



# *Må bättre* **med instapsykologen Henrik**

Det ska inte vara krångligt att må bättre. Det vill instapsykologen Henrik Wiman förmedla till sina hundratusentals följare på Instagram och läsare till sin nya bok "Det ska inte vara krångligt att må bättre – handbok för tuffa dagar och ett lyckligare liv". Med enkla bilder, tydliga budskap och konkreta råd vill han hjälpa människor att hantera stress, ångest, oro, översvallande känslor, destruktiva tankar och livskriser. Det okrångliga är att du för att må bättre kommer långt med förhållandevis enkla beteendeförändringar och vardagsrutiner.

**Text** Katarina Johansson **Foto** Johan Wahlgren **Illustration** Henrik Wiman



*Henrik Wiman* är legitimerad psykolog, föreläsare och författare. Han har över hundra tusen följare på Instagram och är aktuell med boken "Det ska inte vara krångligt att må bättre - handbok för tuffa dagar och ett lyckligare liv" som toppat bästsäljarlistor. Han håller även föreläsningar där han med humor och värme lär ut knep och insikter för att höja måendet, webinarier och kurser om olika psykiska besvär.

#### *Hur blev boken till, Henrik?*

- Jag blev kontaktad av bokförläggaren som undrade om det inte var dags att skriva en bok. Jag hade visserligen länge tänkt på att skriva en självhjälpbok som man kan ha med sig genom hela livet, men förfrågan gjorde att jag tog tag i det.

Bokförläggaren ringde alltså bara upp dig utan att ni haft kontakt tidigare?

- Ja, jag blev kontaktad baserat på antalet populära inlägg på Instagram.

#### *Hur kom det sig att du valde Instagram som din främst arena?*

- Jag arbetade tidigare på en vårdcentral och ville nå ut till fler människor med enkla konkreta verktyg för att hantera sitt psykiska mående. När min dåvarande arbetsplats började samarbeta med en lokal influencer som hade erfarenhet av Instagram blev jag inspirerad och tänkte ja, det kan funka. På Instagram kan man nå tusentals människor. Några år tidigare hade jag skrivit på en egen hemsida, "men det flög inte". Jag startade kontot på Instagram 2021.

#### *Är du en influencer?*

- Nej, jag kallar mig inte för det, det har lite dåliga associationer, fast man är väl det per definition om man har många följare på Instagram. Instapsykolog kanske.

#### *På vilka sätt skiljer det sig att arbeta brett via sociala medier som kanal kontra ett personligt möte?*

- I en session har man till skillnad från Instagram möjlighet att reda ut frågetecken. På Instagram kan man inte lägga upp vad som helst utan får fundera extra för att minska risken för missförstånd.

#### *Hur avväger du mellan att få många likes, delningar och följare och att vara populär och inte ha för ytliga budskap?*

- Det är en balansgång mellan att inte vara för vag och generell och förmedla något lärorikt kort och vinkla inlägget så att det blir populärt.

Vad brukar få många likes?

- Folk gillar listor. Folk tycker om saker som de kan känna igen sig i. Folk gillar påminnelser. Det behöver således inte var något nytt eller nydanande utan en påminnelse i rätt tid. Det är min erfarenhet.

#### *Vilka är din följare?*

- Typiska följare är arbetande människor mitt i livet med alla svårigheter som det för med sig, att bolla familjeliv och karriär och hålla i gång relationen. Min ursprungliga tanke var att nå ut till yngre människor,

men så blev det inte. Följare har dock berättat att de har delat råden med sina tonårsbarn. Verktögen passar alla från tonåren och genom hela livet.

#### *Du har i boken samlat konkreta råd och framhåller framför allt enkla men effektiva beteendeförändringar och rutiner i vardagen. Skulle du beskriva din metod som KBT inriktad?*

- Ja, KBT är min terapeutiska bakgrund och budskapet är färgat av det, vad jag lärt mig på psykologprogrammet, av handledare, i böcker och av egen erfarenhet från att ha arbetat som psykolog på en vårdcentral.

#### *Med tanke på titeln på boken "Det ska inte vara krångligt att må bättre" finns det en föreställning att det skulle vara krångligt?*

- Många krånglar till det när de vill förbättra sitt psykiska mående. De tänker "det har med min barndom att göra eller min dåliga självkänsla". De går med andra ord direkt på mer avancerade grejer och glömmar av att man till 80-90 procent mår bättre av att träna, sova och äta som man behöver och ha vänner och familj som man kan lita på. Har man det kommer man väldigt långt. Inte hela vägen, men vill man arbeta med barndomen och självkänslan i terapi har man en jättebra grund att stå på under tiden som ger ork och kraft att göra det.

#### *Även om det inte behöver vara krångligt att må bättre, behöver det inte nödvändigtvis vara lätt. Hur kan man göra det enklare att må bättre?*

- Börja med det som känns mest relevant. Det gäller att inte bita av för mycket i början. Är din sömn tillräckligt bra (vem sover egentligen helt bra) och du äter hyfsat, men har försummat träning så börja med träningen och börja i det lilla. Det kan vara att börja med att sätta på joggingskor och gå runt kvarteret. Vill du äta mer varierad kost, lägg till en banan till frukost. Vill du förbättra din sömn, börja med att bestämma en tid som du kan kliva upp vid varje dag. Sammanfattningsvis fokusera på det som känns relevant och börja alltid i det lilla.

#### *Hur ser du exempelvis på stress?*

- Jag ser det som något som vi i Sverige har blivit rädda för. Stress kan göra mycket skada, men räds-lan spår på stressen ytterligare. Stress är information från kroppen och hjärnan. Budskapet är att det är för mycket nu och att det är dags att göra något åt det. Att kroppen säger det är ju bara bra. Kroppen gör det den ska. Den ser till att du överlever. Ofta blir vi rädda för budskapet. Det är förstaelig, men beklagligt. När du får tecken på stress, ta ett andetag och lyssna på budskapet och gör något åt det. Tagga ned på en gång. Det är när man ignorerar stresssymptomen som det kan bli allvarligt.

#### *Vad gör du själv främst för att må bra och hantera stress?*

- Jag tränar och umgås med de jag tycker om, min sambo och vänner. ▶



## Kort om HENRIK

**NAMN** Henrik Wiman.

**ÅLDER** 32 år.

**FAMILJ** Sambo och en liten kisse.

**BOR** Uppsala.

**YRKE** Psykolog, föreläsare och författare.

**DOLD TALANG** Ganska duktig på att spela marschtrumma.

**MOTTO** Alla gör så gott de kan. Även om du misslyckas ibland kan du alltid försöka igen.

**AKTUELL MED** Boken "Det ska inte vara krångligt att må bättre - handbok för tuffa dagar och ett lyckligare liv" och på Instagram @psykologhenrik



**Många krånglar till det när de vill förbättra sitt psykiska mående.**

*Hur kan det psykiska måendet enligt ditt sätt att se på det hänga ihop med andlig hälsa?*

- Psykisk och andlig hälsa går hand i hand. Andlig hälsa beskrivs ofta som mening med tillvaron och att uppleva ett högre syfte med det man gör. Känns det man gör inte meningsfullt och det inte finns ett högre syfte med det man gör då mår man också psykiskt dåligt. Enligt mitt sätt att se på det är mening och ett högre syfte högst individuellt. Det kan vara kopplat till religion men behöver inte vara det. Våra värderingar ser jag som ledstjärnor för att må bra. Det kan vara ett sätt att närma sig både psykisk och andlig hälsa.

*Du menar att vi klarar det mesta på egen hand och med medmänskligt stöd. Vad är det viktigaste att tänka på för att inte behöva gå i terapi?*

- Då tänker jag att du kan komma långt på egen hand och med stöd, men kom ihåg att inte göra din omgivning till dina terapeuter. De ska först och främst vara dina vänner och ge medmänskligt stöd. Behöver du en terapeut ska du gå i terapi hos en professionell terapeut och inte belasta dina vänner. Annars finns risken att vänskapen förstörs. Kommer du på dig själv med att du när du träffar en vän bara pratar om hur dåligt du har det och använder vännen

som ett sopnedkast för all skit i ditt liv, då är det dags att fundera över att gå i terapi.

*Hur kommer det sig att du blev intresserad av psykologi? Har du egen erfarenhet av mental ohälsa?*

- Min mamma är kurator och på gymnasiet började jag läsa böcker inom området. Jag tänkte hur lär jag mig detta bäst - jo, genom att läsa till psykolog. Jag hade också cancer två gånger i tonåren. Det var naturligtvis jobbigt både för mig och familjen, men jag var inte särskilt medveten då utan det är i efterhand som jag har reflekterat över vikten att ta hand om min kropp för att hålla längre. Fysisk hälsa är grundplåten för psykisk hälsa. Med perspektiv får man lärdomar men man faller lätt in i vardagslunken igen. Genom att jobba med det här påminner jag mig själv om vad som är viktigt i livet.

*När kände du att det här sättet att arbeta var ditt kall eller din mission?*

- Det har inte slagit ned som en blix, som det vanligtvis inte gör, utan vuxit fram under resans gång. Det är en styrka som jag har och det är något som många gillar. När man finner mening med det man gör inser man att det är ens kall. I alla fall för mig och just nu. 🌱

**Vinn!**

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Det ska inte vara krångligt att må bättre" i samarbete med The Book Affair. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

Instagramkontot [@psykologenhenrik](https://www.instagram.com/psykologenhenrik).  
[www.henrikwiman.com](http://www.henrikwiman.com)  
"Det ska inte vara krångligt att må bättre - handbok för tuffa dagar och ett lyckligare liv", Henrik Wiman (The Book Affair 2023).

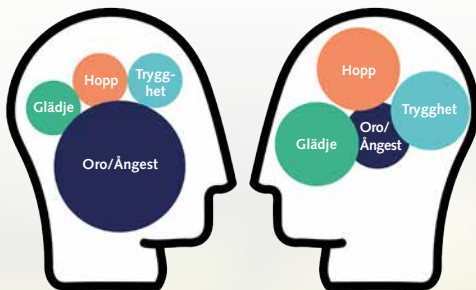
## Tips & råd från Henrik

### Medmänskligt stöd

Prata med nära vänner. Det kan minska stress, oro och ångest. Du känner också att du inte är ensam.

Innan man pratat med en vän

Efter man pratat med en vän



### Visa medkänsla och ta hand om dig själv

Visa medkänsla och var lika snäll mot dig själv som du skulle vara mot din bästa vän. Gör till exempel din egen omsorgsmeny. Med en meny kan du själv välja vad du behöver för stunden. Det behöver inte vara krångligt eller ta lång tid. Här följer några förslag:

#### Omsorgsmeny

Gör en kopp gott te ..... 5 min  
Hör av dig till en vän ..... 5-10 min  
Stretcha kroppen ..... 5-10 min  
Lyssna på din favoritlåt ..... 5 min  
Gör en mindfulnessövning ... 5-15 min  
Läs/lyssna på ett bokkapitel .. 15 min  
Skriv ned dina tankar ..... 15 min  
Ta en promenad ..... 15-45 min  
Kolla klipp på gulliga katter .. 5-15 min

### Påminnelse vid tuffa dagar ✨

Livet innehåller också tuffa dagar och perioder. Henrik vill då påminna dig om att:

- ✨ Tankar är inte sanning.
- ✨ Ta ett steg i taget.
- ✨ En dålig dag är inte ett dåligt liv.
- ✨ Livet kommer att gå vidare.
- ✨ Känslor kommer, känslor går.
- ✨ Våga förlåta dig själv.
- ✨ Du får känna precis vad du vill.
- ✨ Du är inte ensam.
- ✨ Fokusera på det som du kan kontrollera.