

Utskrift av Infotekspodden avsnitt 9

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

Niklas

Välkommen till Fokus på livet, podden från Infoteket om funktionshinder. Dagens gäst är Jesper Lissmark Hult. Han har rest på en enhjuling, kramat tusentals människor och lär ut hur vi kan mötas med mer närvaro. Jesper brinner för att hjälpa människor att må bättre.

Niklas

Hej och välkommen till Infotekspodden med mig Niklas Rossi. Dagens gäst.

Jesper

Det är Jesper.

Niklas

Hej och välkommen! Vem är Jesper?

Jesper

Jesper, 39 år gammal, kommer från Karlskrona. Och brinner för människor. Jag brinner för att stötta människor på olika sätt. Att bli. Ja, att coacha dem till starka individer helt enkelt.

Niklas

Du har kallats för en social nomad. Hur började din resa?

Jesper

Ja, hur började min resa? Det började. Ja, när jag föddes. Jag föddes med ett talfel vilket gjorde att jag Ja, hade försenad språkutveckling. När jag började skolan så blev jag då mobbad för detta talfel och När jag sen började gymnasiet så hade jag väldigt, väldigt få kompisar. Jag hade väldigt, väldigt dåligt självförtroende. Jag tog inte för mig överhuvudtaget. Men ibland försökte jag men ändå så. Misslyckades jag. Jag misslyckades få nya kompisar och det kunde dröja i veckor tills jag umgicks med någon. Och det gick så långt att jag kände att jag inte ville leva längre. Det var det jag tänkte. Men jag tänkte också på kärleken från min familj.

Jesper

Och.

Jesper

Jag bestämde mig då för att göra det bästa av situationen.

Niklas

Det var min fråga. Vad var det som fick dig att ta steget? Fanns det någon särskild unik händelse? Det har du ju sagt. Det var den händelsen som gjorde att du kom vidare och ville förändra dig.

Jesper

Ja, det var många händelser. Men det var en av de första händelserna. Nej, jag kan inte ta livet av mig för att. Jag har min familj och de älskar mig. Ja. Och jag valde att gå vidare efter studenten. Det var då saker hände. På riktigt. Jag bestämde mig för att uppnå mina drömmar. Jag dog till Australien och reste runt och jobbade. Jag fick vänner från olika länder och Jag kände mig faktiskt sedd och behövd. Något som jag inte hade känt på väldigt länge faktiskt. Det har aldrig hänt att jag haft kompisar som överraskar mig på min födelsedag och ger mig tårta och sjunger.

Niklas

Jag tänkte höra, hur reagerade din omgivning när du valde bort tryggheten? Stick iväg sådär och förverkliga dig själv.

Jesper

Folk vet ju att folk trodde att jag kanske bara skoja om jag skulle dit till Australien. Och folk tänkte också att jag inte skulle ha vågat. Att jag var den sista personen som skulle gjort det där. Men jag ville till Australien och livet vände.

Niklas

Berätta lite om resan i Australien. Vad gjorde den med dig? Du åkte iväg till Australien, men vad fick du med dig?

Jesper

Det som hände var ju alla människor jag träffade från olika kulturer och länder. Jag kände mig väldigt, väldigt nyfiken. Jag fick japanska kompisar och någon korean, tysk, dansk. Ja, jag tyckte det var väldigt roligt helt enkelt. Sen så. Åkte jag tillbaks till Sverige och funderade lite på vad jag skulle göra. Då fick jag en idé om att cykla enhjuling genom hela Sverige. Men det var inte det första jag gjorde utan jag studerade miljövetenskap på Lunds universitet. Jag hoppade av där och sen läste jag till hälsovägledare och. Därefter så, nej, innan jag var klar faktiskt så cyklade jag faktiskt enhjuling genom hela Sverige. Och sen året därefter så cyklar jag enhjuling genom hela Europa, från Europas nordligaste punkt till Europas sydligaste punkt. Genom Norge, Finland, Sverige, Danmark, Tyskland, Nederländerna, Belgien, Frankrike och Spanien.

Niklas

Herrejesus. Du, en fråga där. När du gjorde alla de här cyklingarna och de här resorna. Hade du redan börjat må bättre rent psykiskt och så? Du hade redan börjat din förändring?

Jesper

Jag, på ett sätt så mådde jag bättre. Men på ett sätt inte. Och det är någonting jag har förstått. I, ja men, ja typ de två, tre senaste åren kan man säga. Jag har haft ett bagage som jag inte hade öppnat upp. Utan jag har haft psykisk, mycket psykisk ohälsa på olika sätt. Men i alla fall så gjorde jag den här. Enhjutningsresan genom Europa tillsammans med en kompis, Elin Josefine Höglund, som cyklade på en vanlig cykel och hade all packning.

Niklas

Hur fick du kontakt med henne?

Jesper

Ja, vi hittade varandra på ett community som heter Couchsurfing community, där man erbjuder varandra sovplats när man är ute och reser. Så jag skrev till folk i olika städer och sa att jag kommer förmodligen cykla genom de städerna och fråga om jag kan ha en sovplats att sova på när jag väl börjar resan. Och då sa Elin självklart och sen säger hon att hon vill cykla med hela resan. Så den fjärde gången vi ses så åker vi upp till Nordkap.

Niklas

Jag är lite nyfiken. Är det någon speciell händelse? Eller några händelser som, ja men det där var så himla häftigt. Det gjorde att jag kom vidare.

Jesper

Alltså det är. Jag har sagt mycket förut. Det är Elin som var med och cyklade med. Och att det var liksom den fjärde gången vi ses. Och vem av alla människor skulle cykla tillsammans med en främling. Ta hans packning och hänga med honom i sex månader.

Niklas

Där du cyklade på en enhjuling.

Jesper

Ja exakt.

Niklas

Ja. Ja. Du har valt bort tryggheten för friheten.

Jesper

Hur tänker du då?

Niklas

Nej, alltså jag tänker. Du har valt. Alltså, det som vi andra kanske tycker är trygghet. Det är. lägenhet, rutiner till att ta dig an världen. Ut och resa. För många kan det ju. Det kan ju vara ett ganska stort steg att dra ut i världen på en enhjuling. Och du har gjort det. Du har sagt upp dig från jobbet och du har hyrt ut lägenheten och så har du dragit. Så då blir min fråga, vad betyder frihet för dig?

Jesper

Ja, nu syftar du också på min andra resa. Eller ja, sista resan rättare sagt. När jag skulle lyfta genom Europa tillsammans med mig själv. Men med mitt instrument och spela på gatan. Så det var, ja. Ja, så jag sa upp mig. Och Hyrde ut lägenheten och drog iväg. Det var en dröm som jag hade haft i sju år. Det gjorde jag förra året. Det var den absolut mest fantastiska resa jag någonsin har gjort i hela mitt liv. Det var inte på en enhjuling. Resan var mycket kortare. Men för mig så. Handlade väldigt mycket om möten med människor på vägen. Människor som hjälpte mig. Människor som tog in mig i sina hem. Och verkligen var där för mig. Framförallt så. Ja, jag tog mig från Sverige genom Danmark, genom Tyskland, en liten bit av Holland, Belgien, England, Wales till Irland. En av de mest fantastiska händelserna på när jag är på väg till Irland. Sitter på båten från Wales till Irland. Jag vet inte var jag ska bo när jag kommer fram. Jag. Ja, det är ju liksom också kväll. Klockan är åtta. Jag skriver till en massa folk på coachsurfing. Jag verkligen säger nu är jag på väg.

Jesper

Till Dublin, finns det någon som jag kan sova hos och sådär. Och jag ville verkligen inte bo på ett vandrarhem. För det var så extremt dyrt. 50-60 euro i ett rum med 12 personer. Det var helt galet. Men så var det en polsk. tjej som skrev att jag skulle höra av mig när jag var i Dublin. Vilket jag gjorde. Och så kom jag till henne i Dublin klockan ett. Mitt i natten och vi hade aldrig träffats. Och då hade hon fixat en sovplats på soffan.

Niklas

Vad kommer det här modet att våga ta kontakt med människor? Alltså, det är ju. Det kan ju ibland vara lite nervöst att lära känna nya personer. Och vad kommer ditt mod att våga ta de här kontakterna?

Jesper

För mig handlar det inte om mod. Det handlar om. Det handlar också om normer. Vi. Framförallt i Sverige så vill jag föreställa mig att vi har en norm som säger att man inte ska prata med främlingar. Om man pratar med främlingar då är man konstig helt enkelt. Det är det som är normen föreställer jag mig. Och. Den normen förstör väldigt, väldigt mycket för samhället i sig. Folk blir då isolerade för att alla tror att jag är konstig om jag pratar med någon. Man får inte göra det.

Niklas

Kan du vara på samma sätt i Sverige som du kan vara på dina resor? Lika kontaktöppen?

Jesper

Jag är öppen var jag än är. Sen så beror allting på dagsformen också.

Niklas

Jag tänker att vi ska gå in på. Jag tänker bara höra. Musikens roll. Berätta mer om det. Du har ett instrument som heter handpan. Och jag ska vara helt ärlig, jag hade inte en susning om vad det är.

Jesper

Den betyder väldigt mycket för mig faktiskt. Det är ett instrument som jag började spela för tre år sedan. Och när jag spelar på den hemma så känner jag verkligen att jag är i ett flow. Och det är bara ett instrument som jag gillar och det blir lite som ett intresse. Och till er som lyssnar så tänker jag också om ni har en längtan efter någonting eller ett sug att testa på någonting nytt som ni aldrig har testat. Bara prova på. Ni kanske upptäcker någonting nytt, någonting som ni verkligen brinner för.

Och det har gjort att jag mår väldigt. Det betyder mycket för mig. Framför allt så tycker ju om att spela på gatan och spela musik och integrera med människorna. Folk kommer förbi och hejar.

Niklas

Det har varit ett sätt att ta kontakt med andra.

Jesper

Ja, det också. Det är egentligen två. Flugor i en smäll. Jag tycker om att prata med nya människor. Jag tycker om att spela. Men då kan man ju sätta sig på gatan och spela. Då kommer folk.

Niklas

Det måste vara jättehäftiga möten.

Jesper

Ja, det är det verkligen.

Niklas

Har du träffat på personer med funktionsnedsättning som har kommit i kontakt med din handpan när du har spelat?

Jesper

Det har jag säkert. Jag har jobbat som stödassistent och boendeassistent och stödpedagog. Och då har jag spelat lite handpan för boendena eller klienterna. Och de har verkligen uppskattat det.

Niklas

Ja, musik är otroligt häftigt. Du har ju skapat några utbildningar. Bland annat en mindfulnessutbildning.

Jesper

Mm.

Niklas

Kan du berätta mer om den?

Jesper

Ja, det är inte själva jag som har skapat mindfulnessutbildningen. Utan jag har.

Niklas

Eller vänta, ursäkta, jag bara hoppar in. Rationell mindfulness har jag lyckats.

Jesper

Relationell mindfulness.

Niklas

Där har du det! Ja. Och jag har inte en susning om vad det är. Så det får du jättegärna berätta.

Jesper

Relationell mindfulness är skapad av en psykolog och en hälsocoach. Och de håller olika utbildningar kring vänskap. Och relationell mindfulness är en metod för att fördjupa kontakten med varandra. Man tränar på att vara modig. Man tränar på att vara välvillig. Man tränar på medvetenhet. Och med de tre komponenterna så får man mer djupa kontakter enligt forskning från USA. Och själva metoden i sig, det handlar om att vara i närvaro tillsammans med andra. Med öppna ögon och det är verbalt. Och man uttrycker egentligen det som händer. Alltså det som man observerar och inte det som man tolkar. Om man tolkar någonting då säger man det. Att man noterar en tanke. Eller föreställer mig att du är si och föreställer mig att du är så. Så när man säger det på det sättet så behöver det inte betyda att det är sant.

Niklas

Om man då skulle vilja komma i kontakt med rationell mindfulness och dig. Hur gör man?

Jesper
Relationell minkines.

Niklas
Det är så svårt. Hur gör man?

Jesper
Man skriver till mig på Instagram eller på Facebook eller i e-mail. Men den här metoden, jag håller ju prova på-kurser. Eller prova på-workshops. Där folk verkligen uttrycker. en förändring, att det är en väldigt stark upplevelse. Jag har en vän som testade det här tillsammans med ett gäng främlingar. I två och en halv timme och han uttryckte det så här. Ja, jag har jobbat med mina kollegor i många, många år och. Här har jag bara varit i två och en halv timme, men ändå känner jag en djupare kontakt med dessa främlingar än med mina kollegor. Så den här metoden är extremt kraftfull och givande på alla sätt. Och det. Jag känner att den är för alla. Jag tycker att alla ska prova helt enkelt.

Niklas
Ja.

Niklas
Jag tänker att vi ska hoppa ner till. Du har ett starkt engagemang för unga som mår dåligt. Det vet jag. Då tänker jag komma in på ditt projekt Kramar. Jag tänker att det finns ett samband där med kramar och folk som mår dåligt. Yes. Jag tänkte att du kunde berätta lite grann om. Det kanske är någon som har sprungit på dig ute på stan. Men berätta gärna. Vad betyder kramar för dig?

Jesper
Det betyder väldigt, väldigt mycket för mig. Men det som egentligen betyder mest, det är själva mötena. Jag tycker om kramar, jag tycker om att ge kramar. Jag delar ut 7000 kramar tillsammans med andra i Uppsala. Det är cirka 7000 personer som lever ofrivillig ensamhet i Uppsala. Varje kram representerar en som lever ofrivillig. ensamhet och ofrivillig ensamhet är ju någonting som är väldigt, väldigt, ja men, allvarligt. Det är, det är. Verkligen någon, asså jag skulle inte önska min värsta fiende. Liksom det är den ofrivilliga ensamheten som gjorde att jag hade självmordstankar för 20 år sedan. Det. Det är starkt kopplat till depression, psykisk ohälsa, suicid.

Niklas
Kramen som ett arbetshjälpmedel, hur kom du på den?

Jesper
Nej, jag tog inspiration av Free Huggs rörelsen. Det började i Australien 2004, så var det en australiensare som delade ut gratis kameror på stan. Och så gjorde jag detsamma 2011 och så har jag gjort det flera gånger. Och nu under sommaren då så kände jag att nu kommer jag göra det igen. Då gör jag ett projekt av det. Men, folk blir så glada av en kram. Man får ett leende och man ler tillbaks. Det är verkligen sådär. Man märker att folk blir glada. Och det är liksom lite som en act of kindness. Om man gör någon glad så sprids det vidare. Det kanske är en tredje person som ser det här. Och då blir han eller hon också glad.

Niklas
Men hur hittar du modet att våga krama någon sådär? Som man kanske inte ens känner?

Jesper
Alltså egentligen så är ju liksom. alla främlingar en vän som man inte har träffat. Och vi alla har samma behov, samma vidjor. Alltså det är typ ingen skillnad mellan oss. Vi är alla ett på ett sätt. Och det är nästan som att jag kommer av min egen spegelbild. Att jag. Ja, jag bara känner det att vi håller på att distansera oss hela tiden. Vi tittar på mobilen och ensamheten blir större. Vi kan knappt sitta bredvid varandra på bussen. Man står hellre. Istället för att sätta sig bredvid någon annan.

Niklas
Vad bra att du sa det. Jag behöver bara bryta in för att det var min fråga. Det här med att barn och ungdomar mår så dåligt. Och vuxna. Är det det? Vad tänker vi runt det? Är det därför som de mår så dåligt? Att de distanserar sig? De besluter sig själva? Eller? Förstår du hur jag tänker?

Jesper

Jag vill säga att det rungande är jag. Ja. Och det är så oavsett om man är ensam eller inte. Det kan vara så att man har en fru eller man bor hos en familj eller med sin familj. Man har folk omkring sig. Men man vågar liksom inte öppna upp. Man vågar inte uttrycka det som händer. Man kommer in i ett dåligt mindset. Man bär på trauman och man kanske inte är läkt. Jag tänker att man kan må dåligt på olika sätt. Men man . Är distanserad från sig själv. När man väl möter sig själv på djupet. Att man är i närvaro. Med sig själv. Sina känslor som kan vara väldigt, väldigt, väldigt obehagliga. Om man lär sig acceptera de känslorna. Så. Kommer man i en acceptans och de dåliga känslorna börjar avta. Och det var det som hände mig för ett, två år sedan. För jag bor i Enköping. Och jag hade köpt en lägenhet. Jag har velat åka, lämna Enköping så många gånger. Men jag har liksom inte kunnat eftersom jag har min lägenhet. Jag och har skrivit om . hur enkö, hur pissigt Enköping är. På riktigt, jag har verkligen gnällt.

Jesper

Och spritt negativitet och verkligen varit i motstånd att jag är i Enköping. Jag vill inte vara i Enköping. Det är ett tråkigt ställe. Jada, jada, jada. Jag bara håller på. Och om jag är det mindsetet så blir det inte bra utan jag. Bara odla det negativa mindsetet vidare. Jag ger de negativa känslorna näring om jag uppmärksammar dem hela tiden.

Niklas

Vi kanske ska bryta in där och säga att för Enköpingslyssnare och sådär. Det är mera dina känslor.

Jesper

Ja.

Niklas

Kanske ganska lite med Enköping att göra?

Jesper

Ja, exakt.

Niklas

Vad det kan vara bra att sätta upp. För de som lyssnar. Ja.

Jesper

Det finns jättefina människor med Enköping i alla fall. För ett år sedan så kände jag då att. Då hade jag kommit i acceptans. Jag gjorde den här resan till Irland. Jag hade hyrt ut min lägenhet. Jag skulle hyra ut lägenheten i ett år. Men det blev tre månader. Jag kom tillbaka mitt i sommaren utan att jobba. Jag hade ju sagt upp mig. Och sen till en lägenhet igen. Och jag behövde ju betala hyran. Och till en stad jag inte ville vara i. Så då har jag ju liksom ett val. Fortsätta. Kasta skit på Enköping och sprida negativitet. Eller vara i acceptans. Och det är liksom där som jag verkligen mötte mig själv på riktigt. Och verkligen vara i acceptans och känna det här. Inte bara acceptera, men även se det som är bra. Och verkligen göra det som är bra för stunden. Och. Ja, vilket jag gjorde. Då jobbade jag med mitt mindset och kände att då hänger jag mer Uppsala. Jag är ju relativt nära Uppsala. En timme med bussen. Och idag, ett år senare, så mår jag ju så mycket bättre. Med det här liksom vad livet bara rullar och jag jobbar med mitt företag och håller de här kurserna.

Jesper

Förutom det så coachar jag också personer från att gå från ensamhet till att få vänner för livet. Att få självförtroende, att våga öppna upp och ta tag i livet och att sätta gränser för sig själv att. Öva på sitt positiva mindset.

Niklas

Jag tänker att vi. Det är mycket kloka ord. Jag vill. För våra yngre lyssnare, ungdomar och föräldrar. Vad kan föräldrar göra? Om man har en ungdom som mår dåligt. Kanske var i samma ålder som när du mådde som sämst. Vad skulle du säga till dem?

Jesper

Det första jag vill säga är. När man är förälder. så är det också viktigt att kunna behärska. Jag vill inte hålla in sina känslor på ett sätt. Det kan ju vara så att du har psykisk ohälsa. Och om du berättar för

dina barn hur dåligt du mår och hur ohållbar situationen är. Eller om du pratar väldigt, väldigt mycket, då kommer ju barnet i sig ta till sig det och bli mer. som en person som vill hjälpa eller stötta sin förälder. Så det som jag vill berätta om du mår dåligt, så prata med någon som är professionell. Och var den förälder du ska vara. Att du lyssnar på barnet. Att du. är därför barnet att validera barnets känslor. Och verkligen uttrycka att alla känslor är okej. Alltså att man får må dåligt om man mår dåligt. Man får må bra om man mår bra. Alltså det ska vara okej. För vi brukar ibland pusha bort våra känslor. Och. Och det jag menar, om du mår dåligt, det är ju inte så att du ska hålla in dina känslor. Utan du måste ju också prata med någon. Men kanske inte prata med ditt barn hela tiden under din uppväxt. Så då blir det inte bra.

Niklas

Ja.

Niklas

Vi hoppar vidare. Det finns så mycket. frågor man vill ha svar på. Men jag tänker att vi hoppar vidare. Och då är det så här. Vad hoppas du att lyssnarna tar med sig? När de har lyssnat på dig? Ta chansen här. Vad vill du att de ska ha med sig genom att ha hört din berättelse? Vad vill du att lyssnarna ska ha fått med sig genom att ha lyssnat på din podd?

Jesper

Jag vill. Att ni ska ha med er att ni är, eller jag vill säga du är, en fantastisk människa. Som har alla möjligheter i världen att lyckas med dina drömmar, dina mål. Och du ska vara. dig själv. Du ska inte vara någon annan. Du ska vara dig själv. Du är den viktigaste personen i ditt liv. Ingen annan. Det vill jag att du ska ha med dig.

Niklas

Jättefina ord. Jag har några frågor till. Vad är din nästa resa?

Jesper

Min nästa resa? Jag vill först och främst säga att det här kramprojektet jag gör, det är ju det jag gör nu. Men det är inte bara det jag gör, utan jag skapar även evenemang för människor som är ensamma. Eller rättare sagt, evenemang för alla. Och där temat är att skapa djup kontakt med varandra. Så jag har veganskt knytkalas bland annat. Jag har promenader i Gamla Uppsala högar. Jag har olika häng. Någon dag kommer jag säkert ha brädspelskväll. Där alla är välkomna att vara precis som ni är. Man. Det som är gemensamt då är att man även pratar om djupa saker. Att man ställer varandra djupa frågor eller berättar vad man upplever just nu. Så det är väldigt mycket det temat.

Niklas

Ja. Tack Jesper. Jag misstänker att vi hade kunnat fortsätta ett bra tag till. Men vi har kommit till slutet. Ja. Tack så mycket och superhärligt att ha dig här.

Jesper

Ja, tack så jättemycket Niklas. Jag är lite nyfiken på hur du mår nu. Jag ser att du ler.

Niklas

Ja, jo, men jag ler. Det är svårt att inte le. Vi har ju haft. Det är otroligt inspirerande att prata med dig och ha hört om din resa. Jag förstår att man vill öppna upp sig när man träffar dig. Och det kommer jag ta med mig den här dagen och många dagar framöver.