring. Ofta vill de, men förmår inte. Likaså behöver föräldrarna stöd i sin situation och sitt föräldraskap. Det är vanligt att föräldrar är slutkörda och slits mellan krav från myndigheter och barnets behov.

## VARFÖR SÅ VIKTIG ATT HJÄLPA

Skolan är en viktig skyddsfaktor för hela livet. Skolfrånvaro och uteblivna betyg påverkar i hög grad framtiden. Att inte kunna studera vidare på gymnasie eller högskola kan vara ytterligare ett led i utanförskapet. Ofta leder det sedermera även till arbetslöshet och i vissa fall missbruk.

Hemmasittare vill gå till skolan, men något hindrar dem. Erfarenheter av personliga misslyckande från skolan sitter djupt och steget tillbaka kan upplevas gigantiskt. En längre tid av skolfrånvaro gör det desto svårare att ta steget tillbaka. Personer som lämnar skolan, lämnar ofta även andra aktiviteter och grupper som t.ex. ungdomsgruppen i kyrkan.

## VAD KAN VI GÖRA?

- Skapa och upprätthåll relation till ungdomen. Tänk uthållighet!
- Genomför aktiviteter, enskilt eller i mindre grupper.
- Vid samlingar är det viktigt att skapa en tydlig struktur för att minska oro och stress. Tydlig struktur kan skapas genom att dela förväntningar, besvara frågorna: var, när, hur och varför. Skapa trygga punkter och personer så de vet vem de ska vända sig till. Minska "fria tider". Va nyfiken och försök sätt dig in i ungdomens situation, utan att ställa krav.
- Hjälp ungdomen att skapa och bibehålla relationer
- Hjälp ungdomen att behålla rutiner för mat, sömn och hygien.
- Stöd föräldrarna. Lyssna!

## FÅ STÖD

Magalungnen.com – Riktat sig till barn och unga i stort behov av särskilt stöd.

## KÖNSDYSFORI

Könsdysfori kan beskrivas som att individen upplever att kroppen inte stämmer överens med hur individen känner sig på insidan. Det bidrar ofta till en identitetskris och stora svårigheter att känna igen sig själv i spegeln, att se på sin nakna kropp och att relatera till könsspecifika aktiviteter eller kontexter. Det brukar vara väldigt svårt att prata om det här och få hjälp, eftersom det fortfarande är ett relativt okänt område.

När individen väl söker hjälp så är det väldigt viktigt att komma till roten av det som gör att personen mår dåligt och inte enbart se på könsaspekten. Könsdysfori är nämligen ett väldigt komplext område. En viktig del att känna till är att

samsjukligheten med andra diagnoser är oerhört vanlig. Man behöver kunna se helheten av en individs mående för att urskilja vad som är vad i det som känns stökigt och turbulent på insidan.

År 2015 var andelen personer med könsdysfori omkring 0,04 procent av befolkningen. Detta motsvarar nästan 3 500 personer och man har sett en stadig ökning sedan diagnosen började undersökas närmre. Man ser främst en ökning bland unga och det finns en liten övervikt av dem representerade bland unga tjejer.

Många som lider av könsdysfori har även diagnoser som autism, ätstörningar och självskadebeteenden av olika slag.

Inom vård och omsorg finns idag både de som vill utreda kring könsidentitet och ge unga människor den korrigerande behandling som de önskar, men även de som hävdar att det är viktigare att fokusera på de bakomliggande orsakerna till ångesten. Somliga vill att barn ner i 15 årsålder, med föräldrars godkännande, ska få korrigera sitt kön. Detta genom en pubertetshämmande medicin, hormontillförsel och slutligen en könskorrigering operation. Men det finns också de som hävdar att den typen av ingrepp kommer med mängder av följdkomplikationer som är riskabla för barnet såsom benskörhet, sterilitet, ökat självskadebeteende, missbildningar osv.

En del av dem menar att risken för självmord ökar i de fall där individen som önskar operation behöver stå i kö för länge, varför stor vikt bör läggas på att utredning sker skyndsamt. Enligt vissa finns statistik som visar att riskerna för att de depressiva tendenserna och ångesten inte försvinner efter operationen, samt att risk för självmord ökar även efter att könskorrigering genomgått. Kunskap inom området är otroligt viktigt så att man inte enbart behandlar symtomen utan också alltid är medveten om de bakomliggande orsakerna.

På hemsidan genid.se kan man läsa följande: *"Under de senaste åren har det skett en explosionsartad ökning av barn och unga som upplever sig ha fel kön. Vi är ett nätverk av föräldrar och vårdpersonal som vill att barn och unga med könsdysfori ska mötas med öppenhet, försiktighet och forskningsbaserad vård. Och att det första alternativet för unga måste vara hjälp att utforska tankar och känslor – inte hormonbehandling och kirurgi."* och på 1177.se står det såhär: *"Du behöver inte vara säker på hur du identifierar dig eller om du behöver könsbekräftande behandling för att kunna få en utredning. Syftet med utredningen är att kartlägga och försöka förstå din upplevelse av könsdysfori och vad orsakerna till den är. Med en utredning kan du få rätt diagnos och rätt behandling."*

Oavsett vad som är anledningen till att individen känner sig otrygg i sin kropp, förvirrad i sin identitet eller mår dåligt så behöver helheten beaktas och individen behöver mötas med öppenhet och kärlek.

## **FÅ STÖD**

Genid.se – Hjälper vi unga med könsdysfori

## KÄLLOR

### Litteratur

*Hemmasittare och vägen tillbaka : Insatser vid långvarig skolfrånvaro*  
av Peter Friberg, Martin Karlberg, Ia Sundberg Lax & Robert Palmér

### Internet

<https://www.can.se/fakta/fakta-om-cannabis/>  
<https://www.drugsmart.com/fakta/cannabis/>  
<https://www.drugsmart.com/fakta/vard/>  
<https://www.folkhalsoguiden.se/nyheter/cannabis-kan-kopplas-till-psykiska-sjukdomar/>  
<https://www.stodlinjen.se/#!/information-om-spelberoende/spelare>  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/om-spelproblem/risk--och-skyddsfaktorer/>  
<https://www.umo.se/tobak-alkohol-droger/droger/att-anvanda-droger/>  
<http://ungadrogforebyggare.se/fakta-om-droger/#cigaretter>  
<https://tobaksfakta.se/kategori/hallbar-utveckling/tobak-barn/>  
<https://psykiatristod.se/regionala-varldprogram/alkoholberoende/riskfaktorer>  
<https://attention.se>  
<https://www.learnox.se/2020/10/12/autism-och-skolfranvaro/>  
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-7-2.pdf>  
<https://www.1177.se/Orebrolan/liv--halsa/konsidentitet-och-sexuell-lagning/konsdysfori/>

## YTTERLIGARE RESURSER I ÄMNET

### 7 myter om cannabis

<https://accentmagasin.se/politik/7-myter-om-%C2%ADcannabis-och-%C2%ADlegalisering/>

### Tips till dig som vill sluta röka

<https://www.umo.se/tobak-alkohol-droger/rokning/att-sluta-roka/>  
<https://www.1177.se/liv--halsa/tobak-och-alkohol/hjalp-att-sluta-roka/>  
<https://www.slutarokalinjen.se/>

### umo.se

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer

### barndomutanbaksmalla.se

För barn som far illa av vuxnas drickande

—

## FÅ STÖD

BRIS – telefonnummer för barn 116 111

BRIS – telefonnummer för vuxna om barn 077-150 50 50

**“OAVSETT VAD SOM ÄR  
ANLEDNINGEN TILL ATT INDIVIDEN  
KÄNNER SIG OTRYGG I SIN KROPP,  
FÖRVIRRAD I SIN IDENTITET ELLER  
MÅR DÅLIGT SÅ BEHÖVER HELHETEN  
BEAKTAS OCH INDIVIDEN BEHÖVER  
MÖTAS MED  
ÖPPENHET OCH KÄRLEK.”**

## FÖR DIG SOM STÅR BREDVID

*Det är lätt att man känner sig maktlös eller rådvill när man har kontakt med någon som mår dåligt. Det kan ofta kännas som att man står ensam. Därför vill vi utrusta dig med redskap och uppmuntran för att hjälpa dig att stötta den som mår psykiskt dåligt i din närhet.*

### SAMTALSTIPS

Ibland hamnar vi i samtal med personer som mår dåligt. Det kan vara ett inbokat möte där man har förberett sig, men det kan också ske spontant att någon öppnar upp sig och berättar om sina känslor. I båda fall kan det vara bra att veta hur man är en god lyssnare.

### SAMTALSVERKTYGET BÖRS

Ofta hjälper det en person mer att bli lyssnad på än att få höra massor av bra tips och råd. En god lyssnare tar inte parti. Han eller hon lyssnar mer än pratar, ger inte råd eller varnar. En god lyssnare visar mycket empati. För att bidra till att det blir ett bra samtal där personen både känner sig lyssnad på och får tillfälle för reflektion kan man använda sig av samtalsverktyget BÖRS.



BEKRÄFTELSE  
ÖPPNA FRÅGOR  
REFLEKTION  
SAMMANFATTNING

#### BEKRÄFTELSE

Uppmärksamma de styrkor du ser hos personen, eller något personen gjort eller kommer att göra. Ge gärna honom eller henne bekräftelse i du-form.

*Exempel:* Du är väldigt modig som har tagit det här beslutet att prata om de här svåra sakerna. Jag uppskattar att du berättar det här för mig.

### **ÖPPNA FRÅGOR**

Tänk på att ställa öppna frågor när du samtalar med någon. Öppna frågor är frågor som den andra personen inte kan svara ja eller nej på. När man ställer öppna frågor ger det personen möjlighet att ge en mer beskrivande och detaljerad berättelse. Det visar även att du är intresserad av personens tankar och känslor. Öppna frågor inleds ofta med orden hur, vad och hur kommer det sig

*Exempel:* Hur kommer det sig att du kommit fram till det här beslutet?

### **REFLEKTION**

En reflektion kan vara som ett kvitto, ett kvitto för personen att du har lyssnat uppmärksammat under samtalet. En reflektion kan man göra genom att upprepa personens ord eller mening, du kan även använda andra ord för att få ut samma budskap i det som personen berättat för dig. När du gör det så har även personen en möjlighet att rätta dig om det kan ha uppstått något missförstånd.

*Exempel:* Du har berättat att din pappa slår din mamma och det verkar ha tagit dig hårt. Har jag förstått dig rätt då?

### **SAMMANFATTNING**

Om du har en serie med samtal med en person kan ett samtal börja med en summering från tidigare samtal. Sammanfattningar kan även användas om personen hoppar från ämne till ämne under samtalet, när samtalet stannat av eller när ett ämne är uttömt. Om det är ett ämne som är uttömt kan man göra en sammanfattning för att sedan ställa en öppen fråga om något annat ämne.

*Exempel:* Du befinner dig i en jobbig situation, med många beslut att ta. Detta har gjort att du börjat må psykiskt dåligt och du känner dig ensam i din situation.

### **DINA REAKTIONER**

När någon berättar om sitt liv, sina tankar och känslor så kan personen känna att hon eller hans känslor, tankar och reaktioner är självklara. Så är det inte alltid och det kan därför vara bra om du frågar personen vad hon eller han menar så att ni får en bra kommunikation och förstår varandra.

*Exempel:*

- “När jobbiga saker händer så blir jag så arg och ledsen!”
- “Vad menar du då för jobbiga saker?”
- “När pappa slår mamma, när jag super mig full eller skär mig.”

Det är naturligt att man kan känna sig ganska utsatt eller “avklädd” när man berättar om jobbiga eller personliga saker. Det är därför viktigt att man som lyssnare inte är dömande eller sänder signaler som kan uppfattas som dömande. Tänk på dina reaktioner. Försök att tämja dina automatiska reaktioner. Tänk på att frågan *varför?* ibland kan uppfattas som dömande, försök därför att använda *hur?* istället.

*Exempel:* Hur tänkte du när du gjorde så?

*Kontra:* Varför gjorde du så?

## NÄR DU GJORT ALLT DU KAN, STÅ KVAR

En andakt för ledare och medvandrare

*"Bär varandras bördor, så uppfyller ni Kristi lag"*

Galaterbrevet 6:2

*"Gläd er med dem som är glada, gråt med dem som gråter."*

Romarbrevet 12:15

*"Ett nytt bud ger jag er: att ni ska älska varandra. Så som jag har älskat er ska också ni älska varandra. Om ni har kärlek till varandra ska alla förstå att ni är mina lärjungar."*

Johannesevangeliet 13:34-35

Det är inte meningen att du ska bära allt. Men det är meningen att du ska vara en pusselbit i din nästes helande. Det är meningen att du ska älska din nästa, såsom Jesus älskar dig. Utgivande, tjänande, barmhärtigt, tålmodigt, milt och med ett perspektiv av att ingenting är omöjligt för Gud. Kan det till och med vara så att Gud vill att vi ska utsätta oss för varandra och bära varandras bördor för att han vet vad det innebär? Att han vet att det enda sättet att orka leva så, är genom att vi själva tankar på, fyller på, förblir uppkopplade och i synk med himlens perspektiv, i nära relation med honom. Han vet att för att orka bära varandras bördor så behöver vi leva nära honom. Med ett perspektiv som ger oss övertaget i alla lägen.

*"Han har uppväckt oss med honom och satt oss med honom i den himmelska världen, i Kristus Jesus."*

Efesierbrevet 2:6

Du kan få vara en medvandrare som sprider Guds ljus och hopp runt dig. Och om du själv fyller på dina depåer och lär dig att lämna av dina bördor till Jesus så kommer du att orka vandra bredvid. Om du håller dig sund och välmående, tar pauser och sätter gränser, har integritet och visar på vad det är att ha omsorg om sig själv, så kommer du inte bara själv förbli välmående genom det hela, du kommer även sätta en positiv standard för den du stöttar.

Att vara en medvandrare är ibland snårigt. Och vandringen kan ibland passera genom dödsskuggans dal. Vandringen kommer ibland till en punkt då det inte finns

mer att ge, inget nytt att säga, ingen stor uppenbarelse att dela och inte någon lösning på situationen. Ett sånt där läge då allt bara är omöjligt och obegripligt. Ett sånt där läge då du inte förstår varför det inte bara vänder någon gång. Ett sånt där läge då du själv känner att du snart inte orkar mer. Där, på den platsen, är genom-brottet ofta närmre än någonsin. Det är sant att det är som mörkast precis innan ljuset bryter igenom.

När du kommit dit, stå bara kvar. Stanna kvar. Släpp inte taget! Ge inte upp om den du stöttar. Vad Gud gör i det fördolda vet vi inte. I den tillsynes tomma, omöjliga och formlösa situationen kan Gud bygga en bro med sin kärlek. I mörkret kan han lysa upp med sin närvaro och skapa någonting ur ingenting.

I tystnaden kan Gud läka hjärtan. I tystanden kan Gud tala liv. I andetagerna som passerar där du inte gör något annat än finns till bredvid den du stöttar, kan Gud tala volymer av frid och liv. Kanske är det faktumet att du är kvar som blir hoppets låga som tänds och vänder allt.

***”Även om jag vandrar i dödsskuggans dal fruktar jag inget ont, för du är med mig. Din käpp och stav, de tröstar mig.”***

**Psaltaren 23:4**

I dödsskuggans dal stannar vi inte upp, där slår vi inte läger. Dödsskuggans dal är ämnad att passeras igenom. Att vara en medvandrare kan betyda att det är du som behöver leda er vidare ut ur dalen. Det kan vara du som behöver ta initiativ och föreslå ett steg till framåt. Ett steg i taget. Var en ledare och led den du stöttar ut.

Och väl ute på andra sidan, stå. När du har gjort allt du kan, när du har gett allt du kan, stå kvar, bli kvar, stå fast och påminn er om från vilket perspektiv ni står. Ni står i seger. I Jesus fullkomliga och totala, fullbordade seger.

***”Ta därför på er hela Guds rustning, så att ni kan stå emot när ni attackerats av ondskan, och behålla era ställningar tills striden är över.”***

**Efesierbrevet 6:13**

Ta på dig Guds fulla rustning och stå.  
Efter att ha fullgjort allt. Stå.  
När du har gjort allt du kan. Håll ställningen.  
Stå fast tills striden är över.  
Du står i seger. I Jesus överlägsna seger.  
Du står med hela himlens mandat.  
Stå kvar. Håll ställningarna.  
Ge inte upp hoppet.

***”Ta därför på er Guds rustning, så att ni kan göra motstånd på den onda dagen och stå upprätt efter att ha fullgjort allt.”***

**Efesierbrevet 6:13**

## **LÄMNA BÖRDAN HOS JESUS**

När du går tillsammans med någon som mår dåligt så är det viktigt att du kan lägga av dina bördor i Jesu händer. Det är viktigt att du är medveten om hur det påverkar dig. Är du en inkännande person som har lätt att sätta dig in i andras smärta så kan

det vara avgörande för att du ska orka, att du sätter i system att lämna av det tunga hos Jesus så att det inte stannar hos dig. När samtalet eller träffen med den du stöttar är över, rusa inte in i nästa grej eller nästa möte. Ta en stund efter att ni har sagt hej då eller dra dig undan om ni ska vara på samma plats resten av dagen. Dra dig undan till en stilla plats.

### KÄNN EFTER OCH TÄNK EFTER

- Tacka Jesus för förmånen att få vara en medvandrare.
- Tacka honom för att ansvaret ytterst är hans.
- Fundera över vad som var övermäktigt i samtalet?
- Vad stannade kvar hos dig?
- Vilka ord önskar du att du hade sluppit höra?
- Vad för känslor triggade samtalet i dig?

Föreställ dig sen Jesus stå framför dig. Han säger till dig att komma, du som är tyngd av bördor. Du som arbetar och stretar, du som kämpar och du som tjänar andra. Han bjuder in dig till att låta honom betjäna dig. Han bjuder in dig till ett teamwork, ett partnerskap som gör jobbet så mycket lättare. Du kan få alliera dig med den helige ande och bli skicklig på att lämna av det som inte är ditt att bära hos Jesus.

När du har gjort allt du kan. Lämna resten till Jesus. Föreställ dig Jesus stå framför dig med kupade händer. Föreställ dig Jesus stark och kapabel, allsmäktig och evig. För din inre bild, föreställ dig att du lägger av det övermäktiga, det som stannade kvar, det som känns för svårt och det som gav dig sorg/vrede/förvirring. Lägg det i Jesus kupade händer. Lägg av det en sak i taget. När allt ligger i Jesus händer, föreställ dig honom stänga händerna och ta dem till sitt hjärta. Föreställ dig honom säga "Jag tar detta nu, du kan släppa det" och sen släpper du taget om det. Gör detta efter varje tillfälle.

### BÖN

Tack Jesus för förmånen att få vara en medvandrare.

Tack för att du genom mig gör skillnad i människors liv.

Tack för att jag tillhör dig. Tack för att mina känslor och tankar är beskyddade.

Tack för att din arm är lång nog att samtidigt omfamna mig och bära den jag stöttar.

Tack för att det inte finns någon begränsning i dig. Du är evig. Ge mig ditt eviga perspektiv och fyll mig med hopp. Påminn mig om att ingenting är omöjligt för dig. Jag lämnar av allt hos dig just nu.

Tack att du tar emot det.

Amen

**“I MÖRKRET KAN GUD LYSA  
UPP MED SIN NÄRVARO  
OCH SKAPA NÅGONTING  
UR INGENTING.”**

## ANDAKTER

*Vi har tagit fram andakter som du kan använda vid samlingar för grupper eller i möten med enskilda individer. Alla andakter har olika teman och riktar sig till olika målgrupper. Samtliga texter är skrivna av Christine Viklund, verksamhetsansvarig Pingst Omsorg.*

## DET FINNS FRIHET FÖR DIG

*“Tjuven kommer bara för att stjäla, slakta och döda. Jag har kommit för att de skall ha liv, och liv i överflöd. Jag är den gode herden. Den gode herden ger sitt liv för fåren.”*  
Johannesevangeliet 10:10-11

*“Jag är ljuset som har kommit hit i världen för att ingen som tror på mig skall bli kvar i mörkret.”*  
Johannesevangeliet 12:46

### JESUS VILL SE DIG FRI

Jesus är den gode herden. Han kom för att ge dig liv och frihet. Han kom för att du skulle få kliva ut i ljuset. Det var för frihet som Jesus befriade dig. Han satte dig fri för att du skulle leva fri. Du kan ta emot den friheten idag.

Fienden kommer för att stjäla, döda och förstöra men Jesus gav sitt liv för att avvärja fienden och ge dig liv och liv i överflöd. Fienden har ingen makt över ditt liv. Han måste böja sig under namnet Jesus. Så idag talar du ut namnet Jesus över ditt liv. Idag ber du i Jesus mäktiga namn om frihet. JESUS! Jesus står över alla andra namn och ingenting är omöjligt för Gud.

Du kan bli fri. Dina tankar kan bli fria. Ditt psyke, din ande, din själ och din kropp kan bli fri.

***”Till den friheten har Kristus befriat oss. Stå därför fasta, och låt ingen lägga på er slavoket igen.”***

**Galaterbrevet 5:1**

Du kan sätta upp gränser mot det destruktiva som försöker stjäla din frihet. Du kan börja be Gud om hjälp och han vill komma till din räddning. Rädslan som hållit dig dig kuvad och fången har ingen makt över dig längre. Säg till rädslan att gå i Jesu namn. Ångesten som hållit dig låst och isolerad har ingen makt över dig längre. Säg till ångesten att lämna dig i Jesu namn.

Din identitet är att du är ett barn till Gud. Du är ett älskat barn. Där har du ditt värde. Din identitet är inte i din sjukdom, din oro, din ångest eller i din panik. Din identitet är i ditt barnskap. Det finns frihet i ditt barnskap.

***”Ni har inte fått en ande som gör er till slavar så att ni måste leva i fruktan igen; ni har fått en ande som ger söners rätt så att vi kan ropa: »Abba! Fader!« Anden själv vittnar tillsammans med vår ande om att vi är Guds barn. Men är vi barn, då är vi också arvingar, Guds arvingar och Kristi medarvingar, om vi delar hans lidande för att också få dela hans härlighet.”***

**Romarbrevet 8:15–17**

## **JESUS ÄR FRIHET**

Läs dessa ord och tala ut dem över dig själ: Det var mina sjukdomar han bar, det var min smärta han tog på sig. Det var för mig han dog. För att jag skulle få leva fri.

***”Han var föraktad och övergiven av människor, en smärtornas man och förtrogen med lidande. Han var som en som man skyler ansiktet för, så föraktad att vi inte respekterade honom. Men det var våra sjukdomar han bar, våra smärtor tog han på sig, medan vi såg honom som hemsökt, slagen av Gud och pinad. Han blev genomborrad för våra brott, slagen för våra synder. Straffet blev lagt på honom för att vi skulle få frid, och genom hans sår är vi helade.”***

**Jesaja 53:3-5**

## **BÖN**

Tack Jesus att du är min frihet.

Tack Jesus att du dog för min frihets skull.

Tack för att du tog all min sjukdom och all min smärta på dig.

Tack för att genom dina sår så är jag hel.

Genom dina sår är jag fri.

Genom dina sår är jag helad.

Genom dina sår är jag inte bunden mer.

Tack Gud att jag inte behöver vara rädd.

Tack för att du har besekrat allt mörker.

Jag tar emot ditt helande. Jag tar emot din frihet.

Jag tar emot din upprättelse.

Jag tar emot din frid.

Jag vill ha min identitet i att jag är ett barn till dig.

Tack Gud att du känner mig.

Amen

## DU ÄR INTE ENSAM

*”Herren vakar över människans livsande och ser in i hennes innersta.”*

Ordspråksboken 20:27

Du är aldrig ensam. Du har alltid någon på din sida, som är med dig alltid, alla dagar, som vakar över dig, som vill dig väl, som ger dig ny kraft och som redan innan du tänker en tanke eller känner en känsla, vet allt du har på ditt hjärta.

Han är inte rädd för dina känslor, han har skapat dig till att vara en kännande människa. Han är inte rädd för dina tankar. Han vill vara din vila, din frihet och din upprättelse. Han vill byta ut det negativa, det kantiga och det dömande mot sin oerhörda kärlek för dig. Han vill ge dig sin mildhet, sitt perspektiv och sin frid. Du behöver inte kämpa ensam. Du behöver inte slåss för din frihet. Han har redan friköpt dig och genom hans sår är du hel.

*”Herren skall själv gå före dig. Han skall vara med dig. Han sviker dig inte och överger dig inte. Var inte rädd, tappa inte modet!”*

Femte Moseboken 31:8

*”Låt dem inte skrämna dig, ty jag är med dig och jag skall rädda dig, säger Herren.”*

Jeremia 1:8

Gud säger själv att han är med dig. Att du inte behöver vara kvar i rädsla eller ensamhet. Tänk om du skulle läsa dessa ord över dig själv och proklamera att han är med dig, att han inte sviker dig, att han aldrig överger dig och att det är han som både kan och vill rädda dig!

### HAN ÄR DIN HERDE

Det betyder att han har omsorg om dig, att han leder dig till skydd, till trygghet, till en plats av vila, till återhämtning och näringsintag. Han vill ge dig allt du behöver. Han vill ge dig kraft och fylla på alla dina depåer.

*”Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus.”*

Filipperbrevet 4:6-7

*"En psalm av David. Herren är min herde, ingenting skall fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära. Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont, ty du är med mig, din käpp och din stav gör mig trygg. Du dukar ett bord för mig i mina fienders åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och fyller min bågare till brädden. Din godhet och nåd skall följa mig varje dag i mitt liv, och Herrens hus skall vara mitt hem så länge jag lever."*

Psaltaren 23:1-6

När det känns outhärdligt och omöjligt så vill Gud ge dig hopp om räddning. Han vill vara din klippa dit du kan fly och gömma dig. Du får gömma dig i Gud, han är ditt skydd. Men glöm inte att det inte är tänkt att du ska förbli gömd för alltid. En dag ska du visa dig igen och vara starkare, friare, helare, gladare och rakryggad. Dina tårar du gråter nu ska en dag vändas till skratt och den smärta du känner nu ska vändas till genombrott. Ha den dagen för blicken under dagar av ångest och låt dig fyllas på med hopp och mod.

De säsonger i livet då vi vill gömma oss och luta oss mot Gud är helt okej. Du är fortfarande värdefull när du vilar. Du är fortfarande älskad när du vilar. Du behöver inte prestera eller leverera för att vara värdefull. Det finns ingen fördömelse och ingen anklagelse för att du inte orkar. Du är älskad för att du är du.

Kom ihåg medan han håller dig gömd i återhämtning, att Gud vill leda dig ut i frihet. Du får vila tryggt hos pappa Gud, i vila och upprättelse. Minns att det är frihet som är målet.

*"För körledaren. En psalm av David. Till dig, Herre, tar jag min tillflykt, svik mig aldrig! Du som är trofast, rädda mig, lyssna på mig, skynda till min hjälp. Var min klippa dit jag kan fly, borgen där jag finner räddning. Ja, du är min klippa och min borg. Du skall leda och styra mig, ditt namn till ära. Du skall lösa mig ur snaran de gillrat, du är min tillflykt. Jag överlämnar mig i dina händer. Du befriar mig, Herre, du sanne Gud."*

Psaltaren 31:1-6

## **BÖN**

Tack Jesus att du är min frihet.

Tack Jesus för att du alltid är med mig.

Tack för att du aldrig lämnar mig ensam.

Tack för att jag får tillhöra dig.

Tack för att mitt värde består i att du älskar mig.

Tack för att jag får gömma mig i dig.

Jag ber att du hjälper mig se att du går bredvid mig och att du är med mig i allt.

Hjälp mig med min ensamhet och min oro.

Räta ut mina tankar och ta bort all förvirring.

Hjälp mig se sanningen.

Ge mig hopp medans jag vilar. Hopp om att du är med mig, hopp om frihet.

Beskydda mina tankar och mina känslor.

Du är min tröst.

Du är mitt skydd.

Du är min frihet.

Amen

## DU ÄR ÄLSKAD

Tänk om de tankarna du tänker om dig själv inte är sanna? Tänk om den där destruktiva och anklagande tonen du hör inom dig, inte är sann. Tänk om den där inre kritikern, den där skarpa, tillrättavisande och ifrågasättande domaren du hör inom dig, inte är något annat än lögn och förtal?

Gud vill lysa upp ditt inre med sina sanningar. Han vill låta sin kärlek skölja över dig och skifta ditt perspektiv från lögn till sanning. För sanningen är att du är älskad. Sanningen är att du är utvald. Sanningen är att du är underbar. Sanningen är att du betyder allt för Gud. Hans kärlek till dig besegrade till och med döden! Hans kärlek till dig kostade honom allt och det var värt det. Det finns inget berg och ingen dal, ingen skugga och inget i ditt förflutna eller i din framtid som kan separera dig från Guds kärlek eller göra dig mindre värdefull för Gud. Han älskar dig. Evigt och högt. Mata dina tankar med dessa ord och påminn dig om hur högt älskad du är.

***“Ty jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller andemakter, varken något som finns eller något som kommer, varken krafter i höjden eller krafter i djupet eller något annat i skapelsen skall kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår herre.”***  
Romarbrevet 8:38–39

***“Han förde mig ut i frihet, han räddade mig, ty han älskar mig.”***  
Psaltaren 18:20

Du kan välja, redan idag, att börja fylla dig med himlens perspektiv och Guds sanningar över dig. Du kan börja redan idag och stanna upp på platsen av stillhet och koppla upp dig mot himlen. Du kan börja just nu, och be Jesus att fylla på dig med sin kärlek, sin frihet och sin närvaro. Du kan börja dagen med honom och sluta dagen med honom. Du kan läsa om kärleken som aldrig tar slut och du kan läsa om hur värdefull du är. Sakta med säkert och ibland snabbare än du tror så börjar hjärnan och hjärtat att programmeras om. Från destruktiva tankar till fridens tankar. Från hat till kärlek. Från död till liv.

Efter en tid är det inte längre den snabbaste och mest logiska vägen att gå till slutsatsen att du är värdelös. När hjärnan och hjärtat matas med sanningen om att du är värdefull och underbar blir det över tid den mest logiska slutsatsen. Att du är älskad. För det är du. Du är älskad av kärleken själv. Gud är kärlek. Han ger inte bara kärlek. Han **är** kärlek.

## GUD ÄR KÄRLEK

*"Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den."*

**Första Korinthierbrevet 13:4-7**

Gud är tålmodig och Gud är god. Han vill ingen något ont utan älskar oss trofast och hoppfullt, osjälviskt och i sanning. Bli kvar i hans kärlek. Bli kvar i hans närhet. Stanna upp. Tanka på. Det kräver ingen motprestation av tro, förväntan eller kraft. Du får komma som du är. Du är älskad som du är. Gud blir inte rädd för dina känslor, dina ord eller din frustration. Han blir inte arg på dig för att du mår dåligt. Han älskar när du är ärlig mot honom och han älskar när du berättar hur du mår. Gud vill leda dig genom det du går igenom. Genom det och ut i frihet. Han är med dig alla dagar på vägen, alla steg på vägen, vid alla vägskäl och vid varje dal och kurva. Han leder dig ut i frihet för att han älskar dig.

*"Liksom Fadern har älskat mig, så har jag älskat er. Bli kvar i min kärlek."*

**Johannesevangeliet 15:9**

Sanningen är att du är dyrbar, viktig och värdefull. Sanningen är att han vill låta dig blomstra än en gång. Han vill ta dig ut i frihet. Han vill läka alla dina sår. Han vill se dig skratta igen. Höra dig sjunga igen. Se dig stråla och blomstra.

*"Säljs inte två sparvar för en kopparslant? Men ingen av dem faller till marken utan att er fader vet om det. Och på er är till och med hårstråna räknade. Var alltså inte rädda: ni är mer värda än aldrig så många sparvar."*

**Matteusevangeliet 10:29-31**

Föreställ dig en framtid där du än en gång blomstrar eller kanske för första gången. Förställ dig hur det skulle se ut. Vad skulle det innebära? Hur stort det än känns så är Guds tankar större ändå. Han vill överträffa all din längtan och han vill expandera alla dina perspektiv. Han som vet vem du är och han som kallar dig vid namn. Han som kallar dig dotter. Han som kallar dig son. Han som kallar dig helig, älskad och dyrbar. Han som inte höll tillbaka utan gav allt för att du skulle få liv. Föreställ dig en framtid där du återigen eller för första gången skulle blomstra. Lagg sedan den drömmen i Guds händer. Det finns hopp. Hoppet heter Jesus.

*"Ur fjärran uppenbarade sig Herren för dem. Med evig kärlek älskar jag dig, därför har jag så länge visat dig godhet. Än en gång skall jag låta dig blomstra, ja, du skall blomstra igen, jungfru Israel. Än en gång skall du smyckad med bjällror träda ut i glädjedansen."*

**Jeremia 31:3-4**

## BÖN

Pappa Gud.

Tack för din kärlek.

Tack för din sanning.

Låt mig få se på mig själv genom dina ögon.

Låt mig få tänka om mig själv såsom du tänker om mig.

Låt mig få känna om mig själv såsom du känner för mig.

Lär mig om din kärlek.

Påminn mig om vem jag är.

Jag tar emot din kärlek och din sanning.

Jag vill tänka dina tankar om mig och känna dina känslor för mig.

Tack för att du ger mig ditt perspektiv på mina omständigheter.

Ingenting är omöjligt för dig!

Amen

## HIMLENS TANKAR FÖR DIG

Vad du än går igenom just nu så är det inte för stort för Gud. Det finns nämligen ingenting som är större än Gud. Ingen omständighet och inget hinder. Det finns ingenting som är omöjligt för Gud. Din pappa i himlen vill ta dig i handen och leda dig igenom detta. Du är så älskad och så dyrbar och det finns faktiskt ingen, inte en enda en som kan ta din plats. Du är unikt och underbart skapad. Du är med flit.

Det finns någon som tycker att du är värd precis allt och han vill ge dig sitt perspektiv på dina omständigheter. Läs dessa ord ur Bibeln och låt Guds sanning skölja över dig. Låt hans perspektiv på dig ge dig hopp.

***”Mina planer är inte era planer och era vägar inte mina vägar, säger Herren. Liksom himlen är högt över jorden, så är mina vägar högt över era vägar, mina planer högt över era planer.”***

**Jesaja 55:8-9**

I bibeln beskrivs Gud som helt enorm, evig, allsmäktig, helt obeskrivlig och ojämförbar. Det står att han står över allt annat, att jorden är hans fotpall, att han håller hela himlavalvet mellan sina utspända fingrar och att han vistas i ett ljus som ingen kan närma sig. Det står sedan något helt makalöst. Det står att han tänker på dig. Att han räknar dina hårstrån. Att han lyssnar och vill vara nära dig. Det är himlens perspektiv. Att Gud som är större än något mätbart tycker att du är viktig. Han säger att du är värd att lyftas högt över dina omständigheter och sättas bredvid Jesus, för att med himlens perspektiv kunna avgöra vad som är möjligt och inte möjligt, sant och inte sant.

***”För körledaren. Av David, en psalm. Herre, du rannsakar mig och känner mig. Om jag står eller sitter vet du det, fast du är långt borta vet du vad jag tänker. Om jag går eller ligger ser du det, du är förtrogen med allt jag gör. Innan ordet är på min tunga vet du, Herre, allt jag vill säga. Du omger mig på alla sidor, jag är helt i din hand. Den kunskapen är för djup för mig, den övergår mitt förstånd. Var skulle jag komma undan din närhet? Vart skulle jag fly för din blick? Stiger jag upp till himlen, finns du där, lägger jag mig i dödsriket, är du också där. Tog jag morgonrodnadens vingar, gick jag till vila ytterst i havet, skulle du nå mig även där och gripa mig med din hand. Om jag säger: Mörker må täcka mig, ljuset omkring mig bli natt, så är inte mörkret mörkt för dig, natten är ljus som dagen, själva mörkret är ljus. Du skapade mina inälvor, du vävde mig i moderlivet. Jag tackar dig för dina mäktiga under, förunderligt är allt du gör. Du kände mig***

*alltigenom, min kropp var inte förborgad för dig, när jag formades i det fördolda, när jag flätades samman i jordens djup. Du såg mig innan jag föddes, i din bok var de redan skrivna, de dagar som hade formats innan någon av dem hade grytt. Dina tankar, o Gud, är för höga för mig, väldig är deras mångfald. Vill jag räkna dem är de flera än sandkornen, när jag till slutet är jag ännu hos dig.”*

**Psaltaren 139:1-18**

Hur mörkt och hopplöst det än känns så är det inte det för Gud. Mörker är inte mörkt för honom. Hans ljus lyser i mörkret och hans ljus har besekrat allt mörker. Han vill vara ditt ljus, för att du inte ska vara kvar i mörkret utan ta dig igenom detta och komma ut hel på andra sidan. Han vill dig väl. Han vill ge dig himlens perspektiv på dina omständigheter.

*”Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren: välgång, inte olycka. Jag skall ge er en framtid och ett hopp. När ni åkallar mig och ber till mig skall jag lyssna på er.”*

**Jeremia 29:11-12**

Det finns en stor och vacker nyckel gömd i dessa rader. Hur stor och mäktig, evig och enorm Gud än är så är han ändå den som vill vara nära dig, han vill berätta för dig om vem du egentligen är. Han är sanning och den som vet all den potential, alla de gömda skatter och frön som han planterat i dig, långt innan någon av dina dagar hade grytt. Din pappa Gud vet vem du är. Långt innan du ens var påtänkt av någon människa så tänkte Gud på dig och ville ditt liv. Ville dig väl, ville dig liv och liv i överflöd. Hans tankar och avsikter för dig är lycka och hopp. Han vill berätta för dig om den framtid full av välgång som han ser och vill för dig.

Stanna upp i den här stunden och ta emot den sanningen. Att du är med flit, att ditt liv har värde, att du är viktig. Det finns hopp. Bli kvar i den sanningen.

*”Så säger Herren, han som har gjort jorden, som danat den och gett den fast form, han vars namn är Herren: Ropa till mig och jag skall svara dig och låta dig höra om stora ting, hemligheter du inte känner.”*

**Jeremia 33:2-3**

## **BÖN**

Tack Gud för att dina tankar är högre än mina tankar.

Tack för att ingenting är omöjligt för dig.

Jag ber att du ska hjälpa mig att lyfta blicken.

Hjälp mig att fästa blicken på din storhet och inte på mina omständigheter.

Jag ber att du ska ge mig dina tankar och dina åsikter om mina situationer.

Pappa Gud, jag ber att du ger mig dina perspektiv så att jag kan se mig själv

genom dina ögon och bygga upp min självkänsla i dig. Jag vill att du ska vara mitt

ljus. Lys upp mitt inre så jag strålar av dig. Tack för att du har mig i din hand.

Du håller mig, tryggt och ömt.

Du är min vila.

Du är mitt hopp.

Amen

## HOPP OM EN NY START

*”Vi vet att allt samverkar till det bästa för dem som älskar Gud, som är kallade efter hans beslut.”*

**Romarbrevet 8:28**

Jesus vill ge dig en framtid och ett hopp. I honom samverkar allt till det bästa. I honom finns acceptans, förlåtelse, frihet, upprättelse och en fullkomlig seger. Du kan få börja om. Du kan få en ny start i honom. En ny start i hans potential istället för i det du uppfattar som din egen brist. Han vill byta ut allt det som håller dig bunden mot ett nytt liv i frihet. Gud har så mycket vackra tankar och planer för dig. Det kanske inte känns så just nu men vet om detta- Gud gör allting nytt, även dina tankar. Så låt honom forma dig. Dina tankar och dina känslor, dina perspektiv och dina beslut. Allt som skadat dig vill han läka. Allt som sårat dig vill han hela. Allt som gjort dig ledsen vill han trösta. Han gör allting nytt.

*”Men glöm det som förut var, tänk inte på det förgångna. Nu gör jag något nytt. Det spirar redan, märker ni det inte? Jag gör en väg genom öknen, stigar i ödemarken.”*

**Jesaja 43:18-19**

*”Den som är i Kristus är alltså en ny skapelse, det gamla är förbi, något nytt har kommit.”*

**Andra Korinthierbrevet 5:17**

### ALLTING GÖR HAN NYTT

Du är gjord ny. När du tog emot Jesus blev du en ny skapelse. Du behöver inte slåss mot din gamla människa för din gamla människa är faktiskt inte längre här. Det gamla är förbi. Du kan få stå i Jesu uppståndelse och i hans liv. Du får stå klädd i hans rättfärdighet och i hans seger. Jesus kom för att du skulle ha frihet och för att du skulle få en hopp om en ny start. Låt det vara ditt nya perspektiv. säg det högt till dig själv ”Jag är en ny skapelse som får leva i frihet!”

*”Herrens ande är över mig, ty han har smort mig till att frambära ett glädjebud till de fattiga. Han har sänt mig att förkunna befrielse för de fångna och syn för de blinda, att ge de förtryckta frihet och förkunna ett nådens år från Herren.”*

**Lukasevangeliet 4:18-19**

Jesus kom för att sätta de fångna och förtryckta fria. Jesus är ditt hopp om en ny start. Eftersom Jesus gav sitt liv för att du skulle få leva så kan du vila i att det inte

hänger på vad du kan göra utan på vad han redan har gjort för dig. Gud hjälper dig. Om han är med dig, om han är för dig, vem kan då vara emot dig? Ingen. Ingenting kan heller skilja dig från Guds kärlek.

*“Vad innebär nu detta? Om Gud är för oss, vem kan då vara mot oss?”*

*Han som inte skonade sin egen son utan utlämnade honom för att hjälpa oss alla, varför skall han inte skänka oss allt med honom? Dem han i förväg har utsett har han också kallat, och dem han har kallat har han också gjort rättfärdiga, och dem han har gjort rättfärdiga, dem har han också skänkt sin härlighet. Ty dem han i förväg har utvalt har han också bestämt till att formas efter hans sons bild, så att denne skulle vara den förstfödde bland många bröder. Vi vet att Gud på allt sätt hjälper dem som älskar honom att nå det goda, dem som han har kallat efter sin plan. Vem kan anklaga Guds utvalda? Gud frikänner, vem kan då fälla? Kristus är den som har dött och därtill den som har uppväckts och sitter på Guds högra sida och väddar för oss. Vem kan då skilja oss från Kristi kärlek? Nöd eller ångest, förföljelse eller svält, nakenhet, fara eller svärd? Det står ju skrivet: För din skull lider vi dödens kval dagen lång, vi har räknats som slaktfår. Nej, över allt detta triumferar vi genom honom som har visat oss sin kärlek. Ty jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller andemakter, varken något som finns eller något som kommer, varken krafter i höjden eller krafter i djupet eller något annat i skapelsen skall kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår herre.”*

**Romarbrevet 8:28-39**

Börja idag. Det är inte för sent. Idag är en bra dag att börja. Läs dessa ord och påminn dig om hoppet du har i Gud. Han vill ge dig glädje och frid. Han vill ge dig ett hopp om det helande och den upprättelse som du kan få, för att han är på riktigt. Han har makt nog att gripa in och förändra vilken situation som helst.

*“Må hoppets Gud fylla er tro med all glädje och frid och ge er ett allt rikare hopp genom den heliga andens kraft.”*

**Romarbrevet 15:13**

## **BÖN**

Tack för att det finns hopp om en ny start.

Tack för att jag får börja om idag.

Tack för att jag är en ny skapelse idag.

Jag vill leva i det hoppet du har för mig.

Jag vill leva i helhet och frihet.

Du är större än mitt förflutna och du är större än mitt nu.

Du är mitt hopp igenom allt.

I varje storm jag går igenom så är det du som bär mig.

Det är du som håller mig trygg.

Tack Jesus för att du aldrig lämnar mig.

Tack för att ingenting kan skilja mig från din kärlek.

Tack för att du kan och vill ge mig en ny start.

Jag lägger mitt liv i dina händer.

Amen

## GUD ÄR GOD OCH GUD GÖR GOTT

***“Du är god och vad du gör är gott, lär mig dina stadgar.”***

**Psaltaren 119:68**

Vi som tror på Jesus har en sån oerhörd tröst och vila i hans godhet. Det är i honom vi får ha vår källa till liv, kraft och glädje. Vi får sätta vår tillit till honom som aldrig har övergivit oss och aldrig någonsin kommer att svika oss. Han som är god och gör gott går med oss, evigt och alltid. Vilket löfte! Vilken gåva.

Detta gäller även de dagar då världen verkar väldigt trasig och brusten. Det gäller även de dagar då världen skakar och känns oberäknelig. Det gäller även dagar då nyhetsrapporteringarna enbart verkar ha mörker att förmedla. Hans godhet består ändå.

***“Om än bergen rubbas och höjderna vacklar, skall min trohet mot dig inte rubbas och mitt fredsförbund inte vackla, säger han som älskar dig, Herren.”***

**Jesaja 54:10**

Detta gäller även när andra människor sårar oss eller vi sårar oss själv. Det gäller även när andra människor, till och med experter, uttalar sig negativt om skicket vi som mänsklighet är i. Vi är inte beroende av det. Den sanningen som vi tillhör, den gode Fadern som vi tillhör står över allt det. Han förändras inte och skakas inte och vi skakas inte eftersom vi tillhör honom. Världen är brusten och det är mycket som inte står rätt till här på jorden. Vi får se Guds rike redan nu men ännu inte och förhålla oss till den dubbelheten i allt. Men Guds godhet är den samme. Hans godhet är inte föränderlig. Och hans kärlek till oss förändras inte heller. Han har lovat att alltid vara med, alltid vara nära, alltid älska, alltid gå bredvid.

***“ur fjärran uppenbarade sig Herren för dem. Med evig kärlek älskar jag dig, därför har jag så länge visat dig godhet.”***

**Jeremia 31:3**

Vi vet att bibeln säger att i världen så får vi lida, men att vi inte ska vara rädda, för Jesus har övervunnit världen. Så även om världen är brusten så kan vi vara helt trygga med att vår Gud inte är brusten. Han är inte trasig. Han är inte orolig. Han är inte instabil. Han är inte förvirrad. Han har inte ramlat av tronen och glömt bort

vem han är. Han är orubbligt säker och trygg i sin identitet som allsmäktig, god och fullkomlig Fader, Frälsare och Fridsfurste.

Han är god och han gör gott och det gäller, till och med de dagarna då ingenting vi fysiskt kan se, verkar bekräfta det. Hans godhet, hans trohet, hans löften och hans kärlek, varar evigt!

***“Ty Herren, din Gud, är en barmhärtig Gud, och han skall inte överge dig eller låta dig gå under. Han glömmer aldrig det förbund han ingick med dina fäder och bekräftade med ed.”***

**Femte Moseboken 4:31**

Ta en stund och bara andas och tacka Gud för det. Att han står orubblig och evigt genom allt. Genom eld, genom vatten, på höjder och i djupet. Ja över toppar, genom dalar, i öknen och på ängen, i vilan och i dödsbyggans dal. Såväl i stormen som i friden, i gråten och i glädjen, han förändras inte. Han förändras aldrig! Han är den samme igår och idag och i evigheten. Vi tillhör en Gud som står över alla omständigheter och som enbart är god.

***“Jesus Kristus är densamme i går, i dag och i evighet.”***

**Hebreerbrevet 13:8**

Hans godhet består.

Det finns ingenting som kan få honom att sluta älska dig eller få honom att glömma bort dig. Ingenting som kan få honom att överge dig eller prioritera dig sist. DU är hans älskade barn och han håller vad han lovat. Vi får vila tryggt i hans famn, hållas tryggt i hans hand och bäras tryggt i hans godhet. Vi tillhör den högste kungen. Vi är barn till den högste kungen! Där har vi vår orubbliga identitet och där har vi vårt värde.

***“Himmel och jord må brinna, höjder och berg försvinna, men den som tror skall finna, löftena de stå kvar”***

**Lewi Pethrus**

## **BÖN**

Tack Gud för att din godhet varar evigt.

Tack att det inte finns nånting som kan skilja mig från din kärlek.

Tack för att du aldrig någonsin kommer att överge mig.

Tack för att jag får tillhöra dig.

Tack för din otroliga godhet som inte är beroende av omständigheter eller världens skick.

Du står orubblig genom allt och jag får stå orubblig i dig.

Tack för att jag kan sova gott om natten och vakna tryggt på morgonen för du är med mig.

Amen.

## KÄRLEK ISTÄLLET FÖR RÄDSLÅ

*“Och vi har lärt kärlek som Gud har till oss och tror på den. Gud är kärlek, och den som förblir i kärleken förblir i Gud och Gud i honom. I detta har kärleken nått sin fullhet hos oss: att vi kan vara frimodiga på domens dag, ty sådana som Kristus  r, sådana  r vi i denna världen. Rädsla finns inte i kärleken, utan den fullkomliga kärleken fördriver rädslan, ty rädsla hör samman med straff, och den som  r rädd har inte nått kärlekens fullhet. Vi älskar därför att han först älskade oss.”*

**Första Johannesbrevet 4:16-19**

Gud är kärlek! I Honom finns ingen rädsla. Bibeln säger att vi är placerade i Kristus, att vi f r förbli i honom, vara nära honom, ha en relation med honom och bli mer lika honom dag för dag. Ju närmre vi kommer, ju mer vi tar emot av hans kärlek, ju mer vi låter hans perspektiv påverka och förvandla våra perspektiv, desto mindre utrymme kan rädslan få.

Bibeln säger att rädsla hör samman med straff och att Gud som är fullkomlig kärlek driver bort all rädsla. Vi behöver inte vara rädda för bestraffning, skuld, skam eller dom, eftersom Jesus har befriat oss, frälst oss, räddat oss, tagit all vår skuld på sig. Vi står fria och hela inför Gud och kan vara trygga att inget straff kommer att drabba oss som tillhör honom och tror på honom. Wow, vilket löfte! Vilken Gud! Vilken n d! Vilken kärlek!

Och något väldigt vackert i detta  r att det gäller även straffen vi ibland ger oss själva. Domen vi ibland utdelar till oss själva. Skulden vi ibland tar på oss fast den inte längre är vår att b ra. Skammen vi ibland b r runt på trots att Jesus betalat priset för vår frihet. I närhet och relation till honom som  r kärlek l ses även de bojorna. I närhet och intimitet till honom som  r kärlek fördrivs även den rädslan. Det är otroligt hur fria vi f r lov att leva. I relation och i identifikation med honom som  r kärlek. Vi älskar (honom, oss själva och andra) därför att han först har älskat oss. Vi är kapabla till att ge kärlek i den utsträckningen vi tar emot kärlek. Hans kärlek  r förutsättningen för vår kärlek. Det tar bort pressen från oss. Vi f r vila i hans famn, som ett barn som tittar upp på sin pappa och lär sig om livet genom pappas närhet.

Du kan välja närhet till honom som är kärlek. Välja att dra nära honom när omständigheterna känns oroliga eller övermäktiga. Välja att stanna kvar i relation med honom som är god och gör gott. Välja att vakna på morgonen och tacka Gud för hans kärlek till dig. Tacka för att ingenting kan skilja dig ifrån den och somna varje kväll i bönen av tacksamhet för att det inte finns någonting som kan separera dig ifrån honom som är kärlek, som älskar dig, som vill dig väl och som aldrig någonsin kommer att överge dig. Han som är kärlek vill dra dig in i ett liv i kärlek. Och tänk, det är i honom du är placerad.

*“Men Gud som är rik på barmhärtighet har älskat oss med så stor kärlek, även när vi ännu var döda genom våra överträdelse, att han har gjort oss levande med Kristus. Av nåd är ni frälsta! Han har uppväckt oss med honom och satt oss med honom i den himmelska världen, i Kristus Jesus, för att i kommande tider visa sin överväldigande rika nåd genom godhet mot oss i Kristus Jesus. Av nåden är ni frälsta genom tron, inte av er själva. Guds gåva är det, inte på grund av gärningar för att ingen ska berömma sig. Hans verk är vi, skapade i Kristus Jesus till goda gärningar som Gud har förberett för att vi ska vandra i dem.”*

**Efesierbrevet 2:4-10**

Du är placerad i redan vunnen seger. Redan intagen frihet. Redan erövrade kärlek. Du är placerad i honom som vunnit en fullkomligt perfekt och fullbordad seger för att ge dig ett liv i frihet. Bibeln säger att det var för frihet som Jesus befriade dig, för att du skulle leva fri! Fri från rädsla, fri från synd, fri från ångest, fri från oro. Du är placerad i honom som har allt i sina händer och han som går med dig i alla livets säsonger. Han som låter dig vila på gröna ängar, som dukar ett bord åt dig och som till och med går med dig genom dödsskuggans dal. I honom som är god och gör gott. I honom är du placerad. Ta en stund och bara ta in den tanken. Är det inte helt otroligt? Och dessutom har han lovat att alltid vara med dig!

*“En psalm av David. Herren är min herde, ingenting skall fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära. Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont, ty du är med mig, din käpp och din stav gör mig trygg. Du dukar ett bord för mig i mina fienders åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och fyller min bägare till brädden. Din godhet och nåd skall följa mig varje dag i mitt liv, och Herrens hus skall vara mitt hem så länge jag lever.”*

**Psaltaren 23:1-6**

När livet skakar och känns oberäkneligt gäller det att vara visa och ansvarsfulla men inte någonsin låta rädslan styra oss. Gud har gett dig en hjärna som kan tänka ut bra strategier och massor av vishet. Men våra tankar kan också skapa destruktiva mönster och negativa vanor, om vi väljer att mata oss med rädsla. Rädsla skapar distans och splittring. Och Guds avsikt har alltid varit enhet och kärlek. Så du får istället för att lyssna på det som gör dig rädd, lyssna på Pappa Guds röst i stormen. Lyssna på Jesus mitt i stormen, han som ropar ”Var inte rädd”. Rösterna som säger ”Frid”. Rösterna som säger ”Jag är”. Rösterna som säger ”Jag är med dig alla dagar”. Rösterna som säger ”Min frid ger jag dig”. Titta på Jesus istället för på vågorna. I Hans närhet kan rädslan inte få plats. Kom ihåg vem du tillhör!

Istället för rädsla - välj **KÄRLEK**.  
Istället för panik - välj **TILLIT**.  
Istället för oro - välj **HOPP**.  
Istället för splittring - välj **ENHET**.  
Istället för förvirring - välj **TRO**.

## **BÖN**

Tack Gud för att du är kärlek.  
Tack Gud för att du aldrig någonsin är rädd.  
Tack Gud för att du står orubblig och oföränderlig  
oavsett vad som händer.  
Tack för att jag är placerad i din kärlek.  
Jag är placerad i orubblig, trofast, stabil, oföränderlig kärlek.  
Tack för att jag tillhör dig.  
Tack för att jag får vara din.  
Kom och fyll upp mig med din kärlek och din frid.  
Tack att jag får leva nära dig och förvandlas i din närhet.  
Amen.

## LJUSET LYSER I MÖRKRET

*“Jag är ljuset som har kommit hit i världen för att ingen som tror på mig skall bli kvar i mörkret.”*

Johannesevangeliet 12:46

*“En psalm av David. Herren är min herde, ingenting skall fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära. Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont, ty du är med mig, din käpp och din stav gör mig trygg. Du dukar ett bord för mig i mina fienders åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och fyller min bägare till brädden. Din godhet och nåd skall följa mig varje dag i mitt liv, och Herrens hus skall vara mitt hem så länge jag lever.”*

Psaltaren 23:1-6

I psalm 23 så läser vi om hur Gud är vår herde som går med oss genom alla livets säsonger, i alla livets tider. Vi läser att han är med oss när det är vila, när det är återhämtning och när det är favör. Vi läser att han är med oss när det är överflöd och när det är lugnt och vackert. Han är med oss och ger oss ny kraft, han ger oss perspektiv och han låter godhet och nåd vara våra följeslagare på vägen, eftersom Han är vår följeslagare på vägen. Men vi läser också att han är med oss när det är mörkt, rent av outhärdligt mörkt.

Ibland så skakar det runt omkring oss och mörkret känns väldigt påtagligt. Vi hamnar i kriser, går igenom förluster, oro och sorg. Ibland så skälver marken under oss och ibland så känns det som om vägen vi går på tar passagen genom en mörk och svår dal. Vi får då vila i att Gud inte överger oss då heller. Tvärtom säger han att han går med oss och att det är anledningen till att vi, inte ens då, behöver vara rädda. På grund av hans närvaro på vägen. Han går med oss. Han som är ljuset går med oss. Vad betyder det?

*“Jag är ljuset som har kommit hit i världen för att ingen som tror på mig skall bli kvar i mörkret.”*

Johannesevangeliet 12:46

Jesus förnekar inte att det finns ett mörker.  
Han förnekar inte att mörkret är synligt och kännbart.  
Men han är tydlig med vem och vad det är som råder.  
Ljuset. Och han är tydlig med vem det är som är ljuset. Jesus. Han själv. Han är ljuset.

***“Sedan talade Jesus till dem och sade: »Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus.”***

**Johannesevangeliet 8:12**

Jesus som är ljuset är den som råder. I alla omständigheter.  
Hans namn står högt över alla andra namn och har bokstavligen all makt. Ljus regerar och vinner alltid över mörkret. Ibland så glömmar vi vilken skillnad den minsta strimman av ljus kan göra. Men när vi minns vad som händer om vi tänder en tändsticka i ett mörkt rum, så påminns vi om vad det egentligen handlar om. När vi tänder ljuset så ser vi. Vi ser allting plötsligt. När vi tänder ljuset så ser vi allt som fanns där i rummet. Det fanns där innan också men då såg vi det inte. I mörkret så gömdes det. Men när ljuset bryter in så ser vi.  
Vi ser hoppet. För att han är hopp.  
Vi ser glädjen. För att han är glädje.  
Vi ser godheten. För att han är godhet.  
Vi ser kärleken. För att han är kärlek.  
Vi ser vägen. För att han är vägen.  
Vi ser livet. För att han är livet.  
Vi ser sanningen. För att han är sanningen.  
I ljuset av honom som är ljuset, ser vi vad förutsättningarna egentligen är, alltid var och alltid kommer att vara. I hans ljus får vi också minnas vilka vi är och att vi får tända lågor av hopp och kärlek runt omkring oss, eftersom han som är ljuset bor i oss.

***“Och ljuset lyser i mörkret, och mörkret har inte övervunnit det.”***

**Johannesevangeliet 1:5**

Jesus säger att han är ljuset. Ljuset som bryter igenom och besegrar mörkret. Jesus säger också att han är sanningen och han bjuder in oss till att lära känna honom som är sanningen. Och däri finns vår frihet. I honom. Där allting blir upplyst, där allting blir synligt, där allting blir klart. När Jesus är närvarande så ser vi. Vårt inre får ljus och vi kan se vem det är som går med oss. Och genom honom ser vi allting annat också. Klart och sant.

Jesus säger om sig själv att han är världens ljus och sen säger han om oss att vi är världens ljus. Han påminner oss om att han är i oss och att vi tillhör honom. Att när han får lysa igenom oss med sin kärlek så kan mörkret inte bli kvar. Ljuset övervinner alltid! Vad du än går igenom just nu så är det inte för stort eller svårt eller mörkt för honom som är ljuset. Låt hans ljus lysa upp dig så att du också kan stråla och lysa av honom. Där du är, där du går fram, där du finns, där finns ljuset, världens ljus, som inte får döljas, som måste stråla. Du är så ändlöst viktig och värdefull. Du är så oerhört älskad och dyrbar. Det finns ingen som du och precis där du är har du en uppgift. Att lysa.

*“Ni är världens ljus. En stad uppe på ett berg kan inte döljas”*

**Matteusevangeliet 5:14**

*“Då gick Jesus fram till dem och talade till dem: »Åt mig har getts all makt i himlen och på jorden.”*

**Matteusevangeliet 28:18**

## **BÖN**

Tack Jesus för att du är ljuset och att jag får  
leva mitt liv i ljuset av dig.

Tack att du går med mig i alla livets säsonger, i alla situationer,  
i alla omständigheter.

Tack för att ditt namn står över allt det som jag kan möta på mig vandring.

Tack för att ditt namn står över allt det som känns omtumlande och svårt.

Hjälp mig att vara det ljuset som du har skapat mig till att vara.

Hjälp mig att låta mitt ljus lysa så starkt att människor runt  
omkring mig lär känna dig.

Tack för att du är med mig.

Tack för att du är för mig.

Amen.

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

Ditt barn. Ditt älskade barn.

Det där barnet du älskat sedan dess första andetag. Det där barnet du burit så nära ditt hjärta genom alla livets utvecklingssprång och alla livets toppar och dalar. Det där barnet som du burit i bön, krigat för, kämpat för och i allt försökt beskydda och hålla säker. Det där barnet du gått in till för att kolla andetagen innan du själv krupit i säng. Det där barnet du rustat och fostrat efter bästa förmåga för att klara sig i denna stormiga värld. Det där barnet du hållit i din hand till dess att barnet släppte handen för att pröva på att gå själv. Det där barnet du sprungit efter, sagt "akta akta" till, satt upp kuddar runt om och bältat i bilar ändlöst många gånger. Det där barnet du efter bästa förmåga försökt ge den bästa tänkbara uppväxten. Många rätta beslut och många goda vägar har du valt, många gånger har du gjort mer än vad som rimligtvis skulle kunna förväntas av dig och många gånger har du burit tyngre än vad du trott varit möjligt. För att du älskar ditt barn. Ditt barn. Ditt älskade barn.

Ta en liten stund och tänk på något av de vackra minnena du har tillsammans med ditt barn. Plocka fram en av de där stunderna då ni varit riktigt nära varandra. Om det känns svårt att minnas, tänk på första gången du verkligen kände dig som en förälder. Kanske den första gången du gick ut med barnvagnen bland folk, första gången ditt barn mötte ditt leende eller någon av gångerna ditt barn kallade dig för mamma/pappa. Håll kvar minnet en stund och tillåt dig själv att känna tacksamhet och glädje för allt det vackra som livet som förälder har varit hittills. Inget av det du nu går igenom tar nånting ifrån allt det vackra och underbara som har varit. Påminn dig om att Guds tankar och perspektiv är högre och större och bättre än vad du nånsin kan föreställa dig.

***"Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren: välgång, inte olycka. Jag skall ge er en framtid och ett hopp."***

**Jeremia 29:11**

***“Mina planer är inte era planer och era vägar inte mina vägar, säger Herren. Liksom himlen är högt över jorden, så är mina vägar högt över era vägar, mina planer högt över era planer.”***

**Jesaja 55:8-9**

En förälders kärlek är obeskrivligt stor. Det finns ingenting vi inte skulle göra för våra barn. Ingenting alls. Och tänk ändå, trots att det är precis så, så finns det någon som älskar dem ännu mer än vad vi gör. En förälder som inte bara har våra barn utan även har oss i sin mäktiga hand och omsorgsfulla famn. Och om man ska vara riktigt noga så har vi bara barnen till låns. Vi får lov att förvalta dem en kort tid här på jorden, men evigt och alltid har de tillhört Pappa Gud och haft sitt sanna hem i Hans hjärta. Och hur ändlöst vi än älskar våra barn så älskar Gud dem ännu mer. Det finns en tröst i det, att ytterst är det han som håller oss alla.

Bibeln säger att Gud är kärlek och att vi bara älskar för att han först har älskat oss. Vilken trygghet att veta att kärlekens gåva vi får ge våra barn ytterst kommer från och utgår ifrån Gud. Så när våra egna krafter tar slut, täcker han upp. När vårt eget tålamod tar slut, har han ändlöst mycket. Och hur långsamt tiden än går ibland när omständigheterna känns övermäktigt, så är den tiden bara ett litet ögonblick i jämförelse med hans perspektiv. Han som är mitt i tiden, står utanför tiden och har funnits innan tid var tid. Tänk att vi alla en dag får återvända till honom och hans perspektiv.

Vila nu i vad som är sant om hur Gud ser på ditt barn och vad som är hans perspektiv.

***“Du såg mig innan jag föddes, i din bok var de redan skrivna, de dagar som hade formats innan någon av dem hade grytt. Dina tankar, o Gud, är för höga för mig, väldig är deras mångfald. Vill jag räkna dem är de flera än sandkornen, när jag till slutet är jag ännu hos dig. Min kropp var inte förborgad för dig, när jag formades i det fördolda, när jag flätades samman i jordens djup. Jag tackar dig för dina mäktiga under, förunderligt är allt du gör. Du kände mig alltigenom, Du skapade mina inälvor, du vävde mig i moderlivet.”***

**Psaltaren 139:13-18**

När våra böner känns trötta och orden tagit slut. När vi kommit till vägs ände och inte orkar mer, kan det vara oerhört värdefullt att få påminna sig om att Gud inte övergivit oss. Att han inte tappat sin ork eller sitt tålamod, att hans föräldrakvaliteter aldrig någonsin brister eller sinar. Och att han aldrig någonsin överger oss.

***“Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand.”***

**Jesaja 41:10**

***“Även om jag vandrar i dödsskuggans dal fruktar jag inget ont, för du är med mig. Din käpp och stav, de tröstar mig.”***

**Psaltaren 23:4**

**Att vara förälder till ett barn som mår dåligt**, som lider, som kanske uttrycker en hopplöshet, en känsla av att inte se meningen med nånting längre, kan vara fruktansvärt svårt. Fruktansvärt laddat och nästan ohanterligt tungt. Det kan kännas övermäktigt ibland att veta hur man på ett vist sätt ska hantera barnets ilska, sorg eller modlöshet.

Det är viktigt att du tar hand om dig själv mitt i allt. Att du sätter ett exempel för ditt barn på vad det är att älska sig själv. Att ha goda rutiner och hälsosamma val. Att skratta. Det finns nästan ingenting som är så värdefullt för ditt barn som att få se dig ta hand om dig, älska dig själv och fatta hälsosamma beslut. Då lär du barnet med ditt exempel. Du får finnas där och vara tillgänglig så fort det finns en öppning för samtal. Men ditt liv behöver inte stanna av helt. Du får fortfarande skratta. Du får fortfarande lyssna på lovsång högt i köket. Du får fortfarande brinna passionerat för det där som är din gnista i livet. Du får fortfarande njuta av livet och samtidigt vara närvarande och peka på vägen som ditt barn åter kan få kliva upp på. Visa ditt barn genom hur du lever att livet är vackert. Gör det inför ditt barn och bjud med ditt barn på vägen. Lita på Gud. Visa ditt barn att Gud inte är trasig, trots att världen vi lever i är det. Prata med ditt barn om att Gud är pålitlig och att ingenting är omöjligt för honom.

Påminn ditt barn om att Gud vill hjälpa till i allt, vill höra allt, tål att höra allt, blir aldrig överväldigad och ger aldrig upp. När du själv inte har mer, peka på honom som alltid har mer!

***“Du är god och vad du gör är gott, lär mig dina stadgar.”***

**Psaltaren 119:68**

Du som förälder får välja tillit istället för att bli överväldigad. Du kan inte göra mer än du kan göra. Men det du alltid kan göra är att lämna av bördan i Guds händer och lita på att han är med dig. Ni kan be tillsammans, lämna av det övermäktiga till Gud och vila i honom båda två.

***“Jag har ju sagt: Var tapper och stark! Låt dig inte skrämmas, bli inte förskräckt! Herren, din Gud, är med dig i allt vad du gör.”***

**Josua 1:9**

## **BÖN**

Pappa Gud, jag tackar dig för att mitt barn ytterst tillhör dig.

Jag tackar dig för att jag inte måste ha alla svaren, att jag inte måste ha alla lösningar.

Tack för att det finns vila i att det är du som ytterst är den som har oss båda i din hand.

Jag tackar dig för att du är god och du gör gott och att det gäller i alla livets säsonger och situationer. Tack för att jag får komma till dig precis som jag är just nu och inte behöva låtsas. Du ser ändå allt och du vet ändå allt. Det känns så skönt att veta. Du som kan förändra vilken situation som helst.

Du som kan sova i vilken storm som helst.

Se till oss och grip in. Hjälp mig att vara den föräldern som talar dina sanningar över mitt barn. Som kallar fram guldets som du ser i mitt barn.

Tack för att ingenting är omöjligt för dig.

Jag lägger mig själv i dina händer, tack för att också jag får vara ett barn till dig.

Jag lägger mitt barn i dina händer.

Jag kan inte kontrollera vad som kommer hända men jag väljer tillit.

Tack att du har allt i dina mäktiga händer.

Amen.

## CASE

*Det kan vara bra att fundera redan innan en situation uppstår kring hur man själv tänker och reagerar. Genom dessa två case kan du förbereda din respons och förhoppningsvis känna dig mer trygg i liknande situationer.*

### CASE 1

Du ser Anna som sitter i ett hörn under ungdomssamlingen. Du ser att hon gråter, hyperventilerar och vaggar fram och tillbaka. *Vad gör du?*

Du får ingen respons från Anna. *Vad gör du?*

#### FRÅGOR

Har du egna erfarenheter av ångest, gällande någon i din närhet eller du själv? Vad hjälpte i så fall dig eller denne?

### CASE 2

Henrik är 17 år gammal och du vet om att han har haft en jobbig uppväxt, med bland annat en alkoholiserad pappa och att hans mamma dog när han bara var fem år gammal. Du har märkt att Henrik varit tystlåten vid ungdomssamlingarna den senaste tiden, vilket du upplever som ovanligt för att vara Henrik då han tidigare varit väldigt aktiv och pratsam. *Vad gör du?*

Det framkommer i ett samtal du har med Henrik att han har självmordstankar men att han absolut inte vill att du ska berätta detta för någon. *Hur hanterar du det?*

Du får ett sms av Henrik en lördag klockan 22:34. Han skriver att han står vid tågspåret och väntar på nästa tåg för att hoppa framför det. *Vad gör du?*

#### FRÅGOR

Hur tror du att du skulle reagera om en person berättar om sina självmordstankar?

Hur kan du förmedla hopp?

Hur gör du om du får ett telefonsamtal från en person som tänker ta sitt liv?

Hur upplever du att det är att prata om självmordstankar och självmordsplaner?

Vad tror du att det finns för myter om självmord?

### **CASE 3**

Adam 14 år berättar för dig efter en ungdomssamlingar att han dagligen kollar på porr. Du vet sedan tidigare att Adam har det jobbigt hemma.

*Hur samtalar du med Adam angående hans tittande på porr?*

Vid senare samtal berättar Adam för dig att han har en granne som har erbjudit Adam pengar för att han ska klä av sig naken. Adam funderar på att tacka ja.

*Hur samtalar ni kring detta?*

### **FRÅGOR**

Hur kan du förmedla hopp gentemot en person som har det som Adam?

### **CASE 4**

Du får höra av Lisa att Anna brukar röka cannabis någon dag i veckan. Du vet om att Anna som är 17 år, under en tid haft det stressigt i skolan och svårt att koncentrera sig.

*Vad gör du?*

### **CASE 5**

Peter som är 42 år, har börjat röka i samband med att han och hans fru ska få sitt tredje barn.

*Hur kan du försöka motivera Peter till att fundera över sina vanor kring rökningen?*

### **CASE 6**

Henrik är 16 år och dricker alkohol när tillfälle finns, det vill säga så fort han har tillgång till det. *Vad kan du göra för att hjälpa Henrik, då han själv upplever att detta är ett problem?*

### **CASE 7**

Hannes är 15 år gammal och har nyligen börjat spela poker online.

Han har flyttat mellan olika jourhem och familjehem sedan han var 4 år gammal.

*Hur börjar du prata med Hannes gällande hans spelande?*

Efter 5 månaders spelande har Hannes börjat dricka alkohol och missat en del lektioner i skolan. *Vad gör du?*