

Jag lider av mental ohälsa men jag är inte mentalt svag

Om mäns möjligheter att berätta om psykiska problem

Stina Backman

Stina Backman, universitetslektor, Tema Genus, Linköpings universitet

E-post: stina.backman@liu.se

Ett tiotal år före millennieskiftet 2000 blev det uppenbart att den manliga ohälsan hade blivit kommersiellt gångbar. Förutom att mäns kortare medellivslängd lyftes fram i medicinska sammanhang och blev en politisk och samhällelig angelägenhet anordnades från och med 1994 årligen en internationell manlig hälsovecka på en rad platser världen över. Antalet populärmedicinska böcker i ämnet ökade kraftigt och i början av 1990-talet utkom också det första numret av det amerikanska livsstilsmagasinet *Men's Health Magazine* i Sverige. I den svenska veckopressen och i andra populärkulturella mediala material formulerades och beskrevs både föreställningar om och erfarenheter av manlig ohälsa och sjukdom och inom dessa gestaltningar upprätthölls, förhandlades, ifrågasattes och förändrades maskulinitetens former och ideal. Att män dog i förtid och i onödan var ett återkommande mantra liksom att många mäns destruktiva livsstil, som kopplade till rådande maskulina ideal, sågs som en bärande förklaring. Men trots att män konstaterades vara överrepresenterade i självmordsstatistiken och i större utsträckning lida av alkohol- och drogrelaterade problem fanns det påtagligt lite i det populärkulturella materialet om mäns psykiska ohälsa. Artiklar och vittnesmål om ångest, depression och självmordstankar saknades helt.¹ Drygt 20 år senare tycks förutsättningarna förändrats. Utifrån ett axplock av samtida mediala gestaltningar där framgångsrika idrottsmän berättar om hur dåligt de mår eller har mått framträder bilden av att män idag ges helt andra möjligheter att erkänna och prata om psykiskt relaterade problem.

En möjlig sårbarhet

För ett par år sedan gick den framgångsrike hockeymålvakten Robin Lehner ut i media och berättade om sitt missbruk av tabletter och alkohol och de själv-

1. *Den sjuke mannen, Populärkulturella gestaltningar av manlig ohälsa*, Stina Backman, Carlssons förlag, Stockholm, 2005.

mordstankar som han brottats med under många år. Lehner som i hemlighet hade vårdats på behandlingshem och diagnostiserats med ADHD och bipolaritet valde att vara öppen och ärlig med den psykiska ohälsa som han lidit av i stort sett hela sitt liv. I den värld han var verksam fanns det samtidigt en outtalad förväntan på att man skulle visa sig stark, vara osårbar och inte erkänna sina svagheter. Men som Lehner uttryckte det i dokumentären *Bakom masken*: ”Jag gjorde det för min familj och för mina barn. Jag visste att det kunde förstöra för mig, men jag hade egentligen inget val.”²

Lehner som därmed sänkte garderna, som blottade sig och vågade visa sitt mörker har därefter fortsatt sin framgångsrika karriär i NHL och han är bara ett exempel i en ganska lång rad av idrottsmän som valt att träda fram och berätta om den psykiska ohälsa de lever med eller har erfarenhet av. Även amerikanen Tyler Motte som spelat flera säsonger i NHL gick offentligt ut och berättade om den depression han länge kämpat med för att övervinna. Motte som var nervös för att öppet erkänna hur han mädde och förklarar att han inte ville bli annorlunda behandlad eller att andra skulle se på honom på ett annat sätt säger: ”I sport och ishockey finns det en inställning där vi anpassat oss till att allt handlar om att vara stark mentalt och inte visa svaghet. Min enda tanke kring det är att det här inte är en svaghet.”³

Liksom Lehner som beskriver sig själv som bipolär och pratar om hur detta är den han är, så säger Tyler Motte att han nu accepterat att känslor av ångest och depression är något han måste hantera resten av sitt liv. Ett starkt skäl för honom att offentligt gå ut och berätta sin historia är att lyfta det stigma som psykisk ohälsa har och att förhoppningsvis hjälpa någon annan därigenom.⁴ Och ska man tro den förhållandevis begränsade forskning som gjorts på fältet så är dessa vittnesmål viktiga.

Cecilia Åkesdotter och Göran Kenttä som konstaterar att 30 procent av svenska elitidrottare någon gång under sin karriär upplevt psykisk ohälsa menar att det är svårt att erkänna detta under sin aktiva tid – att det först är när man avslutat karriären som det känns okej att blotta sin sårbarhet. Åkesdotter och Kenttä menar att denna svårighet framför allt kan förklaras av de normer och ideal som präglar elitidrotten och då särskilt miljöer med en starkt utpräglad maskulin norm.⁵ Ett liknande resonemang förs av Evelina Johansson och Richard Eriksson som påtalar att forskning om psykisk ohälsa inom den svenska ishockeyn är obefintlig. De konstaterar att man inom ishockeyrörelsen i stort sett är överens om att psykisk ohälsa är ett problem, men att det trots detta arbetas för lite med dessa frågor. Samtidigt så har debatten om den psykiska ohälsan i

2. ”Bakom masken – Lehnars kamp mot mental ohälsa”, *SvT Play*, publicerad, 26 januari 2020.

3. ”Jag är nervös över att berätta det här”, *Aftonbladet*, 16 januari 2020.

4. ”Canucks Forward Tyler Mosse Shares Story of Living With Depression”, *Youtube* 15/1 2020.5.

5. ”Elitens osynliga ohälsa”, *Svensk Idrottsforskning*, nr 4/2015.

sporten uppmärksammats betydligt mer de senaste åren och det finns idag en påtagligt större samhällelig acceptans för att prata om det menar författarna.⁶ Och bevisen för det är många. På elitnivå finns det både inom hockey och fotboll såväl aktiva som före detta spelare som valt att offentligt prata om hur dåligt de har mått och vilka konsekvenser detta fått, för karriären och för livet i stort. Och genom deras personliga och privata berättelser blir problem såsom ångest och depression, ätstörningar och alkoholmissbruk synliggjorda och möjliga att tala om. I februari 2019 medverkade Jonathan Hedström i TV 4:s nyhetsmorgon och berättade om de ätstörningar och den psykiska ohälsa han kämpat med under större delen av sin karriär men, berättar han, det var först 20 år efter det börjat som han sökte hjälp. Hedström hade då lämnat NHL och sin professionella hockeykarriär. Det var också först efter att han avslutat karriären som han valde att gå ut offentligt och prata om sina problem. Idag reser han runt i Sverige och föreläser om ätstörningar. ”Jag har ju också skämts” säger Hedström men hans råd till ungdomar inom idrotten är att våga prata om det – att normalisera psykisk ohälsa.⁷

Just ätstörningar har i flera olika studier framhållits som ett påtagligt problem inom elitidrotten men liksom i samhället i stort är det, menar man, betydligt vanligare att detta drabbar kvinnor.⁸ Och bilden av anorexi och bulimi som ett typiskt feminint kodat problem är vardagligt utbredd. Mattias Höglund från Leksand trodde att det bara var tjejer som drabbades av ätstörningar och han säger själv: ”Jag visste inte ens vad anorexi var innan jag hade haft det”.⁹ Höglund som var nära att svälta sig själv till döds vägde som minst 38 kilo och då kroppens organ hade börjat lägga av var det osäkert om han skulle överleva. Mattias, som tack vare stöd från ovannämnde Hedström, till sist tog emot hjälp och behandling låg inlagd under 5 månader. Idag går han åter i skolan och tillsammans med tre andra killar har han startat ett UF-företag som håller föreläsningar om psykisk ohälsa. För det framgår tydligt att det för Höglund var väldigt svårt att acceptera sin sjukdom och ta emot hjälp. Han beskriver att han först inte berättade för sina kompisar eftersom han skämdes, mycket på grund av att han var kille och spelade hockey:

Man kände sig så jäkla ensam. Jag tror det är många fler än vad man tror, just killar och inom hockeyn, som blir drabbad av psykisk ohälsa för det är mycket press och man ska

6. *Acceptans eller ignorans? En studie om upplevelsen av psykisk ohälsa och rådande attityder inom svensk ishockey*, Evelina Johansson & Rickard Eriksson, Kandidatuppsats Idrottsvetenskap, Linnéuniversitetet, 2019.

7. ”Hockeyproffset om pressen i unga år”, *Nyhetsmorgon Tr4*, 23/2 2019.

8. *Ätstörningar: en kunskapsöversikt*. Cristian Carlsson, Stockholm, Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2004:1, “Eating disorders in athletes: Overview of prevalence; risk factors and recommendations for prevention and treatment”. Solfrid Bratland-Sanda & Jorunn Sundgot-Borgen, *European Journal of Sport science*, Vol 13, 2013, Issue 5.

9. ”Kanske är sista gången som jag ser min kompis”, *Expressen*, 25 februari, 2020.

passa in i idealet av en perfekt hockeykille. Jag tror aldrig jag har sett en kille sitta och gråta i omklädningsrummet och bett om personlig hjälp som rör känslor.¹⁰

Men det är inte bara bland aktiva inom hockeyn som den psykiska ohälsan uppmärksammas som ett problem. Enligt en studie som spelarnas internationella fackförening Fifpro genomfört lider var fjärde professionell spelare inom herrfotbollen av ångest eller depression. I undersökningen som bygger på intervjuer med 301 spelare, 180 aktiva och 121 före detta proffs, från ligorna i Irland, Holland, USA, Skottland, Australien och Nya Zeeland så uppger sig en av tio av de aktiva spelarna lida av ångest, en av 20 känner sig utbränd och var 30:e har låg självkänsla. Problemen beskrivs förvärras efter karriären då fyra av tio spelare känner sig deprimerade och nära en av fem drabbas av ångest. Särskilt utsatta, menar man också, är de spelare som tvingas sluta på grund av skador då de löper större risk att bli deprimerade. Och naturligtvis är Sverige inget undantag. Redan 2017 lyfte Erik Niva i en artikel i Aftonbladet problemet genom skildringen av Ivo Pekalski som led av panikångest, sömnlöshet och mörka tankar. Pekalski som skadats efter ett par mycket framgångsrika år och tvingats ta en paus från fotbollen beskriver själv hur genomgripande den psykiska ohälsan var:

Jag utvecklade social fobi. Varje gång jag gick ut så var jag livrädd för att träffa någon yttligt bekant och tvingas prata fotboll. Jag hade skitsvärt att gå utanför dörren, svårt att se människor i ögonen. Att gå och handla mjölk på Ica var en jättutmaning. Att lyfta på telefonen för att prata med någon var ångest.¹¹

Och även om det inte är särskilt vanligt att aktiva spelare går ut i offentligheten och pratar om hur dåligt de mår eller mått så finns det exempel på just det. Richard Magyar som vid sidan av sin professionella fotbollskarriär blivit ambassadör för organisationen Suicide Zero delar gärna med sig av sina egna erfarenheter och pekar på vikten av att våga just prata och menar att det är viktigt att fler människor, inte bara fotbollsspelare, får upp ögonen för att det är okej att prata om hur man mår och att det är okej att ibland behöva hjälp, även om man kan känna sig sårbar när man öppnar upp sig. ”Det finns sätt, säger Magyar, att både må bättre men också må ännu bättre än vad man någonsin har gjort genom att dela med sig och växa tillsammans med andra, få nya perspektiv och med ödmjukhet helt enkelt bli en bättre version av sig själv.”¹²

10. Ibid

11. ”Skrämmande att det gick så långt – var oerhört svart”, *Aftonbladet*, 27 maj, 2017.

12. ”Han sköt sig själv precis bredvid oss”, *Expressen*, 28 december 2017.

Heroiserande sjukdomsberättelser

Just reportage om sjukdomsdrabbade människor, i detta fall män, och dessutom kända och framgångsrika har inte bara ett nyhetsvärde. Det kan också i sig beskrivas som en medial genre i alla fall inom veckopressen, en genre med påtagligt lång kontinuitet. Under 1980- och 1990-talen blev denna typ av reportage allt vanligare. I tidningarna *Se*, *Slitz* och *Magazine Café*, som vände sig till en manlig publik, följde merparten av dessa berättelser samma mönster som andra traditionella herrtidningsreportage. Det handlade ofta om mönsterbildande män vars agerande framställdes som berömvärdt: framgångsrika yrkesmän som trotsade sin sjukdom men som jobbade ändå och vardagshjältar som hade uppvisat särdeles stort mod och styrka. Men det skrevs också om idrottsmän som skadats för livet eller blivit sjuka av alltför tuff träning och allt för höga krav. Berättelserna om olycksdrabbade idrottsmän framstår i det närmaste som en genre inom genren. I en artikel i *Se* 1975 kunde man läsa att det 21-åriga VM-hoppet i bordtennis Ingmar Vikström drabbades av magsår och mitt i natten vaknade och kräktes blod. Förklaringen som reportaget ger till hans sjukdom är den stress som det professionella idrottslivet medför.¹³ Vi kunde också läsa om den före detta tennisspelaren Sven Davidsson som plötsligt en dag föll ihop på en gata i Malmö. Artikeln publicerad i *Se* 1980 beskriver hur hjärtat stannade fyra gånger men Sven, som bara ”är en i raden av topptränade elitidrottsmän som drabbats av hjärtinfarkt”, repade sig snabbt och är nu igång igen och deltar i veterantävlingar.¹⁴

I dessa skildringar framställdes ingen ångest. Inga känslor av skuld och skam. Med framgångsrika och professionella hjältar som mall skapade populärpressen i dessa sjukdomsreportage istället bilden av den oövervinnelige hjälten. Mannen som av livet golvats på knockout men rest sig och gått vidare. Och exemplen var flera. I *Slitz* kunde vi 1997 läsa om hockeyspelaren Hans Norberg som i januari 1989 totalförlamades när han krockade med en motspelare och föll till isen. Fallet som splittrade en halskota gjorde honom helt beroende av andra människor för resten av livet får vi veta. Men Hans, berättar reportaget i *Slitz*, har till nittionio procent accepterat sin situation. Redan ett halvår efter olyckan återvände han till hockeyn som aktiv i föreningen och arbetet beskriver han som ett sätt att visa att han duger till. ”Det finns säkert de som kan göra ett bättre jobb än jag. Men jag känner att jag har uppnått målet: jag kan göra ett gott arbete. Jag behöver inte bevisa så mycket.” Hans, som menar att man måste ta ett personligt ansvar, säger att han lärt sig att se saker ur andra synvinklar. ”Kraft och manlighet handlar i första hand om en inre styrka [...] Av hundra killar kanske det skiljer tre kilo

13. ”Pressen blev för stor – då kräktes jag blod”, *Se*, 1975, nr 1, s 34.

14. ”Han vann mot döden fyra gånger”, *Se*, 1980, nr 41, s 52.

*mellan de som lyfter mest och sämst. Då måste man hitta en nivåskillnad någon annanstans. Och den sitter i skallen. Både i livet och som idrottsman.”*¹⁵

Ett liv i rullstol blev också resultatet av den skada slalomåkaren Thomas Fogdö tilldrog sig under ett träningspass, då han föll och skadade ryggraden. I ett reportage i *Magazine Café* berättar den före detta slalomstjärnan hur han tog sig samman och lyckades gå vidare i livet. Fogdö, som fann en ny karriär inom idrottssponsoring, berättar att han efter olyckan började träna på en gång och försökte hålla sig sysselsatt. ”*Senare såg jag till att skaffa mig ett jobb. [...] Det måste vara döden att bara sitta hemma med sitt privata helvete, och det är klart att man i det läget utsätter sig för kraftig depressionsrisk*”.¹⁶ Thomas Fogdö, som framhåller att det är lätt att få återfall om man inte bearbetar sina problem ordentligt, säger sig själv må dåligt varje gång skidsäsongen drar igång men beskriver depressionerna han drabbas av som mindre och mindre. Killar, tror Fogdö, har det framför allt jobbigt ”*när de lider av något som de själva har haft en del i. Killar har svårare att erkänna att de har haft fel i någon situation, men lider i det tysta av det*.” Sig själv beskriver han som mer öppen idag och påpekar att han dessutom blivit medvetnare om betydelsen av sina närmaste. Det finns förstås grader i helvetet, skriver artikelförfattaren, men som Thomas Fogdö påpekar är det ”*aldrig för sent att ge upp, men det är alltid för tidigt att göra det*.”¹⁷

Skildringen av Norbergs och Fogdös öde var till stor del illustrativt för dessa heroiserande sjukdomsberättelser. Det handlade i stort om framgångsrika män som mitt i livet, mitt i karriären, till följd av sin idrottsutövning drabbats av sjukdom eller skador och tvingats acceptera ett nytt liv. Att varken Norberg eller Fogdö vek ner sig blir uppenbart tydligt – dessa män hade trots sitt nu livslånga handikapp och en grusad karriär lyckats att acceptera sitt öde och ur sin situation utvunnit kraft att gå vidare i livet och finna en ny levnadsbana. Karakteristiskt för gestaltningen av dessa män var hur de trots det svåra missöde som drabbat dem lyckas överbygga samtliga bekymmer och se livets andra möjligheter, hur de fått en ny syn på vad som är viktigt i livet och hur de har omformulerat sitt sätt att se på vad manlighet är. Gemensamt för männen var också att ohälsan hade en fysisk grund som gick att koppla till deras aktiva liv.

Sociologerna Thomas J. Gerschick och Adam S. Miller konstaterade för många år sedan, utifrån en intervjustudie med rörelsehindrade män, att det fysiska handikappet för männen föranledde ett aktivt val och utarbetandet av en strategi för att förhålla sig till den rådande maskuliniteten. Antingen så omformulerade man innebörden av manlighet efter sina egna villkor eller så tog man helt och hållet avstånd från föreställningen om den hegemoniska maskulinite-

15. ”På andra sidan helvetet”, *Slitz*, 1997, nr 4, s 105.

16. ”Så tacklar du en motgång”, *Magazine Café*, 1999, nr 6, s 139.

17. *Ibid.*

tens betydelse genom att förkasta de stereotypa dragen, skapa en egen mall eller förneka maskulinitetens betydelse i ens liv. Ytterligare en strategi gick ut på att man fokuserade en eller ett par framträdande manliga egenskaper såsom exempelvis fysisk styrka och sexuell aktivitet.¹⁸

Föränderliga berättelser

Genom denna jämförelse mellan nu och då – genom denna tillbakablick i populärpressen – kan vi konstatera att det i reportagen om sjukdomsdrabbade män skapades normerande föreställningar om maskulinitet och ohälsa. Reportagen gestaltar en mall, ett maskulint ideal, inom vilket det inte finns utrymme för allvarlig psykisk ohälsa såsom ångest och depression, alkoholmissbruk och ätstörningar. På så sätt blir vittnesmålen vi möter i berättelserna från 2000-talets sjukdomsdrabbade idrottsmän banbrytande. I dessa gestaltningar får känslor av skuld och skam, utanförskap och ensamhet ta plats och flera ohälsotillstånd som historiskt kopplats samman med det andra könet, med kvinnor och femininet, med svaghet och livslång utsatthet, lyfts fram och kopplas till och med ihop med det egna jaget och med den egna personligheten. Ohälsa blir på så sätt inte något man bara strävar efter att besegra utan istället något man internaliserar och accepterar som en del av sin identitet. Något som man till och med kan känna sig stärkt av. Genom att omfamna den psykiska ohälsan tar man också makten över sitt mående, makten över sitt liv. Eller för att låna Jacob Tenemyrs ord:

När jag för första gången tillät mig själv att vara svag, är det starkaste och modigaste jag gjort i mitt liv. Det var vändpunkten till allting. Det fick mig att bli människa igen.¹⁹

Trots att det vore fel att prata om en ”normalisering” av psykisk ohälsa bland manliga idrottsmän så vittnar dessa berättelser från både yngre och äldre, aktiva och före detta på en större acceptans och tillåtenhet såväl inom elitidrotten som i samhället i stort. Samtidigt som forskningen indikerar att problemet är större än det fåtal berättelser vi får ta del av så bekräftar dessa skildringar att det numer faktiskt är möjligt att erkänna och öppet prata om psykiska problem. Det blir på så sätt tydligt att vi ser ett maskulint ideal i förändring.

18. J. Gerschick och Adam S. Miller, “Coming to Terms. Masculinity and Physical Disability”. *Men's Health and Illness. Gender, Power and the Body* Ed. Frederick Gordon & Donald Sabo, Sage, Thousand Oaks 1995.

19. Gästkrönika ”Fick mig att bli människa igen”, www.hockeyallsvenskan.se, 2019.