

Vintermörker och ljus: hur Sverige möter den mörkaste tiden

Berättelse

När solen försvinner

I Sverige är skillnaden mellan sommar och vinter stor. På sommaren är dagarna långa och kvällarna ljusa, men på vintern vänds allt. Solen går upp sent på morgonen och ner tidigt på eftermiddagen, och mitt på dagen kan ljuset vara svagt och grått. För många som är nya i Sverige är det mörka en av de största omställningarna under det första året. Men mörkret är också en del av livet här, och människor har hittat många sätt att möta det.

Den kortaste dagen

Den allra kortaste dagen på året kallas vintersolståndet och inträffar oftast den 21 eller 22 december. Då är dagen som mörkast och natten som längst på hela norra halvklotet. Hur kort dagen är beror på var i landet man bor. I södra Sverige finns ingen polarnatt, men dagarna är ändå korta. I Stockholm är den kortaste dagen bara några timmar lång, omkring sex timmar. Det betyder att solen knappt hinner upp innan den går ner igen. Efter vintersolståndet vänder det långsamt, och dag för dag blir det lite ljusare.

Polarnatt i norr

Längst i norr blir mörkret ännu starkare. Norr om polcirkeln, ungefär 66,5 grader nordlig bredd, inträffar något som kallas polarnatt. Då går solen helt enkelt inte upp över horisonten under ett helt dygn, och det fortsätter så i flera veckor. Detta händer till exempel i Kiruna och Abisko. Enligt SMHI varar polarnatten i Kiruna ungefär tre veckor, från mitten av december till början av januari. Exakt hur länge den varar beror på hur långt norrut orten ligger, så man ska vara försiktig med exakta datum. Det är också viktigt att veta att polarnatt inte betyder att det är kolsvart dygnet runt. Enligt SMHI finns det skymningsljus några timmar mitt på dagen, då himlen kan färgas i blått eller rosa och man kan se ute utan ficklampa.

Ljus, värme och "mys"

Hur möter då människor i Sverige det här långa mörkret? Ett vanligt sätt är att tända ljus. Många tänder levande ljus hemma under de mörka månaderna, gärna vid fikastunden eller på en lugn kväll i soffan. I många fönster lyser också adventsljusstakar och elektriska adventsstjärnor under tiden före jul. Ett tänt ljus sprider ett mjukt sken som skapar värme och stämning, även när det är becksvalt utanför fönstret. På svenska kallas en sådan stund ofta för "mys" – något lugnt, varmt och skönt, gärna tillsammans med andra.

Lucia – en fest mitt i mörkret

Mitt i den mörkaste tiden firas också Lucia, den 13 december. Det är en ljusfest med levande ljus och ett ljusståg, där människor går tillsammans och sjunger. För många blir Lucia en ljuspunkt som

lyser upp i den tid på året då det är som mörkast. På så sätt är Lucia ett av flera sätt att möta vintermörkret med just ljus.

När mörkret tynger

Allt med vintern är dock inte bara mysigt. Vissa personer mår faktiskt sämre under den mörka årstiden. Det kallas årstidsbunden depression och förkortas ibland SAD. Enligt 1177 hänger det ihop med hur mycket dagsljus man får, och det märks oftast under de mörka månaderna. Vanliga tecken är trötthet, ett ökat behov av sömn och nedstämdhet. Man brukar säga att mörkret kan påverka en del människor, även om det inte gäller alla, och därför ska man undvika att säga att "alla" mår dåligt på vintern. Det viktiga är att den som mår dåligt kan få hjälp av vården. En del använder också ljusterapi, där man sitter en stund framför en stark lampa. Men det finns inte säkra bevis för att ljusterapi hjälper – myndigheter har bedömt att det vetenskapliga underlaget är osäkert. Att prata med vården är alltid klokt om mörkret tynger för mycket.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
omställning	en stor förändring som man måste vänja sig vid
vintersolstånd	årets kortaste dag, oftast den 21 eller 22 december
halvklot	ena halvan av jordklotet, t.ex. den norra
polcirkeln	en linje långt i norr, ungefär 66,5 grader nordlig bredd
horisont	linjen långt borta där himmel och mark möts
polarnatt	tid då solen inte går upp, norr om polcirkeln
skymning	det svaga ljuset strax före eller efter natten
sken	det ljus som kommer från t.ex. ett ljus eller en lampa
mys	ett svenskt ord för något lugnt, varmt och skönt
ljuståg	en grupp människor som går tillsammans och bär ljus
nedstämdhet	att vara ledsen och tung i sinnet en längre tid
underlag	det man bygger ett beslut på, t.ex. forskning och fakta
behandling	hjälp man får av vården när man mår dåligt

Läsförståelsefrågor

1. Vad är vintersolståndet?
 1. Den varmaste dagen på sommaren.
 2. Årets kortaste dag, oftast den 21 eller 22 december.
 3. En högtid som firas med ljuståg.
2. Vad menas med polarnatt enligt texten?
 1. Att det snöar i flera veckor i sträck.
 2. Att solen inte går upp över horisonten under ett helt dygn, norr om polcirkeln.
 3. Att dagen och natten är lika långa.
3. Vad säger texten om hur mörkt det är under polarnatten?
 1. Det är becks svart hela dygnet, både dag och natt.
 2. Solen lyser starkt mitt på dagen.
 3. Det finns skymningsljus några timmar mitt på dagen.
4. Vad betyder ordet "mys" enligt texten?
 1. En kraftig storm på vintern.
 2. En lugn, varm och skön stund, ofta med tända ljus.
 3. En sjukdom som man får av mörkret.
5. Vad säger texten om ljusterapi?
 1. Att det säkert botar årstidsbunden depression.
 2. Att en del använder det, men att det inte finns säkra bevis för att det hjälper.
 3. Att ingen i Sverige använder det.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. I Stockholm är den kortaste dagen omkring sex timmar lång.
 2. Polarnatten i Kiruna varar enligt SMHI ungefär tre veckor.
 3. Alla som bor norr om polcirkeln får årstidsbunden depression.
7. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Lucia firas den 13 december.
 2. I södra Sverige är det polarnatt på vintern.
 3. Efter vintersolståndet blir dagarna långsamt ljusare igen.
8. Förklara med egna ord varför polarnatt inte betyder att det är kolsvart hela dygnet.
9. Texten skriver att antalet veckor med polarnatt "beror på hur långt norrut orten ligger" och att man ska vara försiktig med exakta datum. Varför är det klokt att skriva på det sättet?

10. Texten använder uttryck som “enligt SMHI” och “enligt 1177”. Vad vill texten visa med att skriva varifrån fakta kommer?
11. Varför tror du att många i Sverige väljer just ljus för att möta den mörka tiden? Svara med stöd i texten och med egna tankar.
12. Texten säger att mörkret “inte bara är mysigt” utan att vissa mår sämre, men att man ska undvika att säga att “alla” mår dåligt. Varför är det viktigt att skriva så försiktigt, tror du?

Facit

1. 1. Årets kortaste dag, oftast den 21 eller 22 december.
2. 1. Att solen inte går upp över horisonten under ett helt dygn, norr om polcirkeln.
3. 1. Det finns skymningsljus några timmar mitt på dagen.
4. 1. En lugn, varm och skön stund, ofta med tända ljus.
5. 1. Att en del använder det, men att det inte finns säkra bevis för att det hjälper.
6. 1. ja b) ja c) nej (texten säger “vissa personer”, inte alla)
7. 1. ja b) nej (texten säger att det inte finns polarnatt i södra Sverige) c) ja
8. Exempel på svar: Mitt på dagen finns det enligt SMHI skymningsljus i några timmar. Himlen kan färgas blå eller rosa, och man kan se ute utan ficklampa, även om solen aldrig går upp över horisonten.
9. Exempel på svar: Hur länge polarnatten varar är olika på olika orter, så en exakt siffra för hela Sverige skulle bli fel. Genom att skriva “ungefär” och att det beror på orten är texten ärlig och noga med fakta.
10. Exempel på svar: Texten vill visa att uppgifterna kommer från pålitliga källor och inte är påhittade. Då kan läsaren själv se varifrån fakta kommer och lita mer på det.
11. Exempel på svar: När det är mörkt ute ger ljusen värme och stämning och gör det mysigt inomhus. Texten säger att många tänder ljus vid fika eller på lugna kvällar, och ljuset kan göra den mörka tiden lättare att stå ut med.
12. Exempel på svar: Mörkret påverkar människor olika. Många trivs, men vissa mår sämre. Om man säger att “alla” mår dåligt blir det en generalisering som inte stämmer. En text blir mer sann och rättvis om den skriver att mörkret “kan påverka en del” och visar båda sidorna.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med naturord, årstider och hälsa, samt för enkel källkritik och hur man markerar osäkerhet i språket. Tema: hur man i Sverige möter det långa vintermörkret med ljus, mys, Lucia och vid behov vård. Flera frågor (9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna hur texten skiljer på säkra fakta (kortaste dagen oftast 21 eller 22 december; Lucia 13 december) och uppgifter som är osäkra eller varierar (antal veckor med polarnatt anges för en specifik ort enligt SMHI; nyttan av ljusterapi markeras som osäker; generaliseringar om vinterns påverkan undviks). Ämnet psykisk hälsa kan vara känsligt – håll samtalet sakligt och hänvisa till 1177 och vården. Bra utgångspunkt för att jämföra vinter, mörker och ljusvanor med elevernas egna länder.

Diskussionsfrågor

- Hur ser vintern ut där du kommer ifrån? Är skillnaden mellan sommar och vinter lika stor som i Sverige?
- Texten beskriver “mys” och tända ljus som ett svenskt sätt att möta mörkret. Finns det en liknande vana eller högtid där du kommer ifrån? Berätta hur den ser ut.
- Vad tror du man kan göra för att må bättre under en lång och mörk vinter? Tänk på både små vardagsknep och hjälp från vården.
- Texten tar upp att vissa mår sämre på vintern och att man kan få hjälp av vården. Varför kan det vara bra att veta det när man är ny i Sverige?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om hur du vill ha det under den mörka årstiden. Beskriv vad du gör hemma för att det ska bli skönt, och berätta också hur vintern brukar kännas för dig.

Källor och faktagranskning

- SMHI, Kunskapsbanken: Midnattssol och polarnatt – <https://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/solens-opp-och-nedgang/midnattssol-och-polarnatt>
- 1177 Vårdguiden: Årstidsbunden depression – <https://www.1177.se/sjukdomar-besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/arstidsbunden-depression/>
- Wikipedia (sv), uppslagsord: Polarnatt (med spårning till primärkällor) – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Polarnatt>
- Läkartidningen: Behandling av depression med ljusterapi – <https://lakartidningen.se/vetenskap/behandling-av-depression-med-ljusterapi/>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Polarnatt betyder att solen inte alls går upp över horisonten under ett helt dygn, och inträffar norr om polcirkeln (ungefär 66,5 grader nordlig bredd), t.ex. i Kiruna och Abisko (SMHI). I Kiruna varar polarnatten ungefär från mitten av december till början av januari, alltså omkring tre veckor. Polarnatt betyder dock inte att det är kolsvart hela dygnet: mitt på dagen finns några timmar med skymningsljus, så att man kan se ute utan ficklampa (SMHI). Vintersolståndet är årets kortaste dag och inträffar oftast den 21 eller 22 december; efter det blir dagarna långsamt längre igen. I södra Sverige finns ingen polarnatt, men dagarna är ändå korta — runt vintersolståndet bara några timmar dagsljus, till exempel omkring sex timmar i Stockholm. Många möter mörkret med ljus och mys: levande ljus, adventsljusstakar och elektriska adventsstjärnor i fönstret samt Lucia den 13 december. Årstidsbunden depression (ibland kallad SAD eller vinterdepression) hänger enligt 1177 ihop med hur mycket dagsljus man får och märks oftast under de mörka månaderna. OSÄKERHETER OCH MYTER som markeras försiktigt i texterna: antalet dagar med polarnatt varierar med hur långt norrut orten ligger, så texterna skriver “ungefär” och inte exakta datum; det exakta antalet timmar dagsljus skiljer sig mellan städer, så texterna skriver “några timmar” eller “omkring sex timmar i Stockholm”. Att ljusterapi “botar” eller säkert hjälper mot vinterdepression är INTE fastställt — myndigheter som SBU och Socialstyrelsen har bedömt att det vetenskapliga underlaget är osäkert, och texterna skriver därför försiktigt (“en del använder”, “det finns inte säkra bevis”). Generaliseringar som att “svenskar är deprimerade på vintern” undviks; texterna håller sig till att mörkret “kan påverka en del människor”.

