# (tänkt) Innehåll

1. Förord
2. Björns berättelse – om att leda, sticka ut och utsättas för hård press
3. JHs berättelse
4. MFs berättelse
5. SLs berättelse
6. JLs berättelse
7. XXs berättelse (Vill du skriva det här?!)
8. YYs berättelse (Vill du skriva det här?!)
9. Läkarens berättelse (Har du tips på vem som bör intervjuas?)
10. Psykologens berättelse (Har du tips på vem som bör intervjuas?)
11. Ännu en berättelse som saknas i upplägget
12. Vår berättelse. Om samhället.
13. Fakta om utmattning, press, stress mm

# (utkast till) Förord

Om det fanns en enkel lösning skulle inte så många ”gå in i väggen”, ”bli utbrända”, drabbas av utmattning, depression eller annan psykisk ohälsa.

Men det finns ingen enkel lösning. Det finns inte heller en enda berättelse eller ett enda svar på frågan: ”hur hamnar man där?”. Sanningen är att det finns lika många svar på frågan om varför man drabbas som det finns upplevelser av hur det är. Vi som skriver i den här boken har erfarenheter av att leda andra människor när allt rasar, att vara utsatt, att inte se klart för att man är så stressad och annat som händer hela tiden. Vi har upplevt olika saker.

Den här boken ger alltså inte alla svar. Men vi som skriver hoppas att den ska kunna hjälpa dig att se tecknen hos dig själv, hos den du leder eller hos den du står nära. Vi hoppas att boken på det sättet ska bidra till att färre hamnar i det svarta hål där vi varit. Och att du som känner igen dig i våra berättelser får stöd och känner dig mindre ensam.

Psykisk ohälsa är vanligt men inte tillräckligt uppmärksammat. För mig personligen blev det en ögonöppnare när jag berättade offentligt om vad jag varit med om (bland annat i P4 Örebro i juli 2017). Först efter det förstod jag hur många som lider av psykisk ohälsa och att anti-depressiv medicin är vanligare än jag anat. Jag ville berätta om vad som ledde fram till min utmattningsdepression, vad jag gjorde fel och jag ville dela mina erfarenheter för att hjälpa andra. Många hörde av sig och berättade att de varit med om liknande.

Ju fler jag pratade med om mina erfarenheter, ju mer förstod jag att alla har upplevt olika saker och att problemen yttrar sig på olika sätt. Därför ville jag samla många människors berättelser; för att visa att det inte finns en enda sanning eller en enda lösning. Alla har sin berättelse, och genom att alla bidrag i den här boken avslutas med konkreta råd kan den förhoppningsvis hjälpa andra att rusta sig bättre. I bästa fall kan fler se signalerna tidigare när något är på tok och hitta sätt att hantera det.

En del av bidragen i boken är anonyma, men utgår från en persons egen berättelse om sina upplevelser. För samtidigt som det är viktigt att våga prata om psykisk ohälsa, så är det inte enkelt att offentligt dela med sig av sina erfarenheter. Därför är det upp till var och en i den här boken om man vill berätta om sin medverkan. I vissa fall blir berättelsen ett sätt att berätta för nära och kära vad man känt, utan att för den skull basunera ut det offentligt. För somliga av oss är det en typ av offentlig terapi och en del av vår återhämtning.

Boken fokuserar på ledarskapets roll. Dels för att ledarskap och ledarroller i sig utsätter en för situationer som riskerar leda till psykisk ohälsa; dels för att ledarskapet är avgörande för att andra inte ska gå in i väggen eller falla ner i det svarta hålet. Alla ledare bör uppmärksamma signalerna; sina egna och andras.

Lika mycket som jag själv vet att jag gjort fel och utsatt andra för svåra situationer, vet jag att jag inte hade gått in i en utmattningsdepression om inte ledarskapet runt mig svikit. Arbetet med den här boken handlar inte bara om att hantera min egen smärta så att återhämtningen kan fortsätta, utan framförallt om att vädja till andra om att finnas där när människor ber om stöd.

Mitt fall ner i det svarta hål där jag var våren 2017 visade hur viktigt det är att den organisation som ger förtroendet även finns där för att ge stöd när det krisar. Om man väntar sig att en ledare ska företräda ens företag, organisation eller den politik man pekat ut kan man inte vända personen ryggen när hen ber om att få prata om sin situation.

Det är viktigt att berätta om olikheter och likheter. Utifrån min berättelse om hur det är att känna sig utsatt och ensam kan ledare lära sig något om mediadrev, sociala medier och vad som kan hända om du inte får stöd från den egna organisationen. Andras berättelser ger andra kunskaper [här beskrivs andras bidrag].

Gemensamt för alla är vikten av att känna igen sina egna och andras signaler och att ha någon att prata med för att förstå vad man går igenom.

Tack för att du läser.

Örebro i april 2019

Björn Sundin

# Till dig som vill vara med och dela med dig av dina erfarenheter:

1. Du får gärna delta med ditt namn i boken, men du kan också vara anonym.
2. Eftersom boken helst inte ska vara längre än 150 sidor bör varje kapitel vara mellan 10 och 15 ”boksidor” (vilket är cirka 18000 - 25000 tecken, inklusive blanksteg).
3. Varje kapitel avslutas med 2-5 råd eller punkter som hjälp till andra: vad bör en ledare tänka på, vilka signaler ska man uppmärksamma, hur hanterar man sin egen situation och liknande? Dessa punkter kan gärna utgå från det du upplevt; vad du skulle behövt av dig själv eller av andra. Men de kan också vara mer allmänna – det viktiga är att de ska hjälpa andra.
4. Varje berättelse kommer sannolikt utgå från den egna erfarenheten, men det är lämpligt att försöka zooma ut ur sin egen upplevelse också för att reflektera vad som är relevant för andra. Ett tips är att utgå från en passage i den egna berättelsen för att dra slutsatser på ett mer övergripande plan.
5. Den slutliga utformningen av såväl förord som övrigt innehåll utformas självklart i samråd med dem som vill delta i projektet.
6. Utkastet till förord är skrivet med typsnitt och grad för att ungefär motsvara ”boksidor”. Tanken är att den som vill medverka kan skriva i det dokumentet och på det sättet få bättre koll på omfattning av sitt bidrag. Här finns dokumentet: http://bjornsundin.se/?p=2723791&preview=true
7. **Om du inte vill skriva själv?** Jag kommer att redigera alla bidrag men kan också tänka mig att ”spökskriva” några av berättelserna. Hör av dig i så fall.
8. **Ersättning?** Min erfarenhet säger att man ska vara glad om man inte behöver betala för att ge ut en bok så någon ersättning kan inte utlovas. Om boken genererar några intäkter delas de mellan dem som deltagit eller skänks till något lämpligt ändamål (som vi i så fall enas om).

/Björn Sundin

bjorn@bjornsundin.se