

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:02.000 --> 00:05.475

Hej och hjärtligt välkomna
till en föreläsning

00:05.559 --> 00:07.559

med mig, Sanna Lundell.

00:07.949 --> 00:12.829

Den här föreläsningen
ska handla om anhörigskap och skam.

00:15.039 --> 00:19.676

För er som inte vet vem jag är
så är jag journalist,

00:19.760 --> 00:26.350

programledare i radio
och tv, författare och poddare.

00:27.840 --> 00:31.416

Jag har i mitt arbete
som journalist många gånger

00:31.500 --> 00:35.796

återkommit till att berätta
om just anhörigas situation.

00:35.880 --> 00:42.355

År 2014 kom serien "Djävulsdansen" i SVT
som handlade om

00:42.439 --> 00:46.029

hur det är att vara anhörig till någon
med en beroendesjukdom.

00:48.490 --> 00:53.226

Serien hade en otrolig genomslagskraft
eftersom det här

00:53.310 --> 00:57.200

var en ganska oberättad historia då.

00:57.430 --> 00:59.430

Det första avsnittet

00:59.639 --> 01:04.555

sågs av 1,2 miljoner tittare.

01:04.639 --> 01:10.089

Vi fullkomligt överöstes
av reaktioner, mejl, brev, samtal.

01:11.720 --> 01:17.360

Möten med människor
som vittnade om en enorm lättnad.

01:19.599 --> 01:23.646

Att de kände sig mycket mindre ensamma
efter att ha sett serien.

01:23.730 --> 01:30.615

År 2016 följde vi upp med ytterligare
en säsong

01:30.699 --> 01:31.536

av "Djävulsdansen".

01:31.620 --> 01:36.919

Då fokuserade vi på anhöriga till personer
med psykiatriska diagnoser.

01:37.500 --> 01:41.430

Vi kunde se att det var
ett väldigt liknande anhörigskap.

01:42.550 --> 01:48.625

Att det var ett anhörigskap
som framför allt präglades

01:48.709 --> 01:52.279

av känslan av att vara totalt ensam.

01:52.959 --> 01:55.716

Att det bara
är jag som har det på det här viset.

01:55.800 --> 02:01.019

Att det bara är jag som lever
i en sådan här livssituation.

02:01.610 --> 02:05.800

Att de också hade väldigt svårt
att ta sig ur den känslan.

02:08.270 --> 02:12.070

Så de anhörigas situation har alltid
varit mig väldigt angelägen.

02:15.300 --> 02:20.110

Hösten 2023
är jag aktuell i Sveriges Radio P1

02:20.779 --> 02:26.750

med serien "Beroende",
där jag låter de som har beroendesjukdom

02:28.199 --> 02:30.526
på olika sätt komma till tals.

02:30.610 --> 02:37.339
De får berätta om hur beroende drabbar
och hur man

02:37.860 --> 02:39.406
kan ta sig ur det.

02:39.490 --> 02:43.936
Jag har också låtit olika typer
av experter, personer

02:44.020 --> 02:50.686
som arbetar med beroendesjukdom,
fördjupa sig

02:50.770 --> 02:53.850
i den senaste kunskapen
om de här sjukdomstillstånden

02:54.350 --> 02:59.466
och berätta för lyssnarna
om hur man kan komma till rätta

02:59.550 --> 03:01.166
med beroende.

03:01.250 --> 03:05.169
Vi ska börja reda lite
i begreppet anhörig.

03:06.369 --> 03:08.369
Vad är det egentligen?

03:09.619 --> 03:11.619
Det är ett väldigt brett begrepp.

03:11.750 --> 03:15.736
Alla människor egentligen
kommer att vara anhörig

03:15.820 --> 03:21.320
till någon som är sjuk
eller drabbas av ohälsa.

03:24.330 --> 03:28.240
Att vara anhörig är en del av livet
som människa,

03:28.850 --> 03:33.190
eftersom de allra flesta

av oss lever i olika typer av relationer.

03:37.339 --> 03:41.156

Man brukar använda det här begreppet
eller begreppet närstående.

03:41.240 --> 03:46.876

Det syftar ungefär till samma sak: nära
familj, nära

03:46.960 --> 03:50.119

vänner, partner, ursprungsfamilj.

03:52.860 --> 03:55.505

Anhörigbegreppet är väldigt brett.

03:55.589 --> 04:00.960

Det är inte alltid helt lämpligt
när man beskriver

04:02.160 --> 04:04.656

olika typer av anhöringskap.

04:04.740 --> 04:08.365

Det har visat sig
att beroende på vilken sjukdom

04:08.449 --> 04:13.945

den anhörige har
så ser anhöringskapet

04:14.029 --> 04:18.940

inte likadant ut,
även om de har gemensamma nämnare också.

04:20.190 --> 04:24.709

Johan Cullberg hette psykiatrikern
som myntade krisbegreppet.

04:26.589 --> 04:32.395

Alla som går in i ett anhöringskap,
som drabbas av

04:32.480 --> 04:37.070

att en nära anhörig
blir sjuk i en allvarlig kronisk sjukdom,

04:37.410 --> 04:43.600

kommer att gå igenom någon typ av livskris
och får förhålla sig till det.

04:44.459 --> 04:51.049

Men studier har visat att just anhöriga
till

04:51.649 --> 04:56.369

personer med beroendeproblematik,
beroendesyndrom av olika slag...

04:57.140 --> 05:00.160

Vi har substansrelaterade syndrom,

05:04.119 --> 05:06.119

som vi betraktar som sjukdomar.

05:06.730 --> 05:11.899

Vi har hasardspelssyndrom,
som är spelmissbruk i dagligt tal.

05:14.049 --> 05:17.445

Sedan har vi
en rad andra beroendesjukdomar

05:17.529 --> 05:21.660

som inte riktigt har nått
diagnosstatus än.

05:21.850 --> 05:27.675

Den här anhöriggruppen, personer
som lever tillsammans med personer

05:27.760 --> 05:32.640

med beroendesyndrom
och personer med psykiatriska diagnoser,

05:33.630 --> 05:35.265

har ett större lidande.

05:35.350 --> 05:39.329

De mår mycket sämre än andra anhöriga.

05:40.010 --> 05:45.890

Vad det beror på tycker jag är spännande
att titta lite närmare på.

05:47.679 --> 05:53.445

Jag har studerat den här gruppen anhöriga
som man i

05:53.529 --> 06:00.170

tolvstegsrörelsen, den behandlingsmodell
där man behandlar beroende,

06:01.369 --> 06:03.769

ibland kallar för medberoende.

06:05.839 --> 06:11.345

Det är inte heller en diagnos,

så det är inte ett helt etablerat

06:11.429 --> 06:13.440
och rumsrent begrepp.

06:14.019 --> 06:18.975
Man vill inte använda det
i den vanliga vården.

06:19.059 --> 06:22.565
Men i beroendevården
använder man begreppet medberoende

06:22.649 --> 06:26.130
om anhöriga till personer
med beroendeproblematik.

06:27.070 --> 06:32.545
Det gör man för att beskriva
det fördjupade anhörigskapet

06:32.630 --> 06:38.905
som drabbar hårdare, skapar mer lidande
och i slutändan

06:38.989 --> 06:42.290
faktiskt egen psykisk ohälsa.

06:44.339 --> 06:47.950
Medberoende är ett begrepp
som Melody Beattie,

06:48.559 --> 06:50.559
terapeut och författare,

06:55.809 --> 07:01.695
grundade när hon skrev
"Codependent no more".

07:01.779 --> 07:08.269
En bok som blev väldigt läst
och älskad under 80-talet i USA.

07:09.309 --> 07:14.455
Hon beskrev de anhörigas situation först.

07:14.540 --> 07:18.885
Därefter är det flera som har erkänt
och börjat att använda sig

07:18.970 --> 07:20.970
av begreppet medberoende.

07:24.570 --> 07:28.820

Jag tycker att man bäst beskriver det som ett fördjupat anhöringskap.

07:31.339 --> 07:34.690
Nöden hos anhöriga till personer med psykiatriska diagnoser

07:34.809 --> 07:38.279
och/eller beroendesyndrom är ofta mycket större.

07:42.570 --> 07:46.445
Varför känner anhöriga till personer med beroendediagnoser

07:46.529 --> 07:48.799
och psykisk ohälsa skam?

07:51.029 --> 07:54.475
En bärande orsak

07:54.559 --> 08:00.635
till det mycket större lidandet som den här gruppen anhöriga känner

08:00.720 --> 08:07.625
är skam. Jag tror att vi mår bra av att försöka

08:07.709 --> 08:13.765
reda i varför den här anhöriggruppen känner skam i högre grad

08:13.850 --> 08:15.850
än andra anhöriggrupper.

08:18.750 --> 08:21.125
Det som utmärker beroendesjukdomarna, och i hög mån

08:21.209 --> 08:24.695
också psykiatriska diagnoser, är att det råder en stor

08:24.779 --> 08:28.869
och utbredd okunskap om dem i vårt samhälle.

08:30.209 --> 08:35.650
De omges ofta av myter, fördomar, mystik.

08:36.030 --> 08:40.809
Det florerar en massa olika kvasivetenskapliga

08:41.869 --> 08:44.696
förklaringsmodeller
till att folk mår som de mår,

08:44.780 --> 08:48.679
dricker som de dricker, gör som de gör.

08:51.710 --> 08:55.866
Beroende anses fortfarande som skamfullt.

08:55.950 --> 09:00.806
Det kan man framför allt se i studier
som visar att bara 20 procent

09:00.890 --> 09:04.549
av de som har alkoholbrukssyndrom
söker hjälp för det.

09:05.409 --> 09:09.546
Det finns väldigt många som går runt
och är odiagnostiserade.

09:09.630 --> 09:14.929
Det vill säga att de aldrig får hjälp
med sitt drickande eller drogande.

09:18.650 --> 09:22.776
Man brukar prata i sociologin
om statusgrupper.

09:22.859 --> 09:28.369
Det vill säga olika grupper i samhället
som har olika typer av status.

09:28.989 --> 09:34.096
Om man delar in sjukdomar i grupper
så har man kunnat se

09:34.179 --> 09:40.690
att psykiatriska tillstånd
och beroendesjukdomar har en låg status.

09:42.599 --> 09:46.656
Det kan man se i attitydundersökningar
men också i hur mycket pengar

09:46.739 --> 09:53.376
som fördelas på de här diagnoserna
i budgetar och

09:53.460 --> 09:58.109
hur många som vill arbeta
med de här tillstånden.

10:00.489 --> 10:04.056

Det finns en rad olika anledningar
till att man kan hävda

10:04.140 --> 10:10.309

att de här tillstånden, sjukdomarna,
inte har samma status som andra sjukdomar.

10:11.859 --> 10:17.406

Dessutom, när man har gjort mätningar
och studerat allmänhetens attityder

10:17.489 --> 10:22.406

så kan man se att de allra flesta
har en väldigt stigmatiserande syn

10:22.489 --> 10:28.666

på anhöriga. Alltså på den omgivande
familjen till personer

10:28.750 --> 10:35.289

med psykisk ohälsa
och/eller beroendeproblematik.

10:37.049 --> 10:42.335

Corrigan, Watson och Miller har undersökt
allmänhetens syn på anhöriga.

10:42.419 --> 10:45.406

Resultaten visar att allmänheten
ser hela familjen

10:45.489 --> 10:49.409

som ansvarig
till den uppkomna situationen.

10:51.849 --> 10:54.536

Studien visar vidare
att anhöriga till personer

10:54.619 --> 10:58.596

med beroendeproblematik är förknippade
med ett mycket starkare stigma

10:58.679 --> 11:01.909

från allmänheten än den person
som har en familjemedlem

11:02.080 --> 11:04.080

med allvarlig psykisk ohälsa.

11:08.500 --> 11:10.746

Anhöriga till familjemedlemmar

med beroendeproblematik

11:10.830 --> 11:17.726

är mer benägna att själva utveckla
beroende och psykisk ohälsa

11:17.809 --> 11:21.229

och också i högre grad begå suicid.

11:22.510 --> 11:28.960

Social utsatthet är också en effekt
av stigmatiseringen.

11:32.400 --> 11:37.226

Dessutom kan man inte undgå att räkna in
att psykiatrin och alkoholistvården

11:37.309 --> 11:39.909

har en väldigt mörk historia.

11:40.770 --> 11:47.026

Man har använt väldigt oetiska perspektiv
och alltigenom ovetenskapliga behandlingar

11:47.109 --> 11:49.719

för att göra folk friska.

11:51.090 --> 11:54.666

Epitet som dåre, galning,
alkis och jävla knarkare

11:54.750 --> 11:58.219

är ord som också vittnar
om omgivningens syn

11:58.890 --> 12:01.479

på den här gruppen sjukdomar.

12:02.669 --> 12:09.566

Förr i tiden fanns det olika metoder
för att skamma

12:09.650 --> 12:12.489

folk för de här tillstånden.

12:12.809 --> 12:18.955

Alltifrån horpall till olika platser
i kyrkan, att få

12:19.039 --> 12:24.700

äktenskapsförbud,
att beläggas med vårdintyg och så vidare,

12:26.250 --> 12:30.210

vilket gjorde de här sjukdomarna
otroligt stigmatiserande.

12:30.359 --> 12:33.830
Det har naturligtvis hänt jättemycket
de senaste 50 åren.

12:34.570 --> 12:40.690
Psykiatrin ser inte alls ut som den gjorde
för ungefär 50-100

12:42.010 --> 12:45.906
år sedan. Dessutom har flera
intresseorganisationer

12:45.989 --> 12:48.489
gjort extremt mycket
för att förändra

12:48.659 --> 12:54.085
samhällets attityder och okunskap.

12:54.169 --> 12:56.176
Råda bot på den med kampanjer,
med att nå ut, med att nå fram.

12:56.260 --> 13:02.536
Media har också försökt

13:02.619 --> 13:06.476
att göra sitt
för att gestalta den här gruppen

13:06.559 --> 13:10.650
och låta de som själva lider
av de här tillstånden komma till tals.

13:10.940 --> 13:13.159
Men vi har en lång väg kvar att gå.

13:13.409 --> 13:17.090
Det är fortfarande så att beroende,
psykisk ohälsa

13:17.450 --> 13:23.270
och psykiatriska
diagnoser är stigmatiserande.

13:24.780 --> 13:26.940
De stämplar oss med skam.

13:27.489 --> 13:30.696
Inte bara de som själva
har de här problemen

13:30.780 --> 13:36.650
utan även personer
som lever kring de människorna.

13:38.140 --> 13:43.466
Vi ska prata om de här två begreppen
också: skam och skuld.

13:43.549 --> 13:45.549
Vad är skillnaden?

13:45.789 --> 13:52.789
Skuld är någonting som vi känner
efter att vi har

13:53.380 --> 13:53.885
gjort något fel.

13:53.969 --> 13:54.436
En avgränsad handling.

13:54.520 --> 13:58.799
Skuld är en känsla
vi har av att ha gjort fel.

13:59.270 --> 14:04.030
Vi kan separera våra handlingar
från vår person.

14:04.580 --> 14:08.750
Vi upplever inte skuld
som lika nedbrytande

14:08.979 --> 14:11.645
som känslan av skam.

14:11.729 --> 14:17.719
Skam är en känsla som tar över

14:18.440 --> 14:21.026
och omfattar hela ens person.

14:21.109 --> 14:25.736
Vi känner skam över vilka vi är.

14:25.820 --> 14:29.489
Det uppstår i relationer med andra
eller i föreställningen

14:29.690 --> 14:31.690
om hur andra ser på oss.

14:32.549 --> 14:36.335

Skammen är i grunden självreglerande
och väldigt viktig

14:36.419 --> 14:38.419
för våra sociala relationer.

14:39.020 --> 14:42.190
Men den kan ta över
och leda till psykisk ohälsa.

14:42.890 --> 14:48.359
Skam handlar om känslan
av att vara helt igenom fel.

14:50.219 --> 14:56.429
Skam är en av de absolut värsta känslor
som alla människor

14:57.460 --> 15:04.270
upplever. Därför gör vi allt vi kan
för att undvika att känna skam.

15:05.760 --> 15:10.645
Vuxna människor känner i regel
inte skam särskilt ofta

15:10.729 --> 15:15.265
eftersom man reglerar
sina beteenden, tankar och känslor

15:15.349 --> 15:17.349
för att slippa känna skam.

15:18.780 --> 15:19.906
Vad finns det för källor till skam?

15:19.989 --> 15:24.799
Vi kan skämmas över nästan vad som helst
kring vår person:

15:26.530 --> 15:31.690
utseende, kropp,
kön, kläder och personlighetsdrag.

15:33.390 --> 15:38.426
Det här är ganska viktigt
och ganska vanligt förekommande

15:38.510 --> 15:41.750
när vi är i vissa delar av livet.

15:43.219 --> 15:49.926
Framför allt i tonåren och adolescensen
upplever vi just

15:50.010 --> 15:55.570
den här känslan kring vår person
och vårt utseende som väldigt påtaglig.

15:56.700 --> 15:59.890
Vi kan också skämmas över vad
vi identifierar oss med:

16:00.530 --> 16:05.385
etnisk bakgrund, könstillhörighet,
familj, religion, härkomst och hemland.

16:05.469 --> 16:11.436
Det är här vi kan placera in

16:11.520 --> 16:15.205
de anhöriga. Att vara familj med någon

16:15.289 --> 16:21.906
som har en skamlig

16:21.989 --> 16:28.176
sjukdom är en av förklaringarna
till att anhöriga

16:28.260 --> 16:32.116
till alkoholister, narkomaner
och psykiskt sjuka personer

16:32.200 --> 16:34.330
upplever starka känslor av skam.

16:35.489 --> 16:38.989
Vi kan också uppleva skam
över bristande eller minskande kompetens.

16:39.080 --> 16:44.626
Till exempel när vi åldras eller insjuknar
i olika typer

16:44.710 --> 16:46.710
av psykisk ohälsa.

16:47.309 --> 16:49.776
Man kan skämmas
över att inte orka lika mycket,

16:49.859 --> 16:53.059
om man till exempel har en utmattning.

16:53.669 --> 16:57.906
Att man inte vågar saker,
när man har drabbats

16:57.989 --> 17:00.010
av någon typ av ångestsyndrom.

17:00.650 --> 17:04.010
Att man inte klarar av att vara
bland folk,

17:05.849 --> 17:08.015
och så vidare.

17:08.099 --> 17:13.569
Bristande kompetens på grund av olika
sjukdomstillstånd eller åldrande.

17:14.310 --> 17:16.096
Vi kan också känna skam
när vi inte lever upp

17:16.180 --> 17:18.439
till egna förväntningar.

17:18.900 --> 17:24.390
Att vi har idéer om vad andra
förväntar sig av oss.

17:24.969 --> 17:26.969
Då känner vi också skam.

17:27.119 --> 17:30.066
Vi kan naturligtvis också känna skam
över tankar

17:30.150 --> 17:32.890
och impulser som inte är accepterade.

17:35.640 --> 17:40.939
Det är en tyst skam
som inte ofta tar sig uttryck.

17:46.660 --> 17:50.816
Beroendesjukdom och psykiatriska diagnoser
är ofta stigmatiserande.

17:50.900 --> 17:55.800
Det är en egenskap eller vissa drag
som är djupt misskrediterande.

17:58.209 --> 18:01.589
Det finns en teori som kallas
för stämplingsteorin

18:02.229 --> 18:06.316
som grundades av Howard Saul Becker.

18:06.400 --> 18:10.605

Han skrev en bok under 60-talet
som heter "Utanför:

18:10.689 --> 18:12.790

avvikandets sociologi".

18:14.130 --> 18:17.235

Den avvikandes roll
och identitet behandlas.

18:17.319 --> 18:21.586

Alltså den sociala processen
genom vilka vissa individer

18:21.670 --> 18:23.849

kategoriseras som avvikare.

18:24.770 --> 18:28.430

Hos dessa avvikare återfinns ofta personer
med beroendesyndrom

18:29.689 --> 18:31.689

och/eller psykiatriska diagnoser.

18:35.709 --> 18:37.495

Är skam farligt?

18:37.579 --> 18:40.895

Det är en fråga som man kan fundera över.

18:40.979 --> 18:44.875

Skam i lindrigt mått är självreglerande.

18:44.959 --> 18:48.650

Det är bra för våra sociala relationer.

18:49.520 --> 18:52.209

De allra flesta av oss kan hantera skam.

18:52.420 --> 18:58.800

Men när skam blir övermäktigt
och internaliseras i vår personlighet

18:59.430 --> 19:02.699

går vi in i olika typer av skamförsvar.

19:03.260 --> 19:07.406

Donald Nathanson
heter en amerikansk psykiatriker

19:07.489 --> 19:11.226

som har skrivit

och forskat väldigt mycket om skam.

19:11.310 --> 19:15.800
Han har skapat en modell
för de fyra olika försvar

19:16.199 --> 19:20.270
som människor tar till
när skammen blir för överväldigande.

19:21.800 --> 19:28.640
Tillbakadragande
är den första delen av modellen.

19:29.619 --> 19:31.536
Att man vänder sig bort från världen.

19:31.619 --> 19:32.306
Man drar sig undan.

19:32.390 --> 19:34.390
Man vill ingenting.

19:34.880 --> 19:36.726
Man vill inte träffa människor.

19:36.810 --> 19:37.686
Man döljer sig.

19:37.770 --> 19:39.910
Man stoppar huvudet i sanden.

19:42.270 --> 19:48.060
Den andra delen av skamförsvarets kompass
är undvikande.

19:48.329 --> 19:51.839
Att man gör allt
för att skaka av sig skammens obehag.

19:52.239 --> 19:57.086
Det kan handla om att man visar upp
en fasad av överlägsenhet,

19:57.170 --> 20:02.140
kyla, arrogans, bristande
hänsyn, hybris och narcissism.

20:02.790 --> 20:05.375
Att man skyller på någon annan
eller på någon anledning.

20:05.459 --> 20:12.005
Man hittar anledningar utanför sig själv

för att undvika

20:12.089 --> 20:18.186
skam. Man kan också använda sig
av spektakulära kläder,

20:18.270 --> 20:23.290
smink, droger eller sexuellt utspel
för att täcka över, undvika.

20:25.329 --> 20:27.900
Göra allt för att inte känna sin skam.

20:29.280 --> 20:33.030
Vi har också ett skamförsvar
som går ut på att attackera sig själv.

20:33.170 --> 20:38.250
Självskadebeteenden, självanklagelser,
självdestruktivitet.

20:38.650 --> 20:40.346
Att göra narr av sig själv.

20:40.430 --> 20:45.645
Att alliera sig med den onde
och hoppas på att avvärja sig.

20:45.729 --> 20:47.729
Jag slår mig själv, så slipper du.

20:49.099 --> 20:55.716
Det här är självdestruktivt
och väldigt mörkt.

20:55.800 --> 21:00.660
I värsta fall kan det här skamförsvaret
leda till suicid.

21:01.739 --> 21:04.536
Ett fjärde skamförsvar
handlar om att man går till attack.

21:04.619 --> 21:06.619
Att man attackerar andra.

21:07.250 --> 21:11.706
Att sänka någon annan under sin nivå
och på så vis kontrollera.

21:11.790 --> 21:18.479
Via förtal, avvisande, hån, avund,
svartsjuka, tuffhet och odräglighet.

21:18.930 --> 21:24.900
Olika exempel på försök
att förgöra källan till skam.

21:26.869 --> 21:33.540
Det är just när man fastnar i skamförsvar
som vi

21:34.319 --> 21:38.060
riskerar att själva
utveckla psykisk ohälsa.

21:38.729 --> 21:44.066
Att inte hitta strategier
för att ta sig ur.

21:44.150 --> 21:49.786
De allra flesta människor kommer att hamna
i de här skamförsvaren någon gång.

21:49.869 --> 21:53.796
Ofta är det ett av skamförsvaren
som man oftast använder.

21:53.880 --> 22:00.635
Det är lite skiftande i olika situationer,
men man tenderar att föredra

22:00.719 --> 22:02.719
det ena eller det andra.

22:04.010 --> 22:07.140
Det är viktigt att komma ihåg
att de här reaktionsmönstren

22:07.280 --> 22:12.089
fyller en viktig funktion:
att göra skamkänslan uthärdlig.

22:14.099 --> 22:19.505
Personer som ofta hanterar skamkänslor
genom att attackera andra

22:19.589 --> 22:22.976
hamnar ofta i relationer med personer
som hanterar skamkänslor

22:23.060 --> 22:24.846
genom att attackera sig själva.

22:24.930 --> 22:29.890
En sådan relation kan i längden
bli väldigt skadlig för båda parter.

22:34.569 --> 22:39.566

Effekter av att leva i skamförsvar
eller att vara i obearbetad skam.

22:39.650 --> 22:43.676

Där har man kunnat se i studier
att vid depressioner,

22:43.760 --> 22:47.526

Ångestreaktioner, ätstörningar
och beroendeproblematik

22:47.609 --> 22:51.176

är känslan av skam förekommande.

22:51.260 --> 22:54.005

Sedan vet man inte riktigt
vad som är hönan eller ägget.

22:54.089 --> 22:56.930

Är skam ett symptom vid de här tillstånden?

22:57.449 --> 23:02.380

Eller är skam en anledning
till att vi hamnar i de här tillstånden?

23:02.849 --> 23:04.245

Det kan man inte riktigt svara på.

23:04.329 --> 23:10.359

Det finns olika teorier
som stärker båda förklaringsmodellerna.

23:11.280 --> 23:18.255

Men ett är säkert, att obearbetad skam
leder till psykisk ohälsa

23:18.339 --> 23:19.566

på olika sätt.

23:19.650 --> 23:25.836

Vi går vidare till att prata om
hur man kan arbeta

23:25.920 --> 23:27.176

med att läka från skam.

23:27.260 --> 23:30.290

Att ta udden av skammen.

23:30.719 --> 23:34.336

Hur kan man skapa en sund relation
till den här känslan

23:34.420 --> 23:38.599
som är så förgörande för de allra flesta?

23:39.310 --> 23:42.280
Göran Larsson heter en präst och terapeut.

23:42.719 --> 23:46.216
Han har skrivit en fantastisk liten bok
som heter "Skamfilad".

23:46.300 --> 23:49.995
Han har också koncentrerat sig på
och fördjupat sig

23:50.079 --> 23:52.540
i den här känslan i sitt arbete.

23:53.719 --> 23:57.489
Han skriver så fint:
"Förlåtelse biter inte på skam.

23:57.839 --> 24:00.615
Den skammade människan
behöver välsignelse.

24:00.699 --> 24:05.800
Hon behöver älskas fram ur skuggorna
för att bli hel."

24:06.770 --> 24:10.625
Det här är väldigt vackert beskrivet
av något som

24:10.709 --> 24:15.566
man faktiskt har kunnat se vetenskapligt.

24:15.650 --> 24:20.826
Det är egentligen det som hjälper
allra bäst mot skamkänslor.

24:20.910 --> 24:25.000
Att dela sin skam med människor
som bär på liknande erfarenheter.

24:25.099 --> 24:30.390
Empatisk respons från andra människor
är mest effektivt för att lindra skam

24:31.180 --> 24:34.635
och göra skam uthärdligt.

24:34.719 --> 24:40.140
Det är det absolut främsta
när man ska ge sig på att läka från skam.

24:40.400 --> 24:42.196

Att dela med sig av skammen.

24:42.280 --> 24:44.745

Att plocka fram den ur mörkret.

24:44.829 --> 24:47.816

Att våga dela med sig och titta på den.

24:47.900 --> 24:50.550

Då kommer den omedelbart att lindras.

24:51.530 --> 24:53.276

Att erkänna skammen.

24:53.359 --> 24:59.869

Skamkänslor utlöser skamförsvaren
som jag pratade

25:00.339 --> 25:02.385

om tidigare. Det får negativa effekter.

25:02.469 --> 25:05.786

I värsta fall
ökad skam, internaliserad skam.

25:05.869 --> 25:11.640

En kronisk typ av skam
som kommer att påverka ens liv

25:11.770 --> 25:13.770

på många negativa sätt.

25:14.770 --> 25:16.086

Tar inte på dig skammen.

25:16.170 --> 25:19.500

Det är ett annat sätt
att mota skammen i grind.

25:19.839 --> 25:24.619

Ingen kan stämpla dig med skam
utan ditt eget samtycke.

25:26.510 --> 25:28.966

Ingen kan få dig att känna skam
utan ditt eget samtycke.

25:29.050 --> 25:33.790

Det var Eleanor Roosevelt som sa så.

25:34.619 --> 25:36.086

Det ligger någonting i det.

25:36.170 --> 25:37.895

Att våga stå upp för sig själv.

25:37.979 --> 25:42.745

Att inte låta någon annan tala om för en att man är fel.

25:42.829 --> 25:49.625

Att lämna relationer där vi utsätts för känslan

25:49.709 --> 25:52.319

av skam kontinuerligt och ofta.

25:53.959 --> 25:57.176

Att ta ansvar över att lämna skamfyllda sammanhang.

25:57.260 --> 26:03.885

Det är faktiskt en metod

26:03.969 --> 26:05.286

som fungerar.

26:05.369 --> 26:07.066

Omdefiniera dina relationer.

26:07.150 --> 26:08.855

Det handlar lite grann om samma sak.

26:08.939 --> 26:13.270

Att titta på sina nära relationer i vänskaper, familjen

26:13.969 --> 26:15.546

och på arbetsplatsen.

26:15.630 --> 26:20.099

Vissa personer är konstant skambeläggande i sin relation till andra.

26:20.280 --> 26:24.729

Se över vilka personer som får dig att känna skam och varför.

26:26.130 --> 26:27.895

Skam är som sagt väldigt reglerande.

26:27.979 --> 26:31.849

Det är en typ av härskarteknik där man kan bryta ner människor

26:32.459 --> 26:36.040

genom att få dem
att känna sig skamsna och utanför.

26:36.500 --> 26:41.436
Det är frekvent förekommande
på olika platser

26:41.520 --> 26:43.869
och i olika sammanhang i vårt samhälle.

26:44.609 --> 26:46.526
Så omdefiniera dina relationer.

26:46.609 --> 26:48.605
Se över vilka du har omkring dig.

26:48.689 --> 26:52.449
Försök att hitta sammanhang
där du känner dig mindre ensam

26:52.760 --> 26:55.510
och där du får känna dig mindre skamsen.

26:58.579 --> 27:01.536
Den andra punkten här,
att man delar sin skam med människor

27:01.619 --> 27:03.306
som bär på liknande erfarenheter.

27:03.390 --> 27:07.615
Just när det gäller anhöriga till personer
med beroende och/eller psykisk ohälsa

27:07.699 --> 27:11.956
så är intresseorganisationer
ett utmärkt ställe

27:12.040 --> 27:15.755
för att hitta människor
som kan skambefria en.

27:15.839 --> 27:17.959
Som kan komma med relevant kunskap.

27:18.569 --> 27:24.199
Det är platser och miljöer
där vi får slippa skammen,

27:24.550 --> 27:28.286
eftersom vi träffar människor
som förstår hur vi har det.

27:28.369 --> 27:30.369

Som förstår de här sjukdomarna.

27:30.569 --> 27:36.796

Som erkänner dem och ger dem samma status
som andra fysiska sjukdomar

27:36.880 --> 27:40.010

som har högre status
för tillfället i vårt samhälle.

27:41.819 --> 27:42.755

Ta udden av skammen.

27:42.839 --> 27:46.476

Det handlar om att lära sig strategier

27:46.560 --> 27:52.849

för att med automatiska tankar
hindra sig själv

27:54.170 --> 27:55.526

från att slå på sig själv.

27:55.609 --> 28:00.170

När man upplever stark skam
kan man säga till sig själv: Stopp!

28:00.599 --> 28:02.666

Det är okej att göra fel.

28:02.750 --> 28:04.635

Det är okej att göra misstag.

28:04.719 --> 28:05.995

Jag duger som jag är.

28:06.079 --> 28:09.270

Jag är värdefull,
trots att jag ibland har gjort fel.

28:10.939 --> 28:13.479

Det handlar om rent KBT-arbete.

28:14.010 --> 28:18.520

Att träna på att hindra negativa tankar
som ger stark skam.

28:20.449 --> 28:25.160

Vid starka skamförsvar,
när man lever med en internaliserad skam,

28:25.989 --> 28:29.255

kanske från auktoritära,
skambeläggande föräldrar,

28:29.339 --> 28:33.255
att man har levt i en uppväxtmiljö
som har präglats

28:33.339 --> 28:39.875
starkt av skammande,
är det på sin plats

28:39.959 --> 28:41.186
att söka professionell hjälp.

28:41.270 --> 28:45.176
Att få hjälp att komma ur känslan av skam.

28:45.260 --> 28:49.750
Att få hjälp att hitta tillbaka
till självkärlek

28:50.489 --> 28:53.505
och försoning med det som har varit bakåt.

28:53.589 --> 28:58.569
Att kunna blicka framåt
och leva ett liv som är friare från skam.

29:01.040 --> 29:05.140
Som Göran Larsson sa:
"Förlåtelse biter inte på skam.

29:06.180 --> 29:09.979
Den skammade människan
behöver inte någon typ av förlåtelse.

29:11.489 --> 29:13.489
Hon behöver kärlek."

29:15.140 --> 29:19.010
Det är det absolut viktigaste
som jag kan skicka med er.

29:20.270 --> 29:26.005
Att man ska våga gå ut och fronta,
hur skamligt man än

29:26.089 --> 29:28.406
har känt det att vara anhörig
till någon som har

29:28.489 --> 29:30.895
någon av skamsjukdomarna.

29:30.979 --> 29:34.729
Alltså de sjukdomar som allmänheten

har en lite annan blick på.

29:39.969 --> 29:42.135

Det är jätteviktigt
att ta hand om sin skam

29:42.219 --> 29:46.359

för att kunna komma vidare
och också hjälpa dem som

29:46.719 --> 29:49.040

just vi är anhöriga till.

29:52.050 --> 29:54.346

Stort tack för att ni har lyssnat.

29:54.430 --> 29:59.609

Jag tänker avsluta med att ge er
några litteraturtips på det här temat.

30:00.140 --> 30:05.145

"Från skam till självrespekt",
skriven av psykoanalytikern

30:05.229 --> 30:08.270

och terapeuten Marta Cullberg Weston.

30:08.359 --> 30:09.586

Det är en fantastisk bok.

30:09.670 --> 30:13.609

Hon går verkligen igenom
olika teorier om skam,

30:14.339 --> 30:18.005

vad det kan leda till
och framför allt strategier

30:18.089 --> 30:20.390

för att hantera skam och komma vidare.

30:20.560 --> 30:24.956

"Skamfilad: om skammens många ansikten
och längtan efter liv",

30:25.040 --> 30:27.810

som Göran Larsson har skrivit.

30:28.920 --> 30:30.920

Den här fantastiska lilla boken.

30:31.140 --> 30:37.776

"Shame and pride", Donald Nathanson,
som har forskat

30:37.859 --> 30:43.735
om skam. "Rising strong", Brene Brown,
som också har skrivit

30:43.819 --> 30:45.819
och forskat mycket om skam.

30:46.329 --> 30:49.796
"Flodhästen i vardagsrummet"
av författaren,

30:49.880 --> 30:52.365
prästen och terapeuten Tommy Hellsten.

30:52.449 --> 30:55.989
En fantastisk liten bok
som beskriver medberoende

30:56.459 --> 30:58.729
som tillstånd i hög mån.

30:59.109 --> 31:03.180
En bok om att växa upp i en familj
med en förälder

31:03.530 --> 31:06.619
som lider av alkoholberoende.

31:08.020 --> 31:11.125
Stort tack allesammans
för att ni har lyssnat

31:11.209 --> 31:12.206
på den här föreläsningen.

31:12.290 --> 31:13.855
Jag hoppas att ni fick någonting med er.

31:13.939 --> 31:20.099
Att ni går ut och försöker
att ta reda på vad ni känner skam inför.

31:20.869 --> 31:23.390
Och det finns massor man kan göra åt det.