

# LiveLife.

#4  
2020

KOST | TRÄNING | SÖMN | SKÖNHET | RECEPT | NYHETER

Psykolog Anna Bennich  
om ofrivillig ensamhet  
och isolering:

”Du är inte  
ensam om att  
vara ensam”

Om naturlig och holistisk hälsa |

**Julklappar  
med omtanke!**

Goda, värmande och  
välgörande klappar  
för hela familjen



## Tema

**Förundran** Upplevelser  
som framkallar gåshud.

## Hudvård

**Steg för steg** Rutiner  
för välmående hud hela  
vintern.

## Recept

**Vinterfika** Saffrans-  
kaka, blåbärslatte och  
pepparkakskek.

life



PSYKOLOG ANNA BENNICH:

# Ensam är inte stark

Att vara ofrivilligt ensam är tungt, men också väldigt vanligt. Under högtider blir ensamheten än mer påtaglig – men det finns hjälp att få. Psykologen Anna Bennich vill minska skammen och stigmat kring ensamhet.





# L

**LÄNGTAN EFTER ATT** känna tillhörighet och social gemenskap sitter djupt rotad i oss. Ända sedan vi levde på savannen har det varit viktigt för människan att ingå i en grupp. Den som var ensam där hade ju inte en chans att överleva. Det är därför vi fortfarande tycker att det är så obehagligt att känna oss utanför, att vara ensam utan att ha valt det själva. Då slås vårt uråldriga kamp-flyktsystem på och kroppen går upp i varv.

Faktum är att ofrivillig ensamhet i det längre perspektivet är minst lika farligt för hälsan som övervikt, rökning och brist på motion. Forskning har visat att social isolering kan kopplas till en ökad risk för en mängd vanliga sjukdomar.

**EN SOM HAR ÄGNAT** mycket tid åt att skriva och föreläsa om ensamhet och dess konsekvenser är psykologen Anna Bennich. I sitt yrke stöter hon ofta på människor som lider av att vara ensamma, utan att själva ha valt det. För Anna blev det en ögonöppnare hur stort problemet med ofrivillig ensamhet är när hon för fem år sedan skulle medverka i TV4 och svara på tittarfrågor om ämnet.

– Vi fick in jättemånga tittarbrev, dubbelt så många som vid andra frågeställningar. Och så har det fortsatt varje gång vi tar ▶





I sitt yrke som psykolog arbetar Anna Bennich med att sudda bort den skam som ofta förknippas med ensamhet.

## ANNA BENNICH

**Ålder:** 47 år.

**Familj:** Barnen Alfred, Signe och Malla. Make (men särbo) Andreas, två bonusbarn Calle och Tilde, samt nakenkatten Rut.

**Bor:** Enskede.

**Gör:** Psykolog, psykoterapeut, föreläsare och författare.

**Aktuell:** Som sommarvärd i P1, 2020, medverkar även i DN, *Nyhetsmorgon* i TV4, *Kropp & Sjel* i P1 och magasinet *MåBra*.

### Så finner jag balans i livet:

"Livet är ju en ständig balansakt och en mix av att gasa och bromsa. För mig är umgänget med barnen och mina vänner en viktig del för att känna lugn och lite balans. Att sitta ner och småprata över en kopp te är en skön kontrast till mitt ibland jäktiga, men väldigt roliga, arbetsliv."

upp ämnet. Det är unga, gamla, män och kvinnor från alla delar av samhället som hör av sig.

**ATT OFRIVILLIG ENSAMHET** är vanligt visar även flera undersökningar, bland annat en från SOM-institutet, som rapporterar att mellan en halv och en miljon svenskar känner sig så ensamma att det är ett problem. Och enligt SCB uppger 13 procent av svenskarna över 16 år att de inte har en enda nära vän att vara förtrogen med.

– Ensamhet är ett stort samhällsproblem, men vi pratar alldeles för lite om det, och det finns en sorts skam förknippad med ensamhet som jag vill sudda bort. Vi måste få upp det på agendan. För 30 år sedan var det inte så vanligt att prata om stress och utmattning som en riskfaktor för ohälsa, men i dag är det en självklarhet. Jag hoppas vi ska komma dit med ensamhet också.

Ett sätt att nå dit, menar Anna Bennich, är att läkare på vårdcentralerna börjar

screena för ensamhet när de träffar patienter med olika slags besvär.

– De mer självklara hälsfaktorer man screenar för i dag är till exempel rökning, alkohol, motion, kost, stress och sömn. Men sällan om hur det sociala nätverket ser ut, trots att vi vet att det är minst lika farligt för hälsan att vara helt utan ett sånt nätverk. Social isolering kan ge samma följsjukdomar som de andra riskfaktorerna.

**I SIN MISSION** för att få upp ögonen för ensamhet och avdramatisera det har Anna Bennich även skrivit boken *Att vinna över ensamheten*. Hon vill avliva myten att det bara är "kufar" och inåtvända personer som är ensamma.

– Ibland får jag höra att det bara är konstiga personer med låg social kompetens som är ofrivilligt ensamma. Det stämmer inte alls. Vi kan alla drabbas vid olika tider i livet. Det kan handla om skilsmässa, flytt till en annan stad, att man går i pension

# ”Det är inget konstigt att be om professionell hjälp för att ta sig ur sin ensamhet.”

eller förlorar sin livspartner. Ingen är helt immun mot ensamheten, men alla kan göra något åt den.

För hur tungt det än är finns det hjälp att få. För den som varit ensam länge och kanske inte känner att det finns någon alls att vända sig till uppmanar Anna Bennich att gå till sin vårdcentral och be om hjälp.

– Jag får ofta höra ”det kan man väl inte göra?”, men det kan man visst. Vi behöver ändra på vår egen och samhällets inställning. Det är inget konstigt att be om professionell hjälp för att ta sig ur sin ensamhet, så man kan be om en remiss.

**OCH DET ÄR VIKTIGT** att be om hjälp, för när man har varit ensam länge har man ofta tappat självkänslan och tilltron till sig själv. Då orkar man inte med ett hurtfriskt råd om att ”gå på kurs” eller ”gå ut och mingla”. Själv brukar Anna Bennich använda sig av rollspel för att träna upp sina klienter i social interaktion.

– Har man levt isolerad i många år är det jättesvårt att ta det första steget, så väldigt ofta behöver man hjälp i början. För när självförtroendet är nere på botten är det mycket svårare att navigera i sociala sammanhang. Då är det jättebra att öva på detta och träna sig på att ställa och svara på frågor.

På samma sätt brukar hon be sina klienter att träna på att ta sociala kontakter. Det kan vara ett snabbt samtal med kassörskan i butiken, eller att våga fråga kollegan om man ska ta en fika.

– Det kan kännas både omöjligt och onödigt i början, och ibland även lite löjligt.

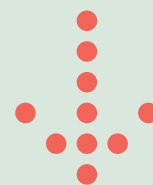
Varför ska jag prata med kassörskan när det handlar om att vilja få nära vänner? Men man måste börja i de små stegen för att komma loss. Det handlar i slutändan om att öka möjligheterna till social interaktion.

**NU STÅR JULEN** för dörren och högtider är extra svåra tider för de som lever i ofrivillig ensamhet. Sällan känner man sig så ensam som när alla runt omkring firar med familj och vänner. För de som ändå orkar ta sig ut har Anna Bennich några råd:

– Många av mina klienter har anmält sig att arbeta som volontärer för till exempel kyrkan eller liknande. Då får man både den sociala biten samtidigt som man gör gott för andra, något som är väldigt positivt för vårt välbefinnande.

**I ÅR ÄR RISKEN** dessutom stor att ännu fler drabbas av ofrivillig ensamhet när släkt och vänner inte kan träffas som vanligt på julen på grund av den sociala distansering som pandemin har skapat. Här uppmanar Anna Bennich till kreativitet, inte minst till dem som vet med sig att de har släkt och vänner som riskerar att sitta ensamma i jul.

– Om du inte kan ta dig hem till din äldre släkting eller vän, slå åtminstone en signal. Eller kanske ni kan ses över ett videosamtal? Ta en gemensam promenad utomhus i stället för en middag inne. Träffas på det sätt ni kan. Det måste inte vara så stort eller krångligt, många gånger kan en kort kontakt vara värd massor för någon som känner sig ensam. ✖



## Annas råd för att ta sig ur ensamheten

– Du är inte ensam om att vara ensam. Mellan en halv och en miljon svenskar känner sig ensamma i dag. Det är ingen skam att vara ensam!

- 1. Våga be om hjälp.** Har du ingen att prata med så gå till vårdcentralen och berätta hur du känner.
- 2. Träna på att ta kontakter.** Börja i små steg med att göra saker annorlunda. Stanna kvar en stund på fikaket på jobbet, våga fråga kollegan om ni kan ta sällskap till bussen, våga prata med någon i en butik. Det kan kännas omöjligt i början, men man måste börja i de små stegen.
- 3. Sök dig till ett volontärarbete i ett soppkök eller liknande.** Att göra något gott för andra bidrar till att förbättra måendet, samtidigt som du ökar dina sociala kontakter.
- 4. Använd gärna nätet för sociala kontakter, men försök att inte fastna vid att bli en passiv iakttagare.** Interagera i grupper, kommentera och var aktiv. Då kan nätet vara en bra och viktig social kontaktyta.



Anna Bennichs bok om ensamhet kom ut 2019 på Norstedts Förlag.





# Förundran

## - den läkande känslan

En storslagen solnedgång, ett vackert musikstycke eller en färggrann regnbåge. Upplevelser som kan framkalla gåshud. Men visste du att känslan de skapar även gör oss friskare, smartare och mindre stressade?



# H

**HAR DU NÅGON** gång tappat andan av en överväldigande utsikt eller kanske fällt en tår över ett vackert musikstycke? Då har du upplevt förundran, en känsla som påverkar oss mer än man anar. För inte nog med att den är härlig i stunden, den får oss även att bli friskare och mindre stressade ja, till och med mer kreativa, generösare, mer miljövänliga och smartare.

– Förundran är en känsla av att uppleva något som är större än vi själva. Något som får oss att tappa hakan och säga ”wow”, berättar Sara Hammarkrantz som tillsammans med Katrin Sandberg har skrivit boken *Förundranseffekten*. Där har de sammanfattat den senaste forskningen om hur förundran påverkar oss.

**NÄR VI ÄR MED** om något som ger rysningar av förundran händer det grejer i kroppen. Forskningen har visat en rad effekter: nivåerna av stresshormonet kortisol minskar medan må-bra-hormonet dopamin ökar.

Hjärtat slår långsammare och antalet proinflammatoriska cytokiner, kroppens hormonella budbärare, minskar. Förundran kan med andra ord även ha en inflammationsdämpande effekt.

– Det är det som är så häftigt – att något så härligt som att titta på en solnedgång också kan vara läkande, säger Katrin Sandberg.

Forskarna har även sett att aktiviteten i hjärnans standardnätverk går ner. Det är där vi ägnar oss åt ältande och självcentrerade tankar, och när aktiviteten minskar där vänder vi i stället uppmärksamheten utåt. Vi tar in andra människor, blir öppnare och tar in ny information.

– Vissa forskare menar att förundran har varit viktigt evolutionärt eftersom nyfikenhet och viljan att utforska har drivit människan framåt, säger Katrin Sandberg.

Vad är det då som får oss förundrade? Det handlar lika mycket om de små sakerna i livet som de storslagna upplevelserna. Känslan kan komma av att studera en fjärl som suger nektar – eller av att stå inför Grand Canyon. Förundran är högst individuell, berättar Sara Hammarkrantz.

– Vissa går igång på naturen, andra på ett musikstycke eller konst. För några kan det handla om att förundras över en annan människas yrkesskicklighet eller över en andlig upplevelse.

**VI ÄR DESSUTOM OLIKA** benägna att känna förundran, men alla har förmågan.

– Det är bara att titta på ett barn som försjunker i att studera en nyckelpiga. Vi har det alla i oss, det är bara det att vi har glömt hur man gör. Men det är en förmåga som går att öva upp, säger Sara och tillägger:

– Det börjar med att bli mer medveten om sin omvärld och allt som finns att förundras över. Att titta upp från skärmar, stanna till

## Visste du att ...

... förundran påverkar oss på en rad sätt.

Det gör oss:

- Friskare
- Mindre stressade
- Mer närvarande
- Smartare
- Kreativare
- Mindre egoistiska
- Snällare
- Generösare
- Mer miljömedvetna



Sara Hammarkrantz och Katrin Sandberg vill med sin bok *Förundranseffekten* få människor att återupptäcka sin förmåga att förundras.

”Testa dig fram om det är naturen, kultur eller något helt annat som väcker din förundran.”



och se allt fantastiskt. Ett av de bästa sätten är att ta ett barn i handen och gå ut på en förundranspromenad tillsammans.

**I OROLIGA, OVISSA TIDER**, som de vi upplevt detta pandemi-år, är det kanske just i förundranseffekten vi ska söka tröst och lindring? Absolut, menar Katrin Sandberg.

– Jag tror att det är extra viktigt att ”förse sig” med förundran under tider som präglas av oro och känslan av att inte riktigt ha kontroll. Forskning har faktiskt visat att upplevelsen av förundran minskar oron hos personer som väntar på osäkra besked, säger hon och uppmanar:

– Så se till att stanna upp, ta in din omvärld och njut av ögonblicket. Då får du en dos automatisk mindfulness och en paus för att landa och ladda om! ✕

Maria Östlin



#### SARA HAMMARKRANTZ

**Gör:** Frilansjournalist, specialiserad på psykologi och ledarskap.

#### Detta har jag blivit mest förundrad över i min vardag:

Alla de fantastiska människor som gör skillnad för världen och som jag har förmånen att få intervju i mitt jobb som journalist. Men jag går också igång på höga utsikter och vackra blommor.

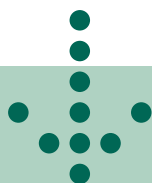


#### KATRIN SANDBERG

**Gör:** Storycoach.

#### Detta har jag blivit mest förundrad över i min vardag:

Solljusets skiftningar på allt från fasader och lövverk till blombuketten på köksbordet. Och vardagshjältar! Människor som går sin egen väg, bryter ny mark, gör sina röster hörda för något bättre och större – changemakers.



## Fyra sätt att hitta till din förundran

- 1** Fota det du förundras över, spara på datorn och skriv en liten text om varför du förundras.
- 2** Skriv förundransdagbok om vad som har förundrat dig under denna dag – stort som smått.
- 3** Gå en förundranspromenad, utan telefon eller smart klocka, och bara ta in din omvärld.
- 4** Gå ut en stjärnklar natt och ta in oändligheten.

Aron Burden



# Mental detox

med tyst retreat

Total tystnad i tio dagar. Ingen mobil, dator, tv eller musik. Låter det skrämmande? Tvärtom – det är en mental detox som lämnar dig stärkt och pånyttfödd. Det kallas tyst retreat.



**T**yst retreat har sina rötter i buddhistisk tradition och meditation. Det handlar om att vända sig inåt och hitta sin inre röst genom att vara totalt tyst, tillsammans med andra, i allt från några timmar upp till tio dagar.

Många beskriver tyst retreat som en mental och känslomässig detox, långt borta från det vardagliga livets brus. Yogaläraren Magdalena Mecweld har åkt på retreatar i 15 år.

– Tyst retreat är som en nystart. Det ger ett lugn och en stilla glädje i kroppen, samtidigt som det rensar ut oklarheter och ger en djup avslappning. Beslutsångest, grubblerier och förvirring kan lätta om man lär sig att släppa taget om dem. Under en tyst retreat får man klarhet i vem man är och vad man vill.

**DET FINNS OLIKA** varianter, med olika grader av tystnad. I den mest strikta får deltagarna varken prata, gestikulera eller titta på varandra under hela retreaten. Man bor tillsammans med en eller flera deltagare, äter, sover och mediterar ihop under tystnad och ledning av en lärare. Det är bara tillåtet med korta samtal med sin lärare, för att vädra tankar som

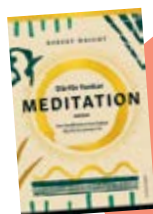
kommer upp under meditationen. Det kan ingå någon form av rörelse som yoga eller qi gong, men det är inte alltid så.

För en del är det som en skön semester, för andra kan det vara omvälvande och krävande att tillbringa så lång tid i tystnad.

– Men tystnad är något de allra flesta behöver i dag med allt brus från omvärlden, sociala medier och stress omkring oss.

För den som är nyfiken men kanske inte redo för en hel vecka i tystnad, rekommenderar Magdalena Mecweld en stadsretreat på några timmar upp till en dag.

– Man kan också starta med en stunds hemmeditation i veckan. Eller, varför inte börja med att lägga bort mobilen, stänga av tv, radio och dator där hemma under några timmar och se hur det går? ✖



#### BOKTIPS!

*Därför funkar meditation: hur buddhismen kan hjälpa dig till ett sannare liv*  
av Robert Wright,  
Norstedts Förlag  
2019.

## Tips till nybörjaren

**1** Det viktigaste är att bli kompis med dig själv och bli vän med alla dina sidor – börja höra din inre röst.

**2** En bra introduktion till din inre röst är att stänga av allt brus. Stäng av dator, tv och telefon några timmar om dagen.

**3** Räds inte om ditt sinne "hittar på" nya saker i tystnaden – till och med skapar lite drama – för att hålla igång.

## AFTENOVA®

NYHET!

Kosttillskottet AfteNova är en multivitamin som innehåller syraneutral C-vitamin, högdoserat B-vitaminskomplex, vitamin B12 i den aktiva formen metylkobalamin, D-vitamin, mineralerna Zink och Koppar samt den essentiella aminosyran L-Lysin.



### ✓ FÖR IMMUNSYSTEM

Vitamin D, B6, B12, C, folat, koppar och zink bidrar till ett normalt fungerande immunsystem.

### ✓ FÖR MUNHÄLSA

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för tandköttets normala funktion.

### ✓ FÖR ENERGI

Vitamin C, B2, B6 och B12 bidrar till att minska trötthet och utmattnings.

Läs mer på [www.aftenova.com](http://www.aftenova.com). Skanna QR-koden för att se en kort presentationsfilm.

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost. Det är viktigt med en varierad kost och en hälsosam livsstil.

