

# Att möta det långa mörkret med ljus

---

## Berättelse

---

Den svenska vintern är mörk, och ju längre norrut man kommer, desto mörkare blir den. På sommaren är dagarna långa och ljusa, men på vintern vänds allt. Solen går upp sent på morgonen och ner tidigt på eftermiddagen. För många som är nya i Sverige kan det vara en stor omställning.

Den allra kortaste dagen 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. Efter vintersolståndet vänder det, och dag för dag blir det långsamt ljusare igen.

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 på flera veckor. Det gäller 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. Det betyder dock inte att det är kolsvart dygnet runt. Enligt SMHI finns det skymningsljus några timmar mitt på dagen, så att man kan se ute utan ficklampa.

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, till exempel vid fikastunden eller på en lugn kväll i soffan. I många fönster lyser också adventsljusstakar och elektriska adventsstjärnor. Det skapar värme och stämning, och på svenska kallas en sådan mysig stund ofta för "mys".

Mitt i den mörkaste tiden firas också Lucia, den 13 december. Det är en ljusfest med levande ljus och ett ljuståg där man sjunger tillsammans. För många blir Lucia en ljuspunkt mitt i den mörka tiden.

Allt mörker 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. 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.

## Ordlista

---

ORD	FÖRKLARING
omställning	en stor förändring som man måste vänja sig vid
vintersolstånd	årets kortaste dag, oftast den 21 eller 22 december

---

<b>ORD</b>	<b>FÖRKLARING</b>
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
adventsstjärna	en lysande stjärna av papper eller plast i fönstret före jul
stämning	den känsla som finns i ett rum, t.ex. lugn och mysig
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

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad är vintersolståndet?
  1. Den varmaste dagen på sommaren.
  2. Årets kortaste dag, oftast den 21 eller 22 december.
  3. En fest som firas med ljus.
2. Vad menas med polarnatt enligt texten?
  1. Att solen inte går upp över horisonten på flera veckor, norr om polcirkeln.
  2. Att det snöar i flera veckor utan stopp.
  3. Att natten är lika lång som dagen.
3. Vad säger texten om hur mörkt det är under polarnatten?
  1. Det är kolsvart hela dygnet, dag som natt.
  2. Det finns skymningsljus några timmar mitt på dagen.
  3. Solen lyser starkt mitt på dagen.
4. 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 vården aldrig använder det.
5. 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 i norra Sverige får årstidsbunden depression.
6. 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.
7. Texten skriver att det "inte finns säkra bevis" för att ljusterapi hjälper. Varför är det klokt av texten att skriva så?
8. Varför kan det vara en stor omställning för en ny person i Sverige att vintern är så mörk? Svara med stöd i texten och egna tankar.

## Facit

1. Årets kortaste dag, oftast den 21 eller 22 december.
1. Att solen inte går upp över horisonten på flera veckor, norr om polcirkeln.
1. Det finns skymningsljus några timmar mitt på dagen.
1. Att en del använder det, men att det inte finns säkra bevis för att det hjälper.
1. ja b) ja c) nej (texten säger "vissa personer", inte alla)
1. ja b) nej (texten säger att det inte finns polarnatt i södra Sverige) c) ja
- Exempel på svar: Ingen har visat säkert att ljusterapi hjälper, så det vore fel att skriva det som ett faktum. Texten är ärlig och försiktig och påstår inte mer än vad man vet.
- Exempel på svar: I många länder är vintern inte alls lika mörk. Att solen försvinner tidigt och att dagarna är så korta kan kännas ovant och jobbigt innan man har vant sig och hittat sätt att möta mörkret.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten passar för att arbeta med naturord och årstider samt med hur man uttrycker osäkerhet och attribuerar fakta ("enligt SMHI", "enligt 1177"). Tema: hur man i Sverige möter det långa vintermörkret med ljus, mys och vid behov vård. Fråga 7 är en inferensfråga om språklig försiktighet, och fråga 5c respektive 6b prövar om eleven märker att texten inte generaliserar. Lyft gärna hur texten skiljer på säkra fakta (kortaste dagen oftast 21 eller 22 december) och uppgifter som varierar (antal veckor med polarnatt, som anges för en specifik ort, och nyttan av ljusterapi, som är osäker). Låt eleverna jämföra med vintern och ljusvanorna i sina 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" som ett svenskt sätt att möta mörkret. Finns det en liknande vana 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?
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv hur du själv vill ha det hemma en mörk vinterkväll. Vad gör du för att det ska bli skönt och mysigt?

### Källor och faktagranskning

- SMHI, Kunskapsbanken: Midnattssol och polarnatt – <https://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/solens-upp-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/>

Faktaundersökning 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".

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.