

# Utskrift av Infotekspodden avsnitt 5

Observera att utskriften är en automatiskt genererad transkribering. Skrivfel kan därför förekomma.

## Infotekets NIKLAS Rossi samtalar med Clara Skogholt.

Niklas

Välkomna till Infotekspodden. I dagens avsnitt har vi äran att välkomna Clara Skogholt. En inspirerande person som har hanterat sin psykiska ohälsa sedan hon var 14 år gammal. Nu vid 32 års ålder delar Clara med sig av sin resa. De utmaningar hon mött och de segrar hon uppnått. Tillsammans med mig Niklas Rossi utforskar vi Claras historia. Hennes kamp och hennes budskap om hopp och motståndskraft. Hej och välkommen.

Clara

Tack så mycket.

Niklas

Bra. Jag har ju letat efter en person som kan prata om psykisk ohälsa. Och då blev jag ju tipsad om dig. Du föreläser ju om psykisk ohälsa. Ja. Hur började det?

Clara

Jag föreläser ju för Riksförbundet Hjärnkoll. Så jag började föreläsa för dem när jag var 23 år. Så jag fick tips av en kompis att söka till hjärnkollsutbildning för att bli ambassadör för den föreningen. Och Hjärnkoll som förening jobbar med att förbättra attityderna till personer som har psykisk ohälsa och att minska på stigmatiseringen då kring psykisk ohälsa. Och jag själv har, när jag var yngre så har jag mått fruktansvärt dåligt. Verkligen. Jag har varit på botten botten liksom. Jag har haft jättemycket ångest och jag har mått väldigt, väldigt dåligt. Så det blev liksom en. En bra väg för mig tror jag att börja föreläsa då om min historia. För först var det när jag började föreläsa så var det nog ganska mycket för min egen del att jag kände att det här är läkande för mig att kunna vara öppen om att må dåligt i forum där det till och med var önskat liksom att vi vill ha dig här. Vi vill att du berättar om att må dåligt. För jag tyckte annars i samhället så var det så att man ska inte alls prata om hur man mår oftast. Sen är det olika. Hur?

Niklas

Du har hittat dina strategier.

Clara

Det var. Det har tagit jättelång tid faktiskt. Jag började ju må ganska dåligt när jag var 14 år ungefär. Så och jag har varit liksom. Vårdats på sjukhus ganska mycket långa perioder för att jag har mått så dåligt. Men sen här för. Vad kan det vara? Ja, men ett par år sedan ungefär så började jag få mer förståelse för. Att jag har. Alltså att man behöver få känna känslor. Att känslor är okej att ha och att. Känslor rent av är någonting gott. Det är inget fel i att känna känslor. Så det tog mig väldigt lång tid. Det är nu först när jag är 32 som jag har börjat liksom ha acceptans med att till exempel gråta när

någon annan ser till exempel. Det kunde inte jag för några år sedan bara. Sen är inte allting bra nu utan min poäng är att jag har. Som jag tror du var inne på också att hitta. Hitta sätt att leva med livet på livets villkor liksom. Det verkar vara så att jag är väldigt känslig för stress liksom. Och då, eftersom det inte har gått över liksom. Så insåg jag att jag måste nog faktiskt lära mig att. Passa på det här och ett sätt som gör att jag kan må bra.

Niklas

Clara, vilken var den första tekniska psykiska ohälsan? Kommer du ihåg?

Clara

När jag var 14 år så skulle jag säga att det första var att jag stängde av ganska mycket kontakten med mina känslor och med min kropp. Så jag började leva mycket mer uppe i mitt huvud. Började tänka jättemycket. Jag hade också stora frågor. Jag var bara 14 år, men jag funderade över saker som. Vad är meningen med saker och ting? Intuition. Jag märkte nämligen att jag hade någon form av intuition. Att man kunde känna på sig så här. Ja, men det här tror jag kanske kommer bli så. Och så kunde det bli så. Det låter kanske flummigt. Men det var ju det som var jobbigt att jag var 14 år och hade till exempel intuition. Och jag hade. Jag skulle nog säga att det var tankarna framför allt som var nog första tecknet på psykisk ohälsa för mig. Att jag började tänka enormt mycket och var inte alls i kontakt med kroppen och med känslor. Och det ledde till att jag kände mindre kontakt också med min omgivning.

Niklas

Var det jobbigt att känna sig annorlunda? Eller kände du dig ensam med de här tankarna?

Clara

Ja, jag kände mig ensam. Jag var väldigt ensam i det. Jag tror att som vuxen att försöka hjälpa Clara, 14 år, jag tror att det var jättesvårt faktiskt. För jag. Ja, alltså jag var så ung, men hade liksom som jag sa där funderingar på existentiella frågor som jag tänker kan vara svårt som vuxen att tackla liksom. Och jag tror att det glappet som skedde där, att det var svårt för omgivningen att kunna försöka förstå det. Det ledde till att jag hade en stark känsla av ensamhet, även fast jag hade människor omkring mig förstås.

Niklas

Vågade du söka hjälp?

Clara

Ja, jag gjorde det. Jag förstod att det här kan jag inte lösa själv. Alltså mitt mående och alla mina funderingar. Så ja, jag sökte.

Niklas

Vad gjorde du då?

Clara

Någon gång gick jag till skolkuratoren och pratade. Men sen så fick jag kontakt med BUP. Ja.

Niklas

Hur såg din första BUP-kontakt ut? Hur går det till?

Clara

Jag kan för Clara. Nu var ju det i och för sig när jag var 14 år, så det kanske är lite annorlunda idag. Jag vet att idag ligger ju BUP på Akademiska sjukhuset i samma hus som psykiatrin. Men när jag var 14 så tror jag vi gick till, jag och min familj kom till BUP -akuten vid det första besöket då och fick prata med en doktor och jag tror det var en undersköterska och i psykiatri heter det ju skötare då istället för undersköterska. Fast det är samma sak egentligen kan man säga då. Och jag tror att jag blev kanske inte erbjuden någon medicin vid första samtalet, utan det var mera liksom som ett checka in läget samtal för att se vad jag behövde och vad BUP kunde göra för mig. Men ja, sen fick jag någon kontakt med en läkare på en öppenvårdsmottagning.

Niklas

Hur kändes det i kroppen på en 14-årig Clara?

Clara

Det kändes. Jag var nog ganska nervös tror jag. Men jag var också när jag var 14 år så var jag ändå, trots att jag mådde så dåligt, ganska nyfiken på livet och på saker och ting. Så jag tyckte nog att det också var lite intressant. Så här, vad är det här för någonting? Men det jag tyckte var också obehagligt kommer jag ihåg, det var att när man satt i väntrummet på BUP-akuten så kunde jag se att dörren in till avdelningen som de har där då, den var låst. Det gick inte att gå ut från avdelningen. Det tyckte jag när jag var 14 år. Jag tyckte det var lite konstigt och jag tyckte det också var lite obehagligt faktiskt att se det.

Niklas

När du kom hem från BUP, hur reagerade din omgivning?

Clara

Ja, alltså jag tror att efter det där första besöket så vet jag inte om jag pratade med någon riktigt om det. Jag kanske sa det till någon i skolan. Men jag hade ju en vän där som jag tror var väldigt lojal med mig. Som jag minns att jag tyckte hon verkade reagera fint och snällt när jag berättade det för henne. Så jag tror inte för henne, jag vet inte, det vet jag ju inte, jag har faktiskt inte frågat henne, men jag tror inte att det var en jättestor sak så det första besöket. Men det blev ju annorlunda tror jag sen när jag hade varit på avdelningen på BUP då. För jag fick senare komma in på en avdelning. När jag var 14 år och hade mycket självmordstankar, då fick jag vara på avdelning. Och det tror jag blev lite annorlunda faktiskt. Då fick jag vara hemma eller jag var på sjukhuset istället för i skolan. Och så där.

Det tror jag kan ha blivit jobbigt för några i klassen. Framför allt tror jag att jag mådde så dåligt. Det tror jag var jobbigt för en del.

Niklas

Men det kändes naturligt att söka stöd?

Clara

Nej, nej, det kändes inte alls naturligt. Nej, nej. För mig var det väldigt svårt det här med att söka stöd och så där. För jag var inte i kontakt med mina känslor på den tiden. Ja, jag tyckte det var jättesvårt. Jag var fokuserad mycket på att vara bra på allting hela tiden. Så att det var. Jag hade svårt med min identitet där när jag var 14 att se vad. Vad är rimligt? Liksom hur mycket plugg ska man plugga? Hur mycket ska man ställa upp för? För liksom gruppen och så. Så jag tyckte det var skitsvårt att hitta en bra balansgång på hur mycket hjälp man kan be om och hur mycket man ska göra själv.

Niklas

Att leva med alla de här kraven, hur var det för en 14-åring? Det är nog så jobbigt generellt att vara tonåring. Också om man tänker att man har känsla av att jag måste vara bäst för att duga. Hur tänkte du?

Clara

Jag hade ju en prestationsbaserad självbild och det har jag fortfarande, fast jag har jobbat väldigt mycket med det. Så nu är min självbild inte enbart prestationsbaserad, men den är det fortfarande till stor del. Men då så tror jag att det var. Den. Det var så jag tror jag kände att jag fick bekräftelse till exempel och genom mina prestationer då. Så ja, det var så här. Det var jätteviktigt för mig att få högsta betyg på ett prov. Och när man är 14 år eller när jag var 14 så hade jag mycket mer det här antingen eller tänk att antingen så får jag MVG på ett prov och nu för tiden har man inte MVG. Nu är det väl något annat att man får A tror jag eller något sånt där. Men när jag var ung då, då hette det MVG i alla fall. Så då tänkte jag att om inte jag kan få MVG i det här ämnet, då struntar jag i att plugga det här ämnet. Därför att det är ju ingen idé att plugga om jag inte får MVG. För VG eller G, det är ju inte tillräckligt bra.

Niklas

Det där med att vilja prestera på topp, topp, topp. Är det i förhållande till andra eller är det gentemot dig själv?

Clara

Jag tänkte då, tror jag, när jag var 14 där, så tror jag nog att jag tänkte det både i förhållande till mig själv och till andra. Att jag. Men nog mest i förhållande faktiskt till mig själv. Jag kunde ju, om det var en kompis som hade fått godkänt på alla ämnen och i alla prov så kunde jag nog vara den som sa att det är ju jättebra jobbat. Godkänt räcker ju. Det är ju, du är godkänd. Men jag hade en uppfattning om att jag var tvungen att vara bäst då för att annars så. Annars var jag inte liksom. Det räknas inte, tänkte jag, om jag får godkänt. Då är det bara godkänt. Jag gjorde nog absolut skillnad på mig själv och andra.

Niklas

Du har ju haft en lång resa. Men du har hittat strategier på vägen. Vad är de stora strategierna som du tror är det som har gjort att du känner att du står ut med dig själv idag?

Clara

Ja, precis. Jag tror. Vad roligt. Jag tror så här att. Nej, men för jag har ju som. Även när jag har varit vuxen då så har jag ju vårdats på sjukhus för att jag har mått för dåligt. Men jag skulle nog säga att. Det som på något sätt har varit störst är nog att jag. Efter att jag for väldigt, väldigt illa i svensk psykiatri. Jag for så pass illa så att. Så att jag faktiskt blev riktigt skrämmd efter vissa saker som har hänt mig där. Därför att det blev farligt liksom. Det var inte bara att det var en känsla jag hade, utan det var riktigt illa det jag råkade ut för där. Så det ledde på något sätt till en vändpunkt till sist att jag kände att jag vill aldrig mer vara på ett sjukhus. I alla fall inte när jag är sårbar. Vilket ju är krångligt då för om man blir sjuk så är man ju automatiskt ganska sårbar.

Niklas

Hur skulle du vilja ha blivit bemött?

Clara

Hur skulle jag ha velat bli bemött?

Niklas

Och vad funkar det också? Det är väl de bra sakerna?

Clara

Ja, absolut. Ska vi börja med det som funkade bra?

Niklas

Ja, det tycker jag.

Clara

Det jag tycker har varit. Det som på något sätt har varit hjälpsamt när jag har varit i kontakt med vården. Det är ju de människor jag har mött som genuint har velat hjälpa mig och som har. Jag brukar kalla dem för pärlorna. När man känner att man har mött en pärla någonstans.

Niklas

Vilka kan de vara då?

Clara

Ja, men dessa människor som jag har mött som har varit pärlor. Jag skulle säga att det är framför allt människor som jag upplevt har haft en väldigt medmänsklig inställning och ett engagemang. Men jag tänker att ibland krävs det inte ett engagemang heller på det sättet i stunden. Jag tänker att det har

varit också olika. Men att man i stunden är med och uttrycker på något sätt att man vill väl. Och vill hjälpa. Att man har den. Den inställningen på något sätt så att det har lyst igenom i bemötandet. Det finns människor som verkligen har varit ett stort stöd för mig när jag har mått dåligt. Och också faktiskt när jag har börjat må bättre. Att kunna en del. Framför allt har det varit kvinnor som jag har varit i kontakt med. Jag vet inte varför det har blivit så, men det har fallit sig så bara att det oftast har varit kvinnor som har varit där för mig. Då har det också varit fint när jag har varit på vägen upp, om du tänker dig, och börjat må bättre. Att då känna att den här människan ville faktiskt mig genuint väl. Det fanns en omtanke inifrån. När jag känner den här känslan av att det är inte bara att det här är en människa som gör sig till jobb. Utan att man känner att när den här människan är på jobbet så känner jag att just nu på den här platsen där vi är så känner jag en omtanke från dig.

Niklas

Hur kan en sådan kontakt se ut rent praktiskt? Kan det vara att de slår sig ner i soffan när du mår dåligt och pratar en liten stund? Hur kan det te sig?

Clara

Till exempel, jag tänker särskilt på en person när jag var på en avdelning när jag fick vård på helgningsvården. Och jag mådde fruktansvärt dåligt liksom. Och det hade också hänt en sak i mitt privatliv som var väldigt, väldigt tuff. Men hon kom faktiskt då när hon hade fått veta på rapporten att det hade varit en jobbig natt för mig. Ja, då kom hon in och knackade på och ville komma in och prata med mig. Hon frågade genuint så här, men hur? Hej Clara, jag hörde vad som hade hänt för någonting. Hur mår du liksom? Jag kände att när hon tog den kontakten, när hon tog det initiativet att faktiskt vilja lyssna, då blev det också lättare för mig att våga prata. Sen kan jag säga. Ja, men ja, för det har också varit på. Jag hade en samtalskontakt en period och där kände jag också just det här engagemanget och viljan att hjälpa. Och då gjorde hon och jag så att vi träffades efter behov. Så om jag hade en svacka, då kanske vi träffades två gånger i veckan, någon gång kanske tre gånger på en vecka.

Niklas

Var det du som initierade den kontakten?

Clara

Det var lite olika. Jag kunde ju ibland kontakta henne och säga att du, nu känner jag inte att jag mår bra, kan vi prata? Och då var hon väldigt snabb på att boka in en tid så fort som möjligt. Men det kunde också vara tvärtom, tänker jag, att om jag hade en period när jag kände att jag mådde lite bättre så kunde jag säga att nu känner jag inte att jag behöver prata av mig så mycket och då sa hon att då kan vi höras om 14 dagar kanske igen. Så jag kände att hon hade en flexibilitet i vår kontakt som var verkligen hjälpsam.

Niklas

Men inte så kravfylld och så, utan du var på dina villkor hela tiden?

Clara

Ja, den kontakten var allra mest på mina villkor faktiskt. Och det fina med det är att då kunde vi jobba med sånt som jag kände att jag behövde, för jag har nästan alltid känt vad det är jag behöver. För någonting för att kunna göra en förändring på något vis. För oftast så är det det tycker jag att det är någonting jag behöver ändra på för att jag ska kunna må bättre. Det fina var att jag kände att hon litade faktiskt på mig, att jag hade koll på vad jag behövde. Sen så hade jag också en överenskommelse då att om jag till exempel mådde väldigt mycket sämre och hon märkte att nu kanske inte Clara har koll riktigt på vad hon skulle behöva få bättre för att nu har hon kommit in i en loop av negativa tankar. Då kunde hon föreslå också att nu känns det Clara som att det är jobbigt för dig. Kan vi kanske göra det här?

Niklas

Skedde den där kontakten när du var inlagd eller kunde det ske via telefon? Eller bokade ni fysiska möten?

Clara

Nej, det var fysiska möten. Hon kunde komma och hälsa på mig om jag var på en avdelning. Och sen så när jag var hemma så träffades vi på hennes kontor eller vad man ska säga.

Niklas

Hur gammal var du då när du hade de här kontakterna?

Clara

Ja, då var jag och jag fick kontakt med henne när jag var 18 eller 19 och hade kontakt med henne tills jag var typ 22.

Niklas

Och nu har du några sådana där kontakter kvar eller har du hittat andra kontakter som fungerar likadant?

Clara

Nej, sen när jag var 22, 23 kanske, då flyttade jag från Uppsala. Då fick jag ha annan kontakt i Göteborg. Och sen så flyttade jag tillbaks till Uppsala nu här för ett par år sedan. Så nu har jag liksom inte, det finns egentligen ingen så här tydlig kontakt så. Men jag har ju liksom stöd om du tänker dig att jag har vänner och jag har, vad heter det, lite kontakt via kommunen där jag känner att jag kan få stöttning med vissa saker.

Niklas

Andra kontaktytor nu?

Clara

Ja, precis.

Niklas

Som funkar snarlikt?

Clara

Nej, det funkar inte snarlikt. Nej, absolut inte. Men jag känner att jag ska säga, jag tänker också att jag var jag var väldigt ung då när jag hade den här kontakten med henne och jag tror att det blir, jag tror att många gånger så lägger man mer resurser på folk som är upp till 25 liksom. Jag tror det är så lite, inte kanske att alla får de resurserna, men men jag tror att man har mer, satsar mer på unga vuxna. Nu har ju jag passerat det gyllene 30-strecket så att jag tror att då är man nog lite mer restriktiv har jag förstått det som.

Niklas

Clara, du sa ju någonting till mig när vi hade vår första förintervju. Jag vet inte om du kommer ihåg det? Ja. Det där med att du har också, även en person som inte presterar på topp och inte är så snygg och inte sådär, har också rätt att leva på jorden.

Clara

Ja, just det. Ja, absolut. Jag brukar säga, jag tror jag sa så här, även en självmordsbenägen, deprimerad, ful kvinna har rätt att må bra. Ja, så är det ju. Ja, exakt. Det var lite det som hände då. Att jag bestämde mig för att jag måste få, jag har faktiskt, även om jag mår skit så har jag rätt att må bra. Och när man mår så dåligt som man kan må, när man har mycket ångest till exempel, eller mycket stress, det är lätt hänt, i alla fall för mig, att det landar i någon form av svajig självkänsla då. Och det var då jag insåg det där, att men vänta här, även om jag känner så här nu, även fast jag mår så här dåligt och inte orkar någonting, så har jag rätt att må bra. Ja, så. Men det kom ju ur att jag kom på det också, att man får ju må bra.

Niklas

Finns det något som du skulle vilja berätta för personer som kämpar med psykisk ohälsa?

Clara

Ja, först och främst, ge inte upp faktiskt. Det är ju jätteviktigt. Men sen vill jag också säga att det är, vissa saker kan också vara bra att ge upp faktiskt. Alltså sitter man i en livssituation som är bara skit, så kanske det är en bra grej att byta jobb eller flytta eller vad det nu är. Jag tror att många gånger så får man höra kanske från om man nu har tagit kontakt med vården, men man kan ibland få höra att det där måste jag ha strategier för att hantera. Men jag tror inte alltid faktiskt att det är rätt väg att gå. Jag tror att man ibland också behöver göra yttre förändringar för att det kan vara faktiskt att man mår dåligt på grund av en livssituation som inte är bra. Men skulle det vara så att man har en bra livssituation, så hade jag sagt, även om du har en dålig livssituation, så hade jag sagt att självhjälpgrupper kan vara schysst.

Niklas

Du sa ju till mig att du har haft, men att du inte längre har de symtomen.

Clara

Ja, precis. Jag tror att det jag menade var att jag har. Tidigare har jag tänkt till exempel kring diagnoser, att jag har varit okej med att prata om till exempel en diagnos, men jag har råkat ut för mycket objektivering, dels inom vården, men ibland också utanför vården. Som kvinna råkar man ut för det rätt mycket. Men jag insåg att jag har släppt det perspektivet på något sätt. Jag tänker att varje människa är en hel människa, så jag kan inte. Jag kan inte tänka så kring mig själv att jag skulle till exempel ha en diagnos. Utan. Jag har. Jag brukar säga att jag har kvar precis samma känslighet som jag alltid har haft med stress och att reaktionen på stress ofta blir att jag hamnar i huvudet och tappar kontakt med kroppen och känslorna. Men. Jag skulle säga att jag har. Samma grundproblem idag som jag alltid har haft, men. På grund av att jag tänker att. Jag har rätt att må bra även om jag mår dåligt så har inte de här problemen samma utrymning i mitt liv. Men det betyder inte kanske att jag är den mest produktiva personen. Förstår du? Ja, jag. Tvärtom så har jag blivit mer noggrann med mina gränser och att. Jag sa nej till en sak idag till exempel. Jag är ledsen men jag kan inte hjälpa dig med det för jag måste vila den dagen. Clara 14 år och Clara 20 år och kanske Clara 25 år också. Jag hade tyckt att det där är ju helt galet. Man får inte säga nej till förmån för att vila.

Niklas

Clara, dina drömmar?

Clara

När jag var 15 år tänkte jag nog att jag ville leva Svenssonliv när jag blir stor. Jag ville ha villa och Volvo och vovve. Och så ville jag nog också ha många barn också. Tänkte jag. Jag hade någon slags bild av att jobba måndag till fredag, 8 till 5. På något sätt var kanske drömmen. Och musikalartist var också en sådan grej. Men sen så har det ändrats med tiden. Jag kände nog en period att jag levde min dröm när jag var ganska ny med att föreläsa till exempel. Att få bli bokad i lite olika städer och åka runt och ha lite turné. Så det var ganska trevligt. Och så fick man tjusiga hotell och sånt där. Det tyckte jag var jättekul. Och så hade jag en häst och tyckte väldigt mycket om hur jag bodde och så där. Men sen så fattar jag att det här är ju på något sätt ett liv jag har på ytan. Är du med? Jag hade inte gjort särskilt mycket förändringar i mig själv och hur jag. Hur jag förhåller mig. Förhåller mig? Vad tråkigt det lät. Men hur jag. Ja, det här interna arbetet hade inte jag gjort då. Jag hade bara tänkt att mål och mening finns utanför mig själv. Så nu. Nu ser jag lite annorlunda på det. Jag tycker fortfarande att det kan vara att det är kul och föreläsa. Det tycker jag är roligt. Men jag ser inte det som att. Jag ser det lite annorlunda för att jag tycker att jag värderar nog. Den här livskvalitén nu på ett annat sätt än vad jag har gjort tidigare. Att. Så att jag tror nu. Jag är sugen faktiskt på att skriva en bok. För jag tänker så här, om jag skriver en bok, då är det mycket lättare att få med det här inre, det inre arbetet som jag har gjort. För jag är faktiskt stolt över att jag har gjort så här, kommit så här långt nu ändå, även fast det tog tid. Jag tänker först och främst att jag har. Jag har några vänner som står mig väldigt nära som vissa har jag haft, har jag känt sedan kanske femton år typ. Det skulle jag nog säga är det absolut största stödet som jag har i mitt liv. Det är mina nära vänner och utan dem så hade jag inte. Hade jag inte orkat någonting tror jag. För det. Det händer någonting när man pratar med någon som verkligen känner en väl, som kan säga att men du Clara, har du tänkt på det här då? Du vet som kan komma med ett förslag som jag aldrig, aldrig skulle ha tänkt på själv. Jag tror det är. Ja, det är nog absolut finaste och bästa stödet som jag har. Men sen så målar jag ju också mina serierutor och det tycker jag är jätteskönt för att då rensar jag ut liksom mycket. Ifrån mitt huvud och. Tycker det allt blir bättre med en serieruta.

Niklas

De här mörka stunderna som du hade som barn. Finns det stunder när de också återkommer nu i livet?

Clara

Jag har kvar något. Eller jag har kvar. Hur ska jag säga? Ja, det finns ett mörker som jag vet inte riktigt hur jag ska för Clara här. Men jag tror att. En del gånger när jag har känt det här mörkret så har det inte varit mitt mörker. Och jag har. Jag har tidigare och det har jag ibland fortfarande också, men haft svårt att skilja på att det här är det här mitt eller är det någon annans mörker? Förstår du hur jag menar? Det är. Jag har haft svårt för det och jag. Jag tror att många gånger så har det varit just det att jag har. Har varit så här högkänslig och känt av andra, kanske dels människors känslor att om någon har mått väldigt dåligt så har jag kunnat må dåligt. Jag har känt av det. Och jag skulle säga att nu för tiden så. När jag, om jag är för, om jag kanske har sovit för lite och. Har en period där jag har svårt med aptit eller så. Att jag, om jag har en känslig på flera sätt, då blir jag också mer känslig för att. För mörker. Så jag tycker det kan vara jättesvårt. Så ibland vet jag med mig själv att jag får nästan ta ett beslut att bestämma mig för att, okej, men det må vara så här nu, men det är inte säkert att det här egentligen är mina, mina känslor. Jag kanske bara känner av någonting nu här att det är det kanske är en sån vibe idag typ.

Niklas

Kan du påverkas av all den här nyhetsflödet som vi lever i och sånt där med all negativism som finns och så? Och hur gör du?

Clara

Påverkas du extra? Jag vet inte om jag påverkas extra faktiskt. Det vet jag inte. Men jag. Jag tycker nog att man, om man läser, om jag läser till exempel mycket nyheter eller så och går in på det här, Google nyheter till exempel. Det brukar vara så här första sidan om man öppnar, i alla fall om jag öppnar webbläsaren i mobilen. Och så är det ju mest bara negativa nyheter och det tycker jag att jag mår sämre av. Ja, jag skulle vilja att det fanns att man kunde öppna någon nyhetsapp med positiva nyheter. Så här många människor har varit glada idag typ. Men det är ju inte så. Och så jag. Vad skulle jag säga mer? Jag tänkte på någonting här. Att jo, just det, hur hanterar jag det? Jag brukar typ nästan inte titta på nyheter. Alltså jag tänker så här att det som är viktigt att veta, det kommer jag att få veta.

Niklas

Jag har alltid en fråga som jag brukar alltid ställa under de här intervjuerna. Och jag tänker ställa den till dig också. Vad skulle du säga till en 14-årig Clara idag? Med all vetskap du har. Vad skulle du ge henne för råd?

Clara

Jag skulle först och främst ge henne en kram. Jag skulle sitta med henne och lyssna bara på henne utan att ge henne några råd. Och sen. Sen skulle jag säga att även om inte du mår bättre av att höra det nu, så vill jag att du ska veta att det kommer bli bättre sen. Och så hade jag sagt att. Allting är faktiskt inte som du tror att det är. Och så hade jag sagt. Att det är inget fel på dig. Och jag förstår att du är ledsen. Och du får vara ledsen, Clara.

Niklas

Vad fint. Jag har en fråga till. Vad ska hen göra?

Clara

Jaha, vad svårt. Jag har ju själv inga barn. Så det är klurigt alltså att ge råd på det sättet. Men om jag ska ge ett råd i alla fall. Så hade jag nog sagt att barnet behöver troligtvis din känslomässiga närvaro mer än någonting annat. Och så hade jag sagt att. Ge det till ditt barn. Men. Ta också hand om dig själv, hade jag sagt.

Niklas

Tack så mycket Clara för det här samtalet.

Clara

Tusen tack.