

Jonatan fjäll- vandrar för Spes

Jonatan Hedetoft tycker att Spes arbete är livsviktigt och vill därför samla in så mycket pengar han kan medan han går fjällutmaningen Gröna bandet. Längs vägen öppnar han upp för många samtal om psykisk ohälsa.

Jonatan Hedetoft har flera suicidförsök bakom sig. Det senaste gjorde han 2014 och under 2017-2018 hade han självmordstankar. Nu vandrar han fjällutmaningen Gröna bandet för att uppmärksamma psykisk ohälsa och för att samla in pengar till Spes.

Hela sträckan är 130 mil lång och Jonatan Hedetoft hade tänkt gå en första etapp på 40 mil men råkade ut för mag-sjuka och tvingades bryta vid Helags efter 15 mil. När vi ses för en intervju på Zoom är det 15 dagar innan han ska iväg för att fortsätta sin solovandring.

– Inom friluftslivet är detta Sveriges tuffaste utmaning utan tvekan. Det är väldigt många utlandet som antar den också och går de 130 milen längs fjällkedjan, berättar Jonatan.

Han bor i Malmö och jobbar bland annat inom skolan med yngre barn. För några år sedan medverkade han i Förgätmigej som slöjdande designer under alter egot Andra Vågens Slöjd och som aktivist kring frågor som berör psykisk ohälsa. Nu har den aktivismen även kanaliserats inom friluftslivet som Trekkingmanic.

Mobbad i skolan

Som barn var Jonatan orolig och hade mycket ångest. I väldigt ung ålder fanns tecken på självmordstankar. Det första självmordsförsöket gjorde han berusad som 14-åring. Han var mobbad i skolan och hade blivit misshandlad veckan innan försöket. Under högstadiet hade han självskadebeteende och rena ångestattacker. Sedan har det skett i omgångar hela livet innan han fick diagnosen bipolär sjukdom typ 1 och medicin för det. Nu är det femte året i rad som han mår bra.

– Det är det som händer när vi kommer i ett sammanhang som till exempel Spes samtalsträffar. Då mår vi bättre, säger han och berättar att sammanhang som ett jobb, att gå i kyrkan och vara med i friluftssammanhang gör honom gott liksom rutiner, medicin, allmän struktur eller starka fritidsintressen. Sådant som får honom att vara upptagen.

Jonatan Hedetoft när han började sin vandring genom att sätta handen på den blå dörren till Grövelsjöns fjällstation.

Började vid Grövelsjön

Den andra juli smygstartade Jonatan sin etappvandring vid Grövelsjön. Antingen gör man det med handen på blå dörren in

till Grövelsjöns fjällstation i dalafjällen eller på gula klumpen vid Treriksröset. Det är ett måste säger Jonatan och berättar att utmaningen på vintern heter Vita bandet och görs bland annat på skidor eller hundsläde.

Inspirera till vandring

Med vandringen vill han dels visa att det är möjligt att genomföra detta med den sjukdom han har och inspirera andra, med eller utan sjukdom, att ge sig ut på en vandring i skogen i, säg, två dagar. Ett annat syfte är att prata med människor han möter om psykisk ohälsa, vilket han verkligen har fått göra och är något han uppskattar.

Huvudsyftet med utmaningen är att samla in så mycket pengar som möjligt till Spes.

– Jag hade knappt kommit in i vandringen innan målet på 5000 kronor var uppfyllt för insamlingen, berättar han entusiastiskt.

Livsviktigt arbete

Att han valt just Spes för sitt engagemang i psykisk ohälsa kommer ur hans egen psykiska sjukdom. Jonatan utsattes för våld i skolan och det ledde till flera suicidförsök. Vandringen kallar han för Bipolärabandet



Jonatan Hedetoft när han började sin vandring genom att sätta handen på den blå dörren till Grövelsjöns fjällstation.

130+ vilket ska symbolisera Jonatans egen resa.

– Spes gör ett livsviktigt arbete både för dem som mist någon i suicid och för att ingen ska behöva kämpa i tystnad. Med olika stöttande funktioner. Varje steg jag tar är till minne av dem som inte orkade och till stöd för oss som fortfarande kämpar och alla närstående som lever kvar, säger Jonatan som har skrivit samma ord i sin insamling.

Samtal längs vägen

Under sin vandring pratade han om psykisk ohälsa med dem han mötte. Det blev ibland långa samtal med människor som mist kära i suicid eller av andra orsaker lever med psykisk ohälsa.

– Jag har berättat hela vägen att jag går Gröna bandet för psykisk hälsa, suicidprevention, efterlevandestöd för att få igång samtalen var jag än träffat människor, berättar han.

Den fjärde dagen var det en tuff vandring från Skedbrostugan till Fjällnäs camping. När han väl fått upp tältet och lagt sig en stund fick han sitt första sammanbrott efter att ha hållit inne alla känslor som vällt upp under samtalen han haft under sin vandring.

Spes gör ett livsviktigt arbete både för dem som mist någon i suicid och för att ingen ska behöva kämpa i tystnad

– Sedan fortsatte vandringen och jag träffade på den ene efter den andre som lever med psykisk ohälsa eller saknaden efter en anhörig som de förlorat i suicid. Några kände inte ens till Spes medan andra gör det. Jag började då känna att - shit det här gör ju skillnad, säger Jonatan.

Bröt ihop

Han berättar att han bröt ihop tidigare på vägen han läst kommentarer i insamlingen som "min son älskade att vandra".

– Då kollapsade jag i tårar över tanken på alla de som vandrat exakt där jag sätter mina fötter, som lider av psykisk ohälsa eller som faktiskt inte är kvar på jorden längre. Som tagit livet av sig. Då blev syftet med det här så starkt. Det blev så tydligt varför jag gör det här, berättar Jonatan.

Där och då kände han extra starkt varför han gör detta för Spes.

– Nu är det inte de som vandrar här utan jag. Jag hade kunnat vara en av dem med tanke på hur många suicidförsök jag har i bagaget med depressionerna jag hade innan jag fick min bipolär diagnos. De i min närhet hade kunnat vara dem som varit tvungna att höra av sig till Spes för att få stöd. Jag vill dela med mig av min berättelse eftersom den kan hjälpa människor.

Fick bryta

Det var då Jonatan blev dålig i magen, kollapsade fullständigt och fick larma SOS på sin nödsändare. Han blev hämtad med helikopter av fjällräddarna för vidare transport i ambulans. Han var uttorkad och hade feber och blev tvungen att avbryta utmaningen - något han kände som ett rejält misslyckande fysiskt.

– Att jag inte ens gått 20 mil. Att jag fick larma efter hjälp. Jag kände det som

forts nästa sida



Jonatan Hedetoft

ett svek, kände skuld och tänkte ”vad ska folk tänka nu”. Frustrationen var stor. Syftet var så tydligt och så kunde jag inte genomföra det.

Sedan insåg han att han inte kunde förvänta sig att allt skulle gå vägen till hundra procent och att han behövde visa upp den sidan och känslan också.

– Vi är jätteöppna idag kring att prata om psykisk ohälsa när det går bra men så fort vi hör de sorgliga historierna då är det bara jobbigt. Då är det inte så lätt att prata om det. Där har vi jättemycket att arbeta med, säger Jonatan.

Tankarna vände

Men på sjukhuset vände tankarna. Jonatan berättar att han fick ett bra bemötande. Ingen tittade snett på honom för att han tagit sig upp på fjället med sin sjuk-

dom. Personalen nämnde inte sjukdomen alls. Läkaren misstänkte sorkfeber och klämde på magen. Då berättade Jonatan att han går Gröna bandet för att samla in pengar till suicidprevention.

– Läkaren sade att han vet och känner många Gröna bandare och att det är sjukt imponerande att man ens ger sig på det. Han sade sedan att några av dem som går kommer att behöva bryta på grund av sjukdom eller något kopplat till fjällen, som att man halkar vilket är större risk på fjället. Då började det vända lite. Jag kände att jag fortsätter i höst, jag ger mig inte. Känslan är att det inte är ett misslyckande.

Text: Åsa Sohlgren
Foto: Jonatan Hedetoft

FAKTA GRÖNA BANDET

”Fjällfararna” refererar till initiativet Fjällfararnas Vita & Gröna Band, som är en utmaning att vandra eller skida längs den svenska fjällkedjan, från Grövelsjön i söder till Treriksröset i norr, eller tvärtom. Det är inte en specifik led, utan snarare en upplevelse där man själv väljer sin väg genom fjällskapet. Utmaningen kan genomföras sommartid (Gröna bandet) eller vintertid (Vita bandet).

Namn: Jonatan Hedetoft

Ålder: 36 år

Bor: Malmö

Insamling till Spes: Pågår till oktober 2026. <https://insamling.spes.se/fundraisers/bipolarabandet-130>



www.vitagronabandet.se