

WEBVTT

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

00:00.000 --> 00:09.500

Hej mitt namn är Mattias Boeryd,  
jag är 24 år gammal och jag är

00:09.500 --> 00:16.600

här idag för att prata om min resa  
att leva som anhörig till person

00:16.600 --> 00:18.380

med psykisk ohälsa.

00:19.240 --> 00:27.400

Jag är musikalartist, har jobbat lite grand utomlands,  
har även mina egna diagnoser.

00:27.400 --> 00:34.100

Jag lever med adhd och har levt väldigt mycket med  
med extrem prestationsångest.

00:34.100 --> 00:38.360

panikattacker och djup depression också.

00:38.876 --> 00:43.296

Men den person jag ska prata om idag är

00:43.300 --> 00:48.920

inte främst om mig själv utan det är  
om min pappa.

00:49.980 --> 00:52.200

Min pappa har

00:52.200 --> 00:53.700

bipolär diagnos.

00:53.700 --> 00:59.000

Specifikt typ cyklotymi vilket är en

00:59.900 --> 01:06.700

diagnos som påverkar hans humör och hans  
humörsvängningar ??? kan

01:06.700 --> 01:13.100

kan ses som en mildare variant av  
bipolär diagnos, men det är istället korta

01:13.100 --> 01:17.700

intensiva perioder av hypomanier  
där han har jättemycket

01:17.700 --> 01:20.100

energi, gör så mycket han kan göra.

01:20.100 --> 01:25.100

Kan inte sova på flera nätter, för att sedan krascha i en

01:25.100 --> 01:31.100

depression och sedan han var liten  
har varit sängliggandes väldigt mycket.

01:35.200 --> 01:43.600

Men, jag tror den första frågan man kan ställa är, men Mathias när  
förstod du att

01:46.040 --> 01:50.400

att din pappa inte är som  
andra pappor.

01:52.660 --> 01:59.100

Min pappa har haft sin bipolära diagnos  
sedan innan jag var född så för

01:59.100 --> 02:02.000

mig har det här alltid funnits med, allt det här tänket

02:02.000 --> 02:07.700

att veta om att, min pappa är bipolär  
att han funkar på ett annat sätt

02:09.000 --> 02:14.500

Vi har pratat om det i familjen att han har sin diagnos

02:14.500 --> 02:15.000

så att

02:15.800 --> 02:18.200

han kanske inte har energi att hjälpa till i hemmet.

02:18.200 --> 02:21.600

han kanske inte har energi att gå  
till jobbet eller laga mat och så.

02:23.140 --> 02:30.300

Men första gången som jag  
förstod det på riktigt var någon gång

02:30.500 --> 02:36.400

när jag var typ åtta år gammal tror  
jag att det var.

02:38.600 --> 02:41.800

Dels att jag har lekt  
med mina vänner, varit

02:41.800 --> 02:48.100

hemma hos dom, fått se deras familjedynamik, men också

02:48.100 --> 02:57.200

när jag gång på gång såg min pappa stanna  
hemma var sängliggandes

02:57.200 --> 03:06.600

hela dan en eller flera veckor i  
sträck och gick upp bara för att äta, gå på toa så

03:06.600 --> 03:10.100

förstod jag att han

03:11.700 --> 03:15.200

fungerar ju inte som alla andra  
brukar göra.

03:15.200 --> 03:19.500

Han fungerar inte som mamma brukar  
göra eller hur jag ser lärare

03:19.500 --> 03:20.800

eller mina klasskamraters

03:21.700 --> 03:22.700

föräldrar leva sina liv.

03:28.980 --> 03:37.500

Men jag tänkte faktiskt inte så mycket på det just då, när jag var  
åtta år gammal där

03:37.540 --> 03:40.700

så var jag så mycket i min egna värld, jag hade mina egna drömmar  
och mål.

03:40.820 --> 03:43.300

Okej pappa fungerar annorlunda.

03:43.300 --> 03:47.700

Det är tråkigt och jobbigt att se honom ligga i  
sängen.

03:47.700 --> 03:52.420

men det var inte någonting som  
jag lade energi eller tid på.

03:53.640 --> 03:56.600

Jag ville fortfarande fokusera på mig  
själv först och främst.

04:01.120 --> 04:07.680

Men ju äldre jag blev desto mer  
fick jag veta och förstå vad hans

04:07.900 --> 04:11.860  
diagnos innebar i hans liv.

04:11.860 --> 04:15.220  
För min pappas resa med bipolär diagnos har

04:15.220 --> 04:21.800  
har varit väldigt jobbigt,  
väldigt tung faktiskt för han

04:21.800 --> 04:28.100  
har plugga på högskola och  
pallat med det, jobbat med två eller tre

04:28.100 --> 04:35.200  
jobb samtidigt och hade  
jättemycket energi för att festa, klara

04:35.200 --> 04:41.800  
plugget och får toppbetyg, han var den  
personen som ville göra allt och kunde

04:41.800 --> 04:50.300  
göra allting, men sen när han  
fick sin diagnos så var det tydligt för honom

04:50.300 --> 04:55.160  
honom att han behövde  
begränsa vad han själv kunde göra

04:55.200 --> 04:56.900  
Han kunde inte ta och jobba lika  
mycket.

04:58.400 --> 05:04.900  
Han kunde inte vara lika social och det var  
svårt för honom, tyvärr svårt för

05:04.900 --> 05:06.000  
honom att få rätt medicinering.

05:06.000 --> 05:13.700  
Vilket påverkade också hans  
humörsvängningar ännu mer, han var i ännu starkare hypomanier

05:13.700 --> 05:14.900  
ännu starkare depressioner och

05:20.200 --> 05:25.600  
Det blev även tufft för honom att  
kunna jobba, inte bara att han var

05:25.600 --> 05:32.000  
sängliggandes vissa veckor utan

han kunde förlora sina jobb

05:32.000 --> 05:36.900  
på grund av sin diagnos.

05:36.900 --> 05:43.300  
Det har varit svårt att få  
arbetsgivaren att lita på honom

05:43.300 --> 05:51.820  
trots att han är den mest lojala personen  
som man kan få i mina ögon

05:52.360 --> 05:56.200  
Han har så mycket kärlek och värme och vilja att  
ge till alla människor

05:56.200 --> 06:01.720  
han jobbar och interagerar med och särskilt till oss i familjen, men

06:03.600 --> 06:06.700  
han blir så frustrerad av att det inte går som han vill

06:13.900 --> 06:14.600  
och

06:16.300 --> 06:17.400  
till nästan

06:18.200 --> 06:24.280  
vissa gånger så har det nästan knäckt honom, det jag har sett.

06:25.800 --> 06:28.700  
Det ser ut som han

06:29.900 --> 06:38.000  
har så mycket vilja och energi och kärlek som han vill ge till alla,  
men han får inte

06:38.000 --> 06:41.600  
ge sin chans

06:41.600 --> 06:44.720  
utifrån sina förutsättningar.

06:45.940 --> 06:48.400  
Det var någon gång vid

06:50.740 --> 06:56.140  
tonåren, strax innan när jag skulle  
börja gymnasiet som jag

06:56.700 --> 07:02.760  
första gången blev riktigt rädd

över min pappas

07:05.120 --> 07:07.913  
depression

07:09.200 --> 07:11.200  
För det var svårt för honom att se.

07:12.800 --> 07:15.200  
nån mening eller värde med sitt  
liv.

07:21.600 --> 07:24.000  
Och

07:24.800 --> 07:27.400  
jag visste inte vad det skulle  
betyda för mig eller för

07:29.300 --> 07:34.960  
vår familj, jag var bara rädd att förlora honom i den stunden.

07:42.200 --> 07:43.300  
Men

07:45.100 --> 07:51.840  
Vi har kunnat kämpa igenom och vi har alltid viljan att prata

07:51.860 --> 07:53.540  
och att vara öppna med varandra.

07:53.840 --> 07:57.240  
Så det är någonting som i alla fall har  
hjälpt mig, även om liksom

07:59.000 --> 08:03.200  
i sånt här tillfälle att det kunde vara lite för transparent, att  
jag var

08:03.200 --> 08:10.600  
för ung för vara mottagare den här typen av  
kommentarer, så kände jag att jag

08:10.600 --> 08:12.500  
och fortsatte sen känna att jag förstår honom.

08:12.500 --> 08:16.200  
Jag förstår vart han kommer ifrån, jag förstår vad han

08:17.200 --> 08:18.300  
vill göra.

08:24.500 --> 08:26.300  
Jag förstår vad det är som

påverkar honom.

08:27.800 --> 08:33.400

Det gör att jag kan försöka  
hjälpa till med det lilla jag kan.

08:33.400 --> 08:38.300

Jag kan boosta honom på  
något sätt, ge honom lite mer energi.

08:38.300 --> 08:41.540

Se till att vi hittar på aktiviteter tillsammans.

08:42.820 --> 08:45.200

Dock var det lite svårt för mig under tonåren för att

08:46.800 --> 08:51.960

Min pappa och jag var såpass lika varandra så vi  
krockade väldigt mycket istället.

08:52.540 --> 08:59.300

Istället för att hitta sätt att komma  
överens, så blev det bara en vägg mot en vägg

08:59.300 --> 09:01.700

vi kunde inte ta och lyssna på varandra  
fullt ut.

09:09.880 --> 09:13.700

Men när det var dags för mig att börja gymnasiet så var det första  
gången som jag tog

09:13.800 --> 09:22.800

professionell hjälp för att just hantera det här  
anhörigperspektivet.

09:22.800 --> 09:27.200

För jag som 16-åring bestämde mig  
för att jag vill flytta hemifrån

09:27.200 --> 09:32.400

till en gymnasieutbildning i Lund  
och mina föräldrar stöttade mig med det.

09:32.400 --> 09:39.900

Men en av mina rädslor som  
tonåring var jag själv skulle få

09:39.900 --> 09:47.200

vissa symtom för bipoläritet, för att jag vet att det är en ärftlig  
diagnos och symtomen

09:47.200 --> 09:52.140

kan börja visa sig när man är

15-16 år gammal precis i början av gymnasietiden.

09:55.360 --> 09:58.000

Så direkt när jag kom till utbildningen

09:58.000 --> 10:03.100

så hade jag mina föräldrar med mig, jag pratade med rektorn och kom direkt i kontakt

10:03.100 --> 10:04.300

med skolkuratoren.

10:05.400 --> 10:15.400

För att ta och se till så att jag har, inte daglig kontakt men kontakt och möten varje

10:15.400 --> 10:20.820

vecka bara för att se vad händer med mig, vad har jag för relation till min pappa

10:20.900 --> 10:22.700

Hur förstår jag honom mer?

10:24.800 --> 10:28.400

Att jag fick möjligheten att prata med någon annan som bara

10:28.400 --> 10:30.200

var där för att

10:31.300 --> 10:34.400

stötta mig, bara att lyssna på mig.

10:36.200 --> 10:41.700

Även om vi inte liksom hade någon specifik lösning på någonting så

10:45.600 --> 10:50.900

De samtalen gjorde det lättare för mig i min vardag.

10:54.700 --> 11:01.300

Så för mig att jag tog steget att flytta hemifrån och

11:01.300 --> 11:04.300

faktiskt få distans från bägge mina föräldrar.

11:08.600 --> 11:11.500

Så fick jag den möjligheten att få

11:13.900 --> 11:21.200

professionell hjälp som hjälpte mig att komma närmre till att förstå



min pappa

11:21.200 --> 11:24.500

än vad jag kanske hade gjort om jag hade stannat kvar hemma i Stockholm.

11:34.060 --> 11:36.920

Jag är så tacksam för

11:37.800 --> 11:44.100

bägge mina föräldrar, både mamma och pappa för de har berättat

11:44.220 --> 11:52.160

för mig om pappas diagnos, om att han hade bipolär diagnos från det att jag var sex år gammal.

11:52.160 --> 11:56.100

och skulle börja kunna förstå att pappa fungerar annorlunda

11:57.152 --> 12:01.152

Men deras princip var att det ska inte vara

12:03.200 --> 12:05.100

tabubelagt för oss i familjen.

12:05.100 --> 12:10.700

Vi ska inte ta och gömma det, utan vi lever

12:13.200 --> 12:16.900

och fungerar på ett annat sätt i vår familj jämfört med vad andra familjer gör.

12:16.900 --> 12:23.700

Och det är ingen idé för oss att gömma mig för det är det kommer vara vår verklighet.

12:23.700 --> 12:27.260

Det kommer snarare att såra oss mer om vi försöker gömma det.

12:28.280 --> 12:32.280

Det känns bättre för oss alla om vi bara pratar

12:32.300 --> 12:36.140

pratar om det och har möjlighet att prata om det.

12:38.660 --> 12:46.900

Jag som liten har frågor om vad som händer eller om dom berättar liksom

12:46.900 --> 12:51.200

Okej men pappa har en hypomanisk period, vi vet

då varför

12:51.200 --> 12:52.500  
han fungerar annorlunda.

12:52.500 --> 12:53.780  
Varför han är uppe om nätterna.

12:54.680 --> 12:59.040  
Någonting pappa råkade göra väldigt ofta när han var i hypomani var att

12:59.700 --> 13:02.660  
han gav jättemånga löften

13:04.200 --> 13:09.400  
om saker han skulle ta att göra, förbereda små fester eller picknic

13:09.500 --> 13:14.000  
eller köpa en liten present som han sedan inte kunde hålla.

13:17.940 --> 13:24.700  
Att då veta att det var en diagnos, en psykisk ohälsa som påverkar

13:24.700 --> 13:28.500  
honom och inte att det var han som person som inte brydde sig.

13:29.800 --> 13:34.300  
Gjorde det skönt att, det var möjligt att

13:34.300 --> 13:35.600  
hitta möjlighet till distans.

13:36.700 --> 13:42.300  
För till slut kunde vi, jag kan nu idag se vad som är skillnaden

13:42.300 --> 13:46.500  
på vad som är min pappas personlighet och vad som är

13:46.500 --> 13:52.400  
diagnosen, ofta går de hand i hand, men jag kan oftare se

13:52.400 --> 13:54.200  
när det går till sin extrema fall.

13:59.400 --> 14:02.900  
Och tack vare för att de har varit så öppna med att prata om det så har jag inte

14:02.900 --> 14:11.960  
heller känt oro eller skam att  
prata med andra vänner eller lärare till och med.

14:13.680 --> 14:19.000  
För även om mina föräldrar var väldigt  
direkta med att prata med mig och min storebror

14:19.000 --> 14:25.400  
om att det är okej att prata om  
psykisk ohälsa, det är ok att prata om pappa vad han

14:25.400 --> 14:26.900  
har för erfarenheter.

14:27.040 --> 14:32.300  
För dom var det också viktigt att, ni behöver inte prata med oss

14:32.300 --> 14:38.160  
föräldrar utan prata med de personer som  
ni litar på, som ni är trygga med.

14:38.180 --> 14:40.980  
Om det är oss föräldrar, underbart

14:40.980 --> 14:44.180  
Men om ni har några andra vänner som ni tycker är bättre

14:44.200 --> 14:47.400  
gör det för att vi märker att det har hjälpt oss

14:47.400 --> 14:51.400  
och jag hoppas att det kommer hjälpa för er  
också.

14:52.920 --> 14:56.300  
Och det är exakt det jag har gjort under hela mitt liv.

14:56.300 --> 14:59.300  
Jag har pratat öppet med alla mina vänner

14:59.500 --> 15:03.260  
med mina arbetsgivare

15:03.800 --> 15:08.100  
och lärare om att så här ser det ut.

15:08.100 --> 15:12.280  
Jag berättade även om mina egna diagnoser, att jag har adhd.

15:14.600 --> 15:19.700  
Det visar bara att jag har ett annat sätt att fungera och ta in  
information på.

15:19.700 --> 15:22.780  
men det ändrar inte mig som  
människa.

15:25.500 --> 15:30.840  
Ifall det låter rimligt på något sätt.

15:36.800 --> 15:41.320  
Jag vill avsluta den här storyn med

15:42.009 --> 15:48.490  
Med en story och med en slutkläm på det här.

15:50.820 --> 15:55.500  
Jag går tillbaka när jag var  
liten och var ungefär sju åtta år

15:55.500 --> 15:57.460  
gammal precis när jag märkte att

15:59.000 --> 16:01.600  
pappa fungerar annorlunda.

16:02.600 --> 16:06.400  
Jag skulle som åttaåring gå  
själv till skolan.

16:06.400 --> 16:08.520  
Det var bara 10 minuters  
promenad bort

16:09.080 --> 16:12.460  
och jag visste att pappa stannade hemma för dagen.

16:16.180 --> 16:21.400  
Jag vill bara säga hejdå och  
hoppas på att få honom att komma

16:21.400 --> 16:26.000  
upp eller så få honom på bättre  
humör, så jag gick upp till honom och sa att jag

16:26.000 --> 16:30.500  
ska gå till skolan och vi ses  
ikväll.

16:30.500 --> 16:31.500  
Vi ses under eftermiddagen.

16:32.500 --> 16:35.120  
Puss och kram på dig.

16:35.120 --> 16:38.748  
Pappa du ska inte ta och komma upp och göra någonting

16:39.600 --> 16:44.100

Nej, Mathias idag orkar jag inte mer.

16:51.000 --> 16:54.700

Och ena sidan så känner mig  
trygg med att jag visste var

16:54.700 --> 16:58.700

pappa var någonstans, men när jag  
kommer hem så kommer han vara i sängen

16:58.700 --> 17:01.900

Men och andra sidan så gjorde det ont för

17:04.700 --> 17:07.700

Jag förstod att det är ju inte så att han

17:09.800 --> 17:15.400

vill få leva sitt liv, han vill ha mer liv och energi.

17:15.400 --> 17:16.500

Vara mer social.

17:18.500 --> 17:21.500

Så det fanns en liten rädsla.

17:23.500 --> 17:25.600

Som började växa sig hos mig då.

17:28.900 --> 17:31.800

Men avslutningsvis vill jag avsluta med att

17:33.500 --> 17:41.000

Tack för att mina föräldrar har varit så öppna om att prata om  
alltihop.

17:41.000 --> 17:46.620

Så har jag fått mitt starkaste och bästa verktyg  
någonsin.

17:46.620 --> 17:48.900

Och det är att jag vågar

17:48.900 --> 17:50.800

prata om mina erfarenheter.

17:50.800 --> 17:55.800

Jag vågar prata om det jag har levt  
som barn och som vuxen

17:55.800 --> 18:03.200

i relation till min pappa, att  
bara ha någon som kan lyssna på

18:03.200 --> 18:05.000

mig, det behöver inte finnas någon lösning  
nödvändigtvis.

18:06.400 --> 18:15.040

Jag vill bara ha någon som lyssnar, tar  
emot och förstår och jag har fått hjälp

18:15.280 --> 18:24.420

från alla liksom, vänner, familj och även ifrån professionell vård  
också.

18:24.460 --> 18:30.200

Att gå till terapeut eller  
skolkurator som det var för mig var

18:30.200 --> 18:31.300

ett av de bästa besluten

18:31.300 --> 18:32.200

jag kunde ha gjort.

18:33.400 --> 18:34.900

När jag gick i gymnasiet.

18:37.000 --> 18:38.400

Så är det det någonting

18:38.400 --> 18:45.600

jag önskar att ni ska ta med er, så är det verkligen att våga prata  
för att ni

18:45.600 --> 18:46.780

kommer märka att ni inte är ensamma.

18:47.600 --> 18:49.300

Det finns hjälp här ute.

18:51.800 --> 18:52.600

Tack!