Det här är I Mörkret Med; Sveriges och troligen världens första podcast som spelas in i totalt mörker. Stort tack till vår samarbetspartner Svensk Skrivtolkning som gör det möjligt för fler att ta del av I Mörkret Med genom att texta våra avsnitt. Textade avsnitt hittar du på vår hemsida, imorkretmed.se .

**I Mörkret Med**

Johanna Hennberg



Foto: Anna Bergholtz, Johanna Hennberg och Ulf Nordquist

**Intro**
Del 1: Möte med gästen
Pausmusik
Del 2: Samtal med gästen

Del 3: Snabbfrågor
Avslut

------------------------------------------
Intro
------------------------------------------

Jan: Ska jag släcka lampan här?

Ulf: Ja.

Jan: Vet du att nu står den på noll, och det är tänt. När man släcker är det ett. Är det medvetet? Det är då det börjar. Det är nu det händer.

Ulf: (skrattar) Det är riktigt. Det kanske är så elektrikerna tänkte.

--Vinjett--

------------------------------------------
Intro
------------------------------------------

Anna: Tusen tack till alla er som lyssnar på I Mörkret Med. Jag som pratar heter Anna Bergholtz, och vet ni? I förra veckan var det ett år sedan I Mörkret Med startade, och vi är jättestolta och glada över att I Mörkret Med fortsätter att rulla. Vill du stötta vårt arbete? Det bästa du kan göra då är att berätta för andra att I Mörkret Med finns. Du kan även betygsätta oss på iTunes, i din podcastapp, eller på Facebook. I det här avsnittet sätter vi fokus på psykisk ohälsa tillsammans med en 28-årig kvinna som beskriver sig själv som nörd. Science-fiction och TV-serier har alltid varit det stora intresset, och likaså räddningen när hon mobbades som barn. Hon vet vad det innebär att inte vilja leva, men inte heller vilja dö. Först i vuxen ålder diagnostiserades hon med generaliserat ångestsyndrom och tvångssyndrom, och kort därpå med Aspergers och ADHD. Idag brinner hon för att sprida kunskap om psykisk ohälsa, och är ambassadör för organisationen Hjärnkoll. Ulf Nordquist bjuder som vanligt på livemusik, ljudtekniker är Jan Dahlqvist. ”Jag hade lätt bytt några av mina MVG:n mot att må bättre”. Det här är I Mörkret Med influencern och föreläsaren Johanna Hennberg.

------------------------------------------
Möte med gästen
------------------------------------------

Ulf: Hej, Johanna.

Johanna: Hej.

Ulf: Välkommen.

Johanna: Tack så mycket.

Ulf: Ulf heter jag. Har du varit här förut?

Johanna: Nej.

Ulf: Det finns egentligen inte så många saker att tänka på när man går in, men en sak man får tänka på är att inte bära med sig någonting som det finns ljus i.

Johanna: Jag har lagt undan telefonen, och jag tror inte att jag har någonting som lyser.

Ulf: Vad bra! Kom, Johanna, så går vi. Här börjar själva gången in till mörka rummet. Du får ta armkrok på mig så går vi in. Här blir det lite mörkare som du ser.

Johanna: Ja, spännande.

Ulf: Nu kommer vi upp på en matta. Vi går upp på röda mattan, (knäpper med fingrarna) ka-ching.

Johanna: (skrattar) Jag litar på att den är röd.

Ulf: Det är bra. Jag kan berätta att jag tror faktiskt att den är svart. Men det känns skönt att säga röda mattan. Får jag byta hand på dig?

Johanna: Mm.

Ulf: Här framme har vi en stol som jag tänkte att du skulle kunna slå dig ner på.

Anna: Nu sitter jag här framför dig, Johanna.

Johanna: Ja, hej!

Anna: Hej!

Ulf: Känns det bra för dig?

Johanna: Ja.

Ulf: Vi ses längre fram. Nu får du prata med Anna.

Anna: Välkommen till I Mörkret Med, och Svartklubben!

Johanna: Tack så mycket.

Anna: Här kommer min hand på bordet. Och du var kall (skrattar).

Johanna: Nu när jag kommer hit och skakar hand så tänker jag mycket mer på att den är kall. Jag hade kanske inte tänkt på det annars.

Anna: Det kan vara så. Hur är läget idag?

Johanna: Det är bra.

Anna: Vad härligt. Hur känns det nu i mörkret då?

Johanna: Det kändes ovant de första minuterna, men redan nu tänker jag knappt på det.

Anna: Det gick fort.

Johanna: Ja, jag tänkte också på att jag har haft liknande upplevelser innan. Jag gick på en improvisationsteaterkurs med en av mina kompisar som ledare, och en av övningarna han hade var att vi skulle gå runt i rummet och blunda hela tiden. Alla var liksom ”Nej, det vågar inte jag” och jag var nästan mest ”Gud, vad läskigt och krocka med folk” och sådär. Men han var liksom ”Jag håller koll på er så att ni inte går ner för trappen eller någonting”. Det tog ju knappt fem minuter innan man vande sig.

Anna: Vad var tanken med det då? Att gå runt och blunda?

Johanna: Det här att våga frigöra sig och inte vara rädd för att stöta till någon… Få bättre koll på sin kropp? Det var väldigt spännande – det gav en självsäkerhet.

Anna: Vi har träffats förut, när du var med i en panel för Myndigheten för delaktighet, och jag tyckte att du var så bra så jag tänkte ”Dig måste jag bjuda in till podden”.

Johanna: Tack!

Anna: Berätta vem du är, Johanna.

Johanna: Först och främst är jag väl föreläsare eller informatör om psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Mitt jobb är helt enkelt att prata om mig själv för att minska stigmat kring det här med att må dåligt, kanske ha diagnoser. Först och främst minska de negativa attityderna i samhället att det är någonting man inte pratar om, att det är så hemskt och att alla är yx-mördare (skrattar). Men sen även att hjälpa de som mår dåligt och ge de tips och råd, ”Såhär gör jag för att må bättre på en dålig dag”, eller ”Såhär gjorde jag för att få hjälp”. Det är mitt jobb. Annars är jag en nörd. Jag brukade säga att jag var en professionell nörd, men nu har jag ju en annan profession.

Anna: Om jag förstår rätt så brukar du alltid ha någonting på dig som på något vis visar din nördighet.

Johanna: Ja, det är en väldigt stor grej med mig. Det är så pass ingrott i min personlighet, och det är ju ganska vanligt hos folk med Aspergers att man får väldigt starka intressen. Jag är jätteinne i TV-serier, och har alltid varit, och de blir liksom en del av min identitet. Ett av mina exempel är att jag i tonåren var jätteinne i Star Trek, och jag är fortfarande såhär ”Star Trek for life”, och då var det folk på skolan som man aldrig hade pratat med men som ändå visste ”Det är den där rödhåriga trekkien – hon som gillar Star Trek”.

Anna: Vad har du på dig idag då?

Johanna: Idag har jag faktiskt en ganska neutral tröja, det är typ den enda jag har utan tryck. Däremot har jag ett halsband som är från TV-serien Digimon.

Anna: Vad är Digimon? Pokémon vet jag, men Digimon känner jag inte till.

Johanna: Det är ungefär som Pokémon, men jag brukar tycka att det är lite mer karaktärsdrivet. Jag gillar när det är historier om personer, deras relationer till varandra och sånt.

Anna: Vad är det för halsband, då?

Johanna: Det är som en stor, lite droppformad symbol som en av karaktärerna har. Halsbandet är typ som en replika av halsbandet han har. Jag märker nu att det är väldigt svårt att förklara.

Anna: Kan jag känna, eller?

Johanna: Ja.

Anna: Om jag sträcker mig över bordet här så ska jag se om jag hittar dig. Ah, det är ganska stort. Och lite taktilt får man nästan säga.

Johanna: Ja, och det är gulligt. Det blänker väldigt mycket så jag funderade över om jag skulle ha på mig det om vi ska ta foton och sånt, men det brukar inte vara några problem.

Anna: Men om du ska beskriva dina egenskaper… Vi har varit inne på att du är nördig och att science-fiction har varit och är din grej. Något mer?

Johanna: Språk måste jag ändå säga eftersom jag har en kandidatexamen i engelsk lingvistik. Jag har alltid varit väldigt fascinerad av språk och språkbyggnad.

Anna: Vad är det som är så intressant i det då?

Johanna: Jag vet inte. Det känns som att det är någon slags förklaring på något som man annars tar för givet. Till exempel känns grammatik och sånt lite som språkets matte. Man kan verkligen se hur sakerna är uppbyggt och hur det finns likheter mellan språk och sånt. Sen även saker som man inte riktigt vet, som hur lingvister än idag inte riktigt vet varför vissa språk har saker gemensamt. Jag vet inte, jag tycker bara att det är kul att hitta meningen.

Anna: Varför blev det just engelska då? För man kan ju läsa lingvistik inriktat på svenska.

Johanna: Jag har alltid älskat engelska, och jag har alltid varit väldigt bra på det just för att jag har ett så väldigt stort intresse för TV-serier. Jag vet att folk i skolan brukade säga ”Hur kan du vara så mycket bättre på engelska än de andra?”. Då var det liksom TV, TV-spel. Det har mycket mer värde än vad många tror.

Anna: När trivs du som fisken i vattnet, Johanna?

Johanna: Oj, det är nog… (krasande ljud från glasinsamling) Oj! (skrattar) Jag skulle säga att det är när jag tittar på TV. När det kommer ut ett nytt avsnitt på min favoritserie, eller om det är någonting som inte går på TV längre. Att bara sitta där helt själv och bara sugas in totalt i den fiktiva världen. Jag analyserar speciellt karaktärsrelationer och sånt. Jag har alltid älskat att bara leva mig in i en helt annan värld.

Anna: Vad är det… (krasande ljud från glasinsamling) Oj, de tömmer glas här ute. Att sugas in i en annan värld, har det någon särskild betydelse för dig med tanke på dina diagnoser?

Johanna: Det var ett av mina främsta verktyg innan jag ens visste att jag hade mina diagnoser. Verktyg att ta mig genom vardagen. Det är väldigt mycket eskapism. Jag har även ADHD, och även efter att jag fick min diagnos kände jag lite ”Det kan nog vara lite fel, har jag verkligen ADHD?”. För jag har alltid haft väldigt lätt för att koncentrera mig, och är inte rastlös på det sättet. Men en kompis till mig sa att man kan ha H:et på insidan, alltså hyperaktiviteten. Då klickade det – för min hjärna är aldrig tyst. Det bara maler på. Även när jag sover så liksom drömmer jag jättemycket. Då blir det på något sätt en inre lugn och ro att kunna fokusera på allt det på något som inte finns och på så sätt inte kan påverka ens liv på samma sätt. En TV-serie kan inte göra en illa på samma sätt.

Anna: Vad har du för favoritserier nu?

Johanna: Jag har alltid älskat allting som har med X-men att göra, alla teman i X-men som utanförskap och sådär. Just nu har de flera X-men TV-serier som går, och den jag tycker är bäst är The Gifted. Förhoppningsvis så blir den ”renewad” till en ny säsong.

Anna: Vi ska släppa in Ulf och få något ät- och drickbart att testa.

Johanna: Ja, det blir spännande.

Anna: Vi mejlade ju innan och du skrev till mig att du är hyperkänslig… Vad kallar man det?

Johanna: Ja, jag brukar säga att jag är sensoriskt hyperkänslig. Vissa av mina sinnen, speciellt hörseln, smaken och känseln, är mycket starkare än vad andras är och det gör en väldigt känslig. Så jag har väldigt mycket mat som jag inte kan äta, om den är för kryddig och sånt.

Anna: Det är det i alla fall inte här kan jag lova. Så jag har försökt att tänka på det.

Ulf: Här får du ett glas.

Johanna: Tack!

Ulf: Om man har ett glas är det väldigt bra att ha någonting att hälla i glaset. Då i den handen så ger jag dig en öppnare nu. Så.

Johanna: Vänta, är det något kolsyrat?

Ulf: Ja.

Johanna: Jag dricker tyvärr inte kolsyrat. Jag kan öppna den ändå om det…

Anna: Det behöver du inte, vi har faktiskt en annan dricka som inte är kolsyrat.

Ulf: Då får du ett glas där i stället.

Johanna: För även det har jag sådär lite smaker som…

Ulf: Jag kan ta öppnaren tillbaka så har du glaset där nere. Så får du väl prova och säga om det här är drickbart.

Anna: Ja, hur känner du Johanna? Jag vill ju inte tvinga dig till någonting som du tycker är jobbigt.

Johanna: När det kommer till smaker är det lite mer att jag inte gillar det, men kolsyra är jag väldigt känslig för. Det har alltid varit en väldigt obehaglig känsla i min mun.

Anna: Ja men det bubblar ju.

Ulf: Ett tips, Johanna. Du skulle kunna lukta på det och se om det där känns som något du vill dricka.

Johanna: Det kan jag göra. (ljud av porlande dricka) Jag känner igen den där lukten. Det är någon god lukt.

Anna: Det var ju bra i alla fall (skrattar).

Johanna: Är det hallon kanske? Jag var orolig för att det skulle vara apelsin. Apelsinjuice har jag jättesvårt för.

Anna: Det är det inte kan jag säga.

Johanna: Gud vad jag känner igen den här lukten så mycket. Men gud, jag vill säga att det är milkshake.

Anna: Det är lite så. Se om du kan gissa vad det är för smak.

Johanna: Jag vill säga hallon men det känns som att… Jag känner igen smaken så himla väl men jag vet inte.

Anna: Nu blev jag så himla osäker vilken… Har du flaskan kvar, Ulf?

Ulf: Ja.

Anna: Du måste nog springa ut och fråga Janne. Nu när du sa hallon så blev jag så ställd.

Ulf: Medan jag gör så får du en liten skål där också.

Anna: Nu blev jag så himla osäker, för jag stod och valde i butiken.

Johanna: Det känns som att det är någonting jag har druckit många gånger.

Anna: Smakar det något mer än hallon?

Johanna: Jag vet inte. Det är så svårt att säga vad det var för smak.

Anna: Ulf kommer med facit här. Jag tror nästan att det var rätt med hallon faktiskt.

Johanna: I den här skålen jämte mig känns det som att det är bananchips med yoghurt på. Det måste jag smaka.

Anna: Det gissade du snabbt.

Johanna: (knaprande ljud) Mmm, såna gillar jag.

Anna: Bra.

Johanna: Det känns som att formen är väldigt distinkt. Det trodde jag inte att jag skulle kunna gissa direkt.

Anna: Snabbt gissat, ja. Är du tillbaks nu Ulf?

Ulf: Jag är på ingång.

Anna: Vi får facit på vad det är du dricker.

Ulf: Nu kommer facit, Johanna. Det är white chocolate raspberry.

Johanna: Ja men gud, jag köper ju dem hela tiden. Jag kommer inte på vad flaskorna heter.

Anna: Gör du? Vad lustigt!

Johanna: Det är typ det jag brukar köpa.

Anna: Jag tänkte att du skulle ha någon mild smak. Jag gillar själv de där. Men det var ju superimponerande att du gissade att det var hallon.

Johanna: Ja, jag vet inte hur. Redan på lukten kändes det som att det var någon hallonsaft. Hallon har jag alltid gillat så någonstans i bakhuvudet tänkte väl min hjärna ”Det här har du druckit många gånger”.

Anna: Vad bra. Jag ska ta en sån där banangrej. Jag måste smaka. Där ja, jag hittade dem.

Johanna: Det känns som att jag ställer dem för nära kanten. Jag funderar bara på om det är med choklad eller med yoghurt.

Anna: Vad tror du?

Johanna: Jag tror nästan choklad för det känns som att jag köper de med yoghurt oftare och jag har svårare att placera smaken. Men jag gillar dem fortfarande, och jag vet att jag gillar de med choklad. Jag är lite osäker med bananchips.

Anna: Det är choklad. Mjölkchoklad, så ingen mörk choklad.

Johanna: Det passar perfekt. Mörk choklad har jag svårt för just för att jag tycker att det är lite bittert. Bittert är en av de smakerna som jag har absolut svårast för. Jag tycker att bittert är gift. Det är bara gift som ska smaka bittert, inte mat.

Anna: Vad händer om du skulle få i dig någonting som du verkligen reagerar på?

Johanna: Jag spottar ut det direkt. En gång när jag hade enorm tandvärk så fick jag lov att ta en brusvärktablett och det var nästan traumatiskt för mig. Jag sköljer ur PET-flaskor hemma till min mamma och syrra och sådär, och de dricker kolsyra, så när man häller ut slatten och de menar på att ”den är avslagen vid det här laget” så känner jag lukten. Jag tycker att kolsyra har någon slags lukt. Och då kan jag nästan få flashbacks till smaken och rysa till.

Anna: Vet du vad det är som gör att man kan bli så hyperkänslig mot smaker till exempel?

Johanna: Jag tror att man kan bli det utan att ha Aspergers, men i mitt fall så är det min Aspergers/Autismspektrumdiagnos för att det är väldigt vanligt att folk som ligger på autismspektrat har någon sensorisk hyperkänslighet, eller många. Jag är som sagt även känslig för ljud, speciellt plötsliga och höga ljud. Jag har till och med starka fobier som är kopplade till hörseln. Jag har en enorm fobi för ballonger. De som i skolan inte kände mig som Star Trek-nörden kände mig som ”hon som var rädd för ballonger”. Det är liksom de här plötsliga, höga ljuden. Så nyårsafton är inte populärt hemma hos oss.

Anna: Nej, och det är ju egentligen ganska onödigt med raketerna. Vi backar tillbaks till barndomen. Du är född i Växjö, och sen har du flyttat runt en massa. Vi stannar ändå i grundskolan tänker jag. Hur var det för dig då?

Johanna: Det var lite upp och ner. Akademiskt gick det väldigt bra, och jag var alltid toppen av klassen trots att jag inte ansträngde mig. Jag har alltid haft väldigt lätt för att trycka in kunskap i huvudet oavsett om det är intressant eller inte, även om det blir lite lättare när man tycker att det är intressant.

Anna: Du har ju sagt att man kan vara bäst men ändå må sämst.

------------------------------------------
Hjärnkoll
------------------------------------------

(nedstämd pianomusik)

Anna: Hjärnkoll för ökad öppenhet om psykisk ohälsa. Tre av fyra har erfarenhet av psykisk ohälsa, men trots att det är så vanligt finns det fortfarande mycket stigma och fördomar förknippat med psykisk ohälsa. Det vill organisationen Hjärnkoll ändra på. Därför har Hjärnkoll cirka 300 ambassadörer som är ute och föreläser om sina erfarenheter för att på så vis öka kunskapen. Vill du veta mer eller boka en ambassadör? Gå in på hjärnkoll.se .

------------------------------------------
Samtal med gästen
------------------------------------------

Johanna: Jag var typ bäst i klassen, men samtidigt mådde jag jättedåligt och var väldigt mobbad i olika perioder. Speciellt högstadiet. Jag vart hemskickad ganska ofta för att jag blev mobbad med ballonger och sånt, och när man har en fobi är det ju inte bara att man är rädd, utan man är fobiskt rädd. Jag bröt ihop. Mobbingen försökte de adressera några gånger, men det var ingenting om att jag mådde dåligt. Jag vet inte om de såg det och inte trodde att det var så allvarligt, men det jag tror i första hand är att man inte hade lika mycket kunskap om psykisk ohälsa så man tänkte väl att alla blir ledsna någon gång. De förstod ju ändå det här med fobier, att jag inte bara var lite rädd. Någon gång fick jag nästan minnesförlust, jag kommer inte ihåg hur jag tog mig ut ur klassrummet, för att jag var så påverkad av att någon hade hängt en ballong över min bänk.

Anna: Kan du beskriva hur du mådde inuti?

Johanna: Jag var väldigt rädd hela tiden för allting. Det jag inte hade fobier för var jag ändå rädd för, och det var någonting som jag inte förstod kunde ha med psykisk ohälsa eller en diagnos att göra. Jag trodde mer att det var jag som var feg. Av vissa fick man ju höra att man skulle rycka upp sig, ”larva dig inte”, och det sågs mer som att jag var känslig – och inte det som man idag ser som högkänslig som är en legitim diagnos. Jag kan säga att jag är väldigt känslig. Jag har väldigt starka känslor. Jag vet att det var en ICA-reklam för typ tio år sedan med en lutfisk som inte blev såld. En ensam lutfisk i affären. Jag kan fortfarande bli lite tårögd av att prata om den och det är liksom en lutfisk. Jag känner väldigt starka känslor.

Anna: Att känna så starka känslor och dessutom vara utsatt för mobbing. Hur klarade du det?

Johanna: Jag hade ju alltid, som tur var, några nära kompisar oavsett vart jag flyttade. Då blev det ändå att man tedde sig till dem och de blev lite av ett skyddsnät. Ibland blev man kanske mindre mobbad när man var i grupp med dem. Jag och min storasyster är också väldigt nära varandra, speciellt eftersom att vi har flyttat så mycket och har väldigt liknande intressen. Jag hade ett bra skyddsnät och starka intressen som har drivit och engagerat mig, och gjort att jag kan ha stunder då jag verkligen är glad även när jag mår som allra, allra sämst.

Anna: Men det var inte förrän mycket senare som du fick dina diagnoser?

Johanna: Ja.

Anna: Vad var det som hände när du till slut fick dina diagnoser?

Johanna: Det var faktiskt bara tre år sedan tror jag, och det var att min bästa kompis som jag träffade på gymnasiet uppe i Kiruna - och vi är fortfarande som ler och långhalm…

Anna: På Rymdgymnasiet då?

Johanna: Ja. Hon hade precis blivit diagnostiserad med ADD, så jag tror att hon hade börjat få mer kunskap om psykisk ohälsa än jag hade, och hon sa på ett väldigt snäll och respektfullt sätt: ”Har du någonsin funderat på det här med att det känns som att du har mer ångest än andra? Du är rädd för fler saker än vad de flesta personerna är. Har du funderat på om det kan vara någonting som du vill söka hjälp för?”. Det var som att hon validerade mina känslor.

Anna: Vad tänkte du när hon sa så?

Johanna: Jag tänkte ju att det är någonting som jag alltid har misstänkt men det har inte känts som att det var sant just för att det bara vart i mitt huvud. Jag har även tvångssyndrom och jag brukar se förrädare på axeln som säger emot allting man själv tänker. Oavsett hur pass säker man är på någonting så säger hon ”Det är bara du som är dålig och ful och inbillar dig”, men när hon sa det så var det som att någon bekräftade mig. Och då fick jag tyst på den här förrädaren på axeln. Hon hjälpte mig att söka hjälp via internet. Hon satte sig ner och fick mig att göra det, men på mina villkor.

Anna: Vad fick du för hjälp då?

Johanna: Det var kuratorskontakt och det fick mig ändå att bekanta mig med systemet, men tyvärr fick jag en kurator som inte riktigt förstod hur illa jag mådde och hur mycket ångest jag hade. Det var lite såhär ”Alla har ångest”.

Anna: Det hör man ju väldigt mycket, särskilt unga människor pratar ju mycket om att man har ångest. Kan du beskriva skillnaden att ha ångest så att man som i ditt fall har fått en diagnos? För det känns som att man slänger lite hit och dit med ordet ångest.

Johanna: Det är lite överanvänt, men samtidigt kan jag ändå lite hålla med när folk säger ”alla har ångest”. Men skillnaden är ju hur ofta man har ångest, och hur stark ångesten är. Oavsett hur många gånger jag åker med pendeln och bussen och sådär så får jag verkligen markant ångest så fort jag ska till ett nytt ställe som kanske bara ligger en hållplats bort. Inte bara den här ”Oj, vart ska jag av” tio minuter innan, utan jag börjar planera dagen innan och tar screenshots från SL-appen och sådär så att jag verkligen har stenkoll på saker och är i god tid till allting. Jag är alltid mycket för tidigt till allting, jag var liksom en halvtimme tidig nu.

Anna: Men nu inför att ta dig hit, hur var det för dig?

Johanna: Det är lättare nu just för att jag inte hade utsatt mig för det lika mycket när jag var yngre, men ju mer jag gör det desto mer hanterbar blir ångesten. Sen måste jag faktiskt också slå ett slag för digitaliseringen. Det kan vara bra för många personer. Smartphones och speciellt kollektivtrafiks-appar, har gjort att min ångest minskat enormt när det kommer till att åka buss, tåg, flyg och hela middevitten. Man kan hela tiden kolla om det är försenat, när nästa går, och sånt där. Det är lättare att ha kontroll över mitt liv.

Anna: Något annat som kan beskriva den här skillnaden att ha ångest så att man får en diagnos?

Johanna: Jag skulle kanske säga kroppsliga reaktioner. Med vanlig ångest kan det kanske vara obehagligt och jobbigt och mer känslosamt, medan min ångest verkligen kan vara att man börjar svettas eller får så ont i magen att man inte kan äta. Så när min ångest är som värst är det som ett lock för halsen och en väldigt hård knut i magen. Hela kroppen blir verkligen påverkad.

Anna: Den här kuratorn förstod ju inte hur allvarligt det egentligen var, men till slut fick du hjälp och dina diagnoser.

Johanna: Ja, jag kom in i ett nästan maniskt skov när den här kuratorn triggade igång mina värsta ångestar. Jag åt inte och sov knappt, och jag var nästan helt borta i typ tre veckor.

Anna: För då hade väl den här kuratorn sagt till dig att du skulle söka jobb?

Johanna: Ja, något av det som hon såg som det största problem var att jag inte hade jobbat. Jag visste väl redan då att det gav mig enorm ångest att tänka på jobbmarknaden, söka jobb, ha ett jobb, gå till ett jobb. Allt sånt. Men jag förstod det inte, så jag kunde inte förklara det för henne. Samtidigt har jag lite såhär prestationsprincessa-syndrom där man vill vara alla till lags, och det var ju det jag gjorde de här tre veckorna när jag sökte jobb. På de tre veckorna lyckades jag bygga upp en mapp på datorn med tusen filer i, för att jag var så himla manisk. Det är ofta när jag är sån som jag presterar så in i helvete. Jag blev erbjuden ett jobb att dela ut flyers i tre veckor, någonting som man kan tycka är jätteenkelt och som alla klarar av, men jag skulle behöva åka till olika ställen på morgnarna och stå där och ändå vara social och ta kontakt med folk. Jag kan fortfarande tycka att det är jättekul i kontrollerade miljöer och om jag har ett syfte som typ konferenser, men samma dag som jag tackade ja till det bad jag min mamma att ringa mig och jag satt bara och grät och grät och förklarade situationen. Jag tror att det är det som krävs, att man anförtror sig till någon. För det kan vara supersvårt att säga högt att man mår dåligt på riktigt. Då var det min mamma som sa ”Om du behöver hoppa av så gör det, för det du måste fokusera på först och främst är ditt mående, för du mår inte bra”. När min mamma sa det förstod jag att jag faktiskt gjorde det.

Anna: Har inte dina föräldrar sett det innan?

Johanna: De förstod nog. De försökte hjälpa mig så bra de kunde, och det var de som kom till ens försvar och sa att det inte alltid är så lätt att bara rycka upp sig. ”Såhär har Johanna alltid varit”. Men de förstod kanske ändå inte riktigt det här med diagnoser och sånt där. Jag håller inte det emot dem över huvud taget, för min pappa var golftränare och mamma förskolelärare. Det är inte deras jobb att veta vad ADHD och Aspergers och sånt är, så jag förstår att de inte visste det. Däremot kan jag vara lite mer med att elevhälsan inte visste det. För det ingår i deras jobb, elevernas hälsa och veta symtom och tecken på att någon har till exempel Aspergers och behöver hjälp för det.

Anna: När du kraschade den här sommaren, vad hände sen?

Johanna: Då flyttade jag upp till min mamma. Så det är därför jag bor i Nykvarn. Jag vågade söka hjälp igen. Jag har alltid varit en obotlig optimist, så jag trodde väl ändå att hoppet inte var ute för mig. Så jag sökte hjälp och då fick jag så himla bra hjälp. Då var det en annan kurator uppe i Nykvarn som såg att min ångest inte var ”salongsångest”, utan verkligen djupt rotad ångest. Mina tidigaste minnen är ju typ existentiell dödsångest (skrattar).

Anna: Du kände det tidigt?

Johanna: Ja, jag kan inte minnas någon gång som jag inte har haft väldigt mycket ångest.

Anna: Känner du att du har ångest när vi sitter här nu också?

Johanna: Ja, det är alltid på någon nivå. Jag har väldigt mycket ångest över saker som ska komma, så jag kan liksom redan idag ha stark ångest över någonting som händer nästa vecka. Man ältar saker och överplanerar. Även när jag är avslappnad så är jag inte direkt avslappnad om man jämför med en vanlig människa. Men jag är ändå en väldigt glad människa. Ångest behöver inte alltid se ut på det sättet som många tror. Det är inte alltid att man sitter hopkurad i ett hörn och gråter, utan man kan ha ångest och fungera i vardagen samtidigt. Man har ju alltid olika nivåer av ångest, och även om jag har ångest över vissa saker så kan det vara ”inte nog med ångest” för att det ska synas på mig.

Anna: Sen fick du i alla fall hjälp till slut, när du vågade söka hjälp igen.

Johanna: Mm. Det är jag jättetacksam för. Jag blev vidareremitterad till psykiatrin i Södertälje just för att kuratorn i Nykvarn tog mig på allvar och började väl misstänka att jag hade GAD, alltså generaliserat ångestsyndrom. Det bekräftade de väldigt tidigt i Södertälje. Dels fick jag komma dit väldigt snabbt, och det är jag också grymt tacksam för då jag vet att väntetiderna inom vården kan vara sjukt långa. Sen tycker jag också att de var väldigt effektiva. Jag fick basutredning och fick mina diagnoser som inte är neuropsykiatriska, GAD och tvångssyndrom, väldigt omgående. Det gjorde ju också att de kunde justera saker som frågor om hur jag ställde mig till medicinering och sånt. Just för att de såg att det var ohanterbart för mig och det kunde inte vänta. Då var ju jag öppen för att testa det. Jag är väldigt öppen för att testa det mesta inom terapi för att man vill må bättre. Jag tror inte på det här man säger om återhämtning. Aspergers är först och främst inte en sjukdom utan ett syndrom, och sen är det inte något man blir ”frisk” från, utan jag kommer ha Aspergers hela mitt liv.

Anna: Det handlar ju om att lära sig att hantera det, eller hur?

Johanna: Precis. Jag ser det mer som konstant återhämtning, men man kan alltid lyckas må lite bättre. Även om alla kan ha olika nivåer av hur mycket olika terapier och insatser som kan hjälpa en så tror jag alla kan må lite bättre. Jag har provat allt från mindfulness, som nästan är lite meditation, till FAR (fysisk aktivitet på recept).

Anna: Vi ska prata vidare om vad man kan göra. Vi ska släppa in Ulf för lite musik.

------------------------------------------
Pausmusik
------------------------------------------

(Pianospel och sång)

*Det var en man som gick ut på jakt*

*För att skjuta en älg eller två*

*Eller möjligtvis kanske tre*

*Kravmärkt skogskreatur*

*Hungern, han var i dess makt*

*Och kött gick inte att få*

*Utan att ladda sin bössa med krut*

*Och skjuta ett oskyldigt djur*

*Så han hämtade geväret*

*Fyllde sin väska med sprit*

*Han kunde inte skjuta nykter*

*Nu fanns det inga undanflykter*

*Nu var det dags att döda sig ett djur*

*Först tog han en sup, sen en till*

*För att döva sin vanmakt och skräck*

*Fortsättningsvis drack han mer*

*Sen lulla han ut i sin skog*

*Det var då hon kom trippande på*

*En stig mellan träden*

*Hon hade stil och karaktär*

*Så vacker hon var när hon log*

*Han tog ett stadigt grepp om geväret*

*Sen tog han sin flaska, drack ur*

*Han tyckte det var obehagligt*

*Att skjuta var så beklagligt*

*Nu var det dags att döda detta djur*

*Efter sista klunken ur sin butelj*

*Visste han, han var reinkarnationen av en älg*

*Just från denna dag*

*Han var ingen kannibal*

*Det var en man som gick ut på jakt*

*Hans gevär det finns i en å*

*Han ropa ”jag älskar dig så!”*

*Sen kysste han henne uppå*

*Munnen, hon rodnade skyggt*

*Kiser sin älgögonvrå*

*En puss, det kan han väl få*

*I skogen när ingen ser på*

*Sen fria han och lovade att älska i nöd och i lust*

*För kärleken har inga gränser*

*Men oanade konsekvenser*

*Numera är vår jägare en tjur*

------------------------------------------
Samtal med gästen
------------------------------------------

(applåder)

Anna: Tack, Ulf. Du skrattar, Johanna?

Johanna: Jag tyckte det var så bra.

Anna: Vad tänker du?

Johanna: Jag vet inte, jag började tänka på sensoriska saker som jag kanske inte hade tänkt på om det inte hade varit mörkt i rummet. Jag blev mer medveten över min kropp och ljudet. Jag tänkte mer aktivt på det, vilket jag tyckte var väldigt häftigt. Även om jag samtidigt tänkte på texten. Mer koncentrerad men mer distraherad av ens kropp, så det var intressant.

Anna: Ja, Ulf. Är du här eller? Har du några tankar efter att ha lyssnat på vårt samtal?

Ulf: Jag känner att det är så fantastiskt att vi alla människor är så olika, och den här älglåten beskriver verkligen att det kan vara väldigt olika vilka vi är och hur vi kan mötas och hur vi i stunden kan inse olika saker. Det är en spännande resa du har gjort, Johanna.

Johanna: Jag tyckte att älglåten passade perfekt. Jag är en sån här som kan skämta och skratta även när jag pratar om jobbiga saker. Vi har väldigt mörk humor i min familj, för när man har gått igenom väldigt mycket som min familj ändå har gjort under åren, så hjälper det en att kunna få någon slags sinnesro genom att skratta även i de mörkaste och mest tragiska stunderna. Jag gillar att ha kul, så jag tyckte att älglåten var perfekt.

Anna: Vad bra. Men har du aldrig känt att du har velat ge upp? Med psykisk ohälsa är det ju många som har självmordstankar och också försöker ta sitt liv. Har du aldrig haft såna tankar?

Johanna: Jag har tekniskt sett haft såna tankar, men mina tidigaste minnen är att jag ligger i sängen när jag är 5-6 och tyst gråter för att jag var så jävla rädd för att dö. Jag är fortfarande enormt rädd för att dö.

Anna: Så det är inte något alternativ, även om det är som mörkast så att säga?

Johanna: Precis. När det var som allra värst och man egentligen inte ville leva, men samtidigt inte ville dö, så började jag bli såhär ”Om jag hamnar i fängelse så slipper jag det ekonomiska att jag behöver skaffa ett jobb, ta hyra, fixa mat. Allt är fixat. Vad ska jag begå för brott som inte är hemskt?”. Så jag började snarare fantisera om att hamna i fängelse. Det var mer de tankarna jag fick just för att jag alltid har vetat att jag är så enormt rädd för att dö att jag inte kan ta självmord.

Anna: Om vi går tillbaks till det här med vad som har varit bra för dig för att kunna må lite bättre, vad har du för tankar där? Vad kan samhället göra för att personer med psykisk ohälsa ska må bättre?

Johanna: En sak med det här om fysisk aktivitet och att röra på sig är ju att sprida informationen till samhället att det finns ett vetenskapligt samband mellan att röra på sig och må bra. Det är en sak om man är extremt deprimerad och knappt kan gå upp ur sängen, då är det inte ”du ska ut och springa”, men de har ju visat samband mellan många olika psykiska måenden. Man kan förbättras.

Anna: Vad händer i dig, och vad har hänt när du har börjat träna?

Johanna: Jag tror att en av de främsta grejerna för mig är att självförtroendet har stärkts. ”Till och med jag kan träna”, och jag kan mer än vad jag tror. För mig är det också en bra distraktion, speciellt eftersom jag tränar i grupp. Vår tränare ger instruktioner trots att jag har gått där så länge att jag vet precis vad jag ska göra, men bara att höra hennes röst och musiken så kan jag via mindfulness fokusera på andra grejer. Jag är fortfarande inte direkt ”jag tränar!”, utan jag går liksom på gruppgympa en gång i veckan. Men trots det och att jag fortfarande känner ”har jag sprungit sedan 90-talet?”, så sitter jag i styrelsen för Mental Health Run.

Anna: Ja, vad är det?

Johanna: Det är ett välgörenhetslopp som går varje år som vi anordnar. Det är bara på fem kilometer, och vi heter Mental Health Run men det är springa, gå, min storasyster har rullat för att hon sitter i rullstol halvt om halvt. En av mina kompisar gick runt med sina illrar i koppel. Alla är verkligen välkomna.

Anna: Vad syftar Mental Health Run till?

Johanna: Dels sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa, men också att allt överskott går oavkortat till psykiatrisk forskning.

Anna: Du har fyra diagnoser idag?

Johanna: Samsjuklighet kallas det att ha många. Och jag känner att det går in väldigt mycket i speciellt ångesten och min Aspergers. Med Aspergers brukar det vara mer rutiner, men när man har en rutin tillräckligt mycket kan det ju till slut bli att man verkligen inte kan bryta den. Bryter jag den får jag ångest. Och det är ju tvång. Så det är därför linjerna mellan repetitivt Aspergersbeteende och OCD är väldigt ”blurry”.

Anna: Så allting hänger ihop, egentligen?

Johanna: Ja, jag tror att väldigt mycket går in i varandra. Till exempel kan vissa saker med ADHD:n lika väl vara min Aspergers.

Anna: Vad har det betytt för dig att till slut få dina diagnoser?

Johanna: För mig, om man drar en parallell till lingvistik, så var det lite som att få Rosettastenen, få ett facit. Dels få validering och bekräftelse – ”du inbillar dig inte bara”. Sen också det här ”det är inte feghet, det är inte bara att rycka upp sig, och jag är inte defekt”. Att få diagnoser betyder ju ändå att det är någonting som är ohållbart i vardagen. Så på så sätt kan det vara jobbigt att få en diagnos, men samtidigt var det ju början till att må bättre. Sen tycker jag att ”ADHD, min superkraft” är en lite småfarlig metafor.

Anna: Varför är det det?

Johanna: För jag tror att många tänker att det är 100% positivt, och vissa säger att de tycker att det är dåligt att folk kallar sina diagnoser för sina superkrafter, för det får det att låta som att det bara är bra. Jag har alltid älskat superhjältar, och alla superkrafter har ju sina negativa sidor också.

Anna: Ja, det finns en baksida.

Johanna: Precis. Det mest populära exemplet jag brukar dra är Wolverine från X-men, som har metallklor som kommer ut. Redan i filmerna adresserar de ju att varje gång han tar ut klorna så gör det ju ont. Eller att Spiderman behöver dölja sin identitet. Superkrafter har negativa konsekvenser, men de flesta tänker inte på det för när man säger superkraft så känns det bara positivt. Därför fortsätter jag säga att Aspergers är min superkraft, men jag börjar bryta ner liknelsen.

Anna: Jag förstår vad du menar, för jag kan ändå se min blindhet som en tillgång idag, men det betyder ju inte att det inte finns några baksidor med det. Men sen tror jag att jag ändå många gånger vill lyfta att det är en tillgång, för många har ju bilden av att det bara är helt värdelöst att vara blind. Så det är nog därför jag tror att många lyfter kraften i ADHD och så.

Johanna: Jag tror definitivt att man kan se parallellen i det. Jag läste någonting som du skrev, att kunna läsa punktskrift.

Anna: Ja, det är ganska magiskt att kunna läsa med fingrarna när jag modererar konferenser eller föreläser, och fortfarande ha ögonkontakt med publiken.

Johanna: Ja, precis. Så var det.

Anna: Och det kan jag ju se som en enorm fördel. När jag kunde se såg jag ju också ganska dåligt, så då var ju jag nere med näsan i papperna. Det är ju väldigt behändigt att kunna läsa med fingrarna för alla egentligen.

Johanna: Ja, absolut.

Anna: Johanna, du är ju ute som ambassadör nu för Hjärnkoll Ung bland annat, och föreläser. Du har sagt att du vill vara den där föreläsaren som du hade behövt lyssna på när du var ung.

Johanna: Jag ser det lite så. Förändra bilden av psykisk ohälsa på samhällsnivå. För att kunna göra det mer konkret brukar jag tänka på 14-åriga Johanna i högstadiet när det var som värst. Man var feg, defekt och dum och allt sånt där. Om hon hade suttit i publiken hade det kunnat gå upp som ett ljus ”Det kan vara det här, det är inte fel på mig, och det finns hjälp”. Jag hade kunnat få hjälp så mycket tidigare. För mig gick det ändå väldigt bra i skolan, och jag brukar ju känna att jag hade kunnat plugga livet ut. Jag tycker fortfarande att det är skitkul. Jag tror att om jag hade fått hjälp under skolgången så hade det kunnat gå ännu bättre för mig, jag hade kunnat få ännu bättre betyg. Men viktigast av allt hade jag kunnat må bättre. Jag hade lätt bytt några av mina MVG:n mot att må bättre.

Anna: Vad får du för reaktioner när du är ute och föreläser?

Johanna: Det är absolut positivt. Jag föreläser ju för alla åldersgrupper, men med unga så kan det vara en kö av elever som vill fråga eller berätta någonting efteråt. Jag har haft väldigt rörande stunder speciellt med eleverna, men också med beslutsfattare. När jag var nere i Almedalen förra året märkte jag hur det är någonting väldigt bekräftande i att få höra ”Gud, vilken stark historia du har, det är så bra att du kommer ut och förklarar vad vi ska jobba på” av någon som ändå har makt.

Anna: Ja, det är jättebra. Psykisk ohälsa är ju så utbrett idag bland unga, varför tror du att det är så?

------------------------------------------
Hjärnkoll
------------------------------------------

(nedstämd pianomusik)

Kvinna: Finns det andra som jag? Jag känner mig ensammast i världen, och jag vill inte att någon ska behöva känna sig så.

Anna: Hjärnkoll Stockholms projekt *Våga prata* vänder sig till personer under 30 år. Syftet är att fler ska våga prata om psykisk ohälsa på sociala medier, och därmed bidra till en bild som inte är så tillrättalagd och perfekt. Läs mer på vagaprata.nu .

Kvinna 2: Att ge upp finns inte nu. Om jag kan bidra till att dela det på minsta lilla sätt med någon annan, så är det det som jag vill göra.

------------------------------------------
Samtal med gästen
------------------------------------------

Johanna: Jag tror att pressen bara blir mer och mer. Jag kan ju se det bara från min generation. Jag låter så himla gammal när jag pratar om mig själv, men om man ser generation till den generationen som går i högstadiet just nu så kan jag se att på den korta tiden så har pressen bara ökat och ökat. Det blir mer och mer hets över konkurrens. I skolan är det betygshetsen, och klimatkrisen blir bara värre och värre, det politiska klimatet blir bara grymmare och grymmare. Jag tror att även det skapar ett orosmoln som hänger över en hela tiden.

Anna: Men hur stor del tror du att sociala medier har i den här pressen?

Johanna: Jag tror definitivt att det finns ett samband. Det går inte att förneka det. Även om jag tycker att det finns många positiva grejer med det också, så är det verkligen skräddarsytt för att man ska bli beroende av det. Grupptrycket blir bara ännu värre än vad det var när jag gick i skolan och sociala medier inte fanns än. Att inte bara ha grupptrycket i skolan utan också när man kommer hem på internet. Visst att vi hade Lunarstorm och sånt, men det är liksom inte…

Anna: Det är inte alls lika mycket.

Johanna: Nej, och inte lika mycket det här med bilder. Det har definitivt ökat kroppshetsen. Jag har fyra diagnoser men jag har flera underdiagnoser av min OCD. Så jag har en diagnos som heter BDD, body dysmorphia disorder eller dysmorfofobi. Det är väldigt kopplat till kroppshets, och det är liksom att jag har en felaktig inställning till min kropp. Jag är extremt kroppsfixerad på ett tvångsmässigt sätt.

Anna: Hur då?

Johanna: Inte bara det här att jag rättar till kläderna, som alla gör om man känner att de ligger fel, utan jag gör det verkligen hela tiden. Jag gör det även nu när det är mörkt. Min sminkrutin blir bara längre och längre, och nu har jag precis avslutat specifik terapi för dysmorfofobi och då gjorde vi exponeringar och försökte utmana den. En var att försöka få ner tiden som jag sminkade mig på, för att den blev som sagt bara längre och längre.

Anna: Hur lång tid kan det ta då?

Johanna: Två timmar.

Anna: Oj!

Johanna: Det var inte varje gång jag går ut, men varje gång jag liksom ska på någonting. ”Nu ska jag hänga med kompisar ute på stan”.

Anna: Jag hoppas att du inte har lagt två timmar idag när du sitter i mörkret.

Johanna: Jag har lagt två och en halv timme idag (skrattar). Men om jag vet att jag till exempel ska vara med på bild eller så… Det var som att vi lade en klausul i det här att få ner tiden lite.

Anna: Har du fått det då?

Johanna: Ja, vi satte en övre gräns på en och en halv där jag ligger just nu. Det har jag ändå kunnat hålla mig till. Men vi la en disclaimer att om jag ska vara med på TV eller så är det en speciell grej då jag kan lägga två timmar eller så för att jag ändå ska känna mig trygg.

Anna: Det är baksidor med sociala medier tänker jag med, men det finns såklart också mycket gott. Jag vet att du ju har många vänner i andra länder och sånt, och det går ju inte riktigt att ha på det viset utan sociala medier.

Johanna: Precis, och det är någonting som jag uppskattar så enormt mycket. En av mina närmsta kompisar bor ju liksom i Upstate New York.

Anna: Man ska inte underskatta det heller. Men det är ju så med allt. Det är ju både bra och dåligt.

Johanna: Absolut, och jag tror att vi kan göra det till något ännu bättre genom att verkligen prata om det. Om man använder det i ett gott syfte så kan det vara mycket bättre. Vi kan använda sociala medier väldigt effektivt för att till exempel minska kroppshetsen, genom att posta bilder på oss när vi är osminkade, precis har gråtit, eller inte har en perfekt kameravinkel med perfekt ljus. Verkligen visa att till och med den mest ”perfekta” människan ser inte ut som de här idealen på TV och i magasin, för det är retuscherat så in i helvete. Till och med de ser inte ut så.

Anna: Bra, Johanna. Vi uppmuntrar folk till det. Det är jätteviktigt. Vi ska börja avrunda. Om man vill att du ska komma och föreläsa, vad gör man då?

Johanna: Då kan man gå in på Hjärnkolls hemsida, om man vill boka mig via Hjärnkoll. Jag finns där under ambassadörer. Johanna Hennberg.

Anna: Härligt, Johanna. Det har varit jättekul att ha dig här och vi ska avsluta med snabbfrågor. Antingen eller.

------------------------------------------
Snabbfrågor
------------------------------------------

Anna: Te eller kaffe?

Johanna: Ingetdera. Jag dricker varken eller.

Anna: Det får man säga. Chips eller smågodis då?

Johanna: Smågodis.

Anna: Spara eller spendera?

Johanna: Spara.

Anna: Hemmakväll eller utekväll?

Johanna: Hemmakväll.

Anna: Prata eller lyssna?

Johanna: Prata (skrattar).

Anna: Du skrattar?

Johanna: Jag är känd för att prata väldigt mycket. Även om jag älskar att lyssna på folk också så frodas jag i att prata.

Anna: Globetrotter (resa runt) eller ställe på landet?

Johanna: Globetrotter, definitivt.

Anna: Debatt, eller Opinion Live som det heter nu, eller Idol?

Johanna: Debatt.

Anna: Kött eller vegetariskt?

Johanna: Vegetariskt, för jag är vegetarian.

Anna: Barn eller vuxna?

Johanna: Vuxna måste jag ändå säga.

Anna: Katt eller hund?

Johanna: Katt.

Anna: Skriva eller läsa?

Johanna: Skriva måste jag nästan säga.

Anna: Händig eller tummen mitt i handen?

Johanna: Tummen mitt i handen.

Anna: Och sista, ljus eller mörker?

Johanna: Mörker måste jag nästan säga faktiskt. Jag har vart uppe på nätterna mycket, och jag kan ibland känna att jag får mest kreativa tankar när det är mörkt. Ibland när jag var yngre kommer jag ihåg att jag kunde gå in i badrummet och släcka och bara sitta på golvet. Att stänga ut ett sinne kan hjälpa mig att koncentrera lite, faktiskt.

Anna: Hur har det varit att bli intervjuad i mörkret då?

Johanna: Jättespännande. Jag har insett saker som att jag till exempel gestikulerar väldigt mycket. Det har jag alltid vetat, men att jag till och med gör det när jag vet att ingen kan se mig… Att det är så ingrott i ens beteende.

Anna: Tror du att intervjun blev annorlunda i mörkret då? Du har ju varit intervjuad i ljuset en hel del.

Johanna: Jag tror faktiskt det. Speciellt jag som har dysmorfofobi, vilket gör att jag är väldigt mån om mitt utseende. Även om jag märker att jag sitter och drar i mina kläder, så tror jag att jag gör det marginellt mindre. Jag kan sitta mer avslappnat för att jag är inte lika rädd för att saker ska sitta fel eller så.

Anna: Vi kan konstatera att mörker är bra på många sätt, eller hur?

Johanna: Definitivt.

Anna: Du ska få skriva i vår gästbok, Johanna. Du har en penna där, och på vänster sida kan du skriva vad du vill. Du kan skriva på hela sidan, det är din sida.

Johanna: Jag kan inte ens skriva snyggt när jag ser.

Anna: Det är inte tanken att man ska skriva snyggt, utan skriva något så man vet att du har varit här.

Johanna: Min första tanke är ”Johanna was here”. Jag får nästan börja med det.

Anna: Det är väl bra?

Johanna: Ett utropstecken och ett hjärta kan vi göra. Jag hoppas att det där blir ett hjärta, jag vet inte. En smiley blir bra. ”Mörker rules” (skrattar). Nu skriver jag verkligen tonårsgrejer.

Anna: Härligt. Det gillar jag. ”Johanna was here. Mörker rules”.

Johanna: Lite svengelska också.

Anna: Tack, Johanna.

Johanna: Tack själv!

------------------------------------------

Avslut
------------------------------------------

Anna: Tack för att du lyssnat. Vill du höra av dig till oss kan du göra det på e-post hej@imorkretmed.se . Vi har hemsida imorkretmed.se . Följ och gilla oss gärna på Facebook. Vi hörs igen om fyra veckor.