

# Psykisk hälsa och förlorad livsork – vad kan vi göra?

Ullakarin Nyberg

Psykiater och överläkare, författare och suicidforskare. Programledare för "Livet med Ullakarin Nyberg" i SR och för podden "På liv och död" som publiceras av MIND.

Sommarprat 2021

[Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se](mailto:Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se)

# Är det farligt att må dåligt?

Livslidande

Stress

Ångest

Sorg

Psykisk sjukdom

*Viktigt att inte medikalisera normala reaktioner, men också viktigt att ta psykiska svårigheter på allvar. Många psykiatriska sjukdomstillstånd missas, exempelvis depression hos män*

# Vår kultur

- Individfokus och fokus på det som syns på utsidan:  
*"ensam är stark"*
- Rädsla för lidande, brist på acceptans av svåra känslor
- Åtgärdsinriktade, snabba lösningar
- Vilsenhet avseende egna verktyg och känslor

# Vår kultur

- Brist på samtal om existentiella frågor
- Tydliga normer för hur man ska vara för att passa in

*Vad är meningen med mitt liv? Vad är viktigt för mig?*

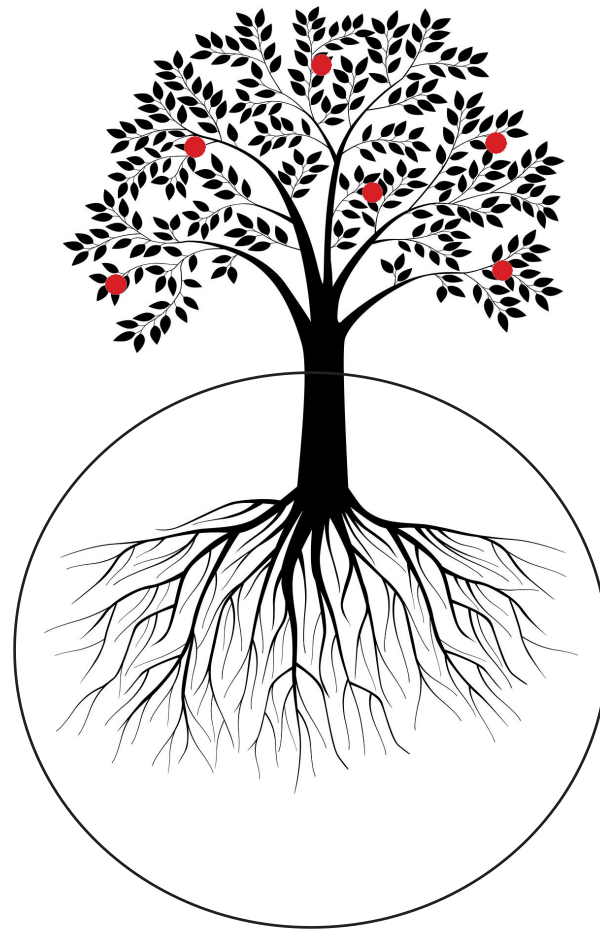
*Fundera: om du fick veta att ditt liv skulle förkortas av sjukdom, vad skulle du då vilja ändra på?*

# Vad behöver en människa? Vad behöver jag?

- Relationer, fysisk kontakt
- Mening
- Sammanhang
- Sysselsättning
- Något att tro på
- Någon som tror på mig
- Någon som bryr sig om hur det går för mig



*Mer som förenar än som skiljer oss åt*



Synligt

osynligt

Livskondition

# Möten

Kontakten börjar med första mötet. Den som mår dåligt är extra känslig för möten som inte blir bra, men också extra mottaglig för goda möten

*Välkommen! Vad bra att du kunde komma. Jag är glad att du är här. Vad bra att du berättade det här för mig. Jag uppskattar förtroendet. Du har lärt mig viktiga saker som jag kommer att ha glädje av när jag ska hjälpa andra. Jag ser fram emot att träffa dig igen. Du är modig som berättar det här för mig*

Etablera allians, mindre lösningsfokus

## Existentiell tomhet

“Det går bra för mig. Jag är duktig i skolan, ser hyfsat bra ut, har kompisar och en fin familj. Jag kommer att kunna få ett bra jobb om jag fortsätter att anstränga mig. Säkert familj också. Men sen då? Är livet inte mer än så? Det känns så meningslöst.”

*Reagera på förändring, bekräfta det du ser*

*Lita på din egen kompetens, det du uppmärksammar stämmer troligen*



# Empatisk gymnastik

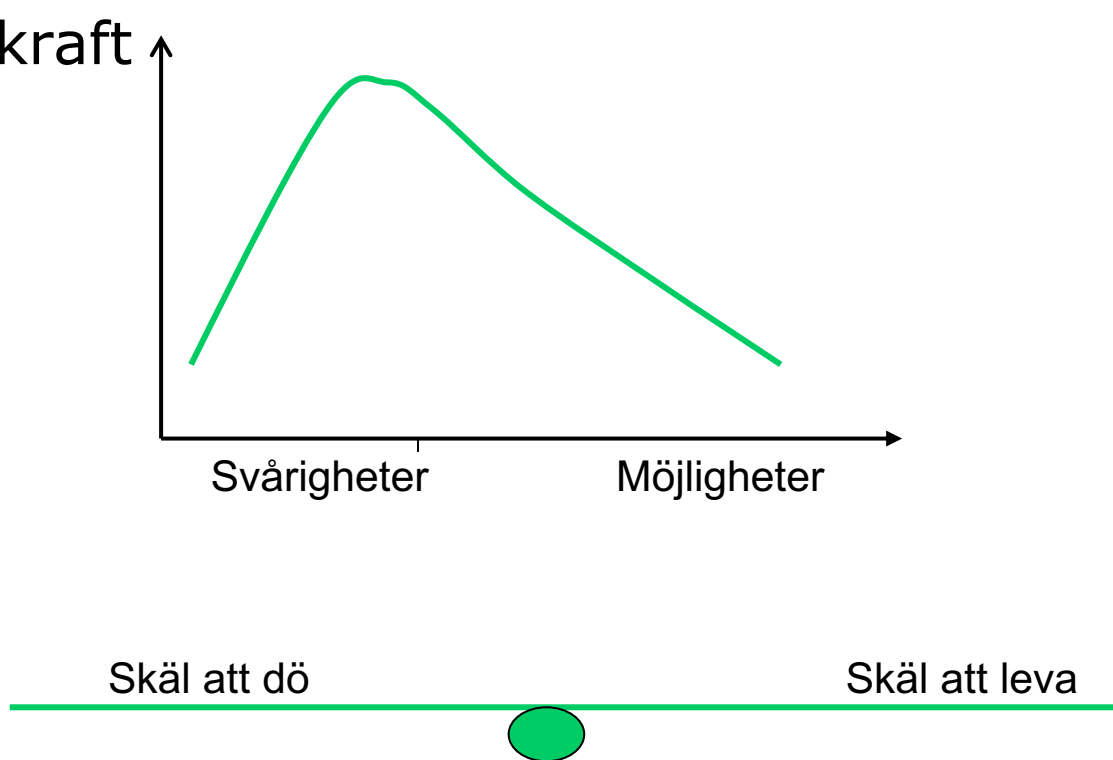
- *Vad hade jag velat möta i den här situationen? Hur hade jag velat bli bemött? Hur hade jag velat att man pratade med mig? Hur skulle mina behov se ut?*

Grunden för ett gott möte: lyssna, bekräfta, visa att du vill väl och att du är intresserad

*Jag är så glad att du berättade det här för mig. Vad kan jag göra för att hjälpa?*

*Små omsorger kan ha stor betydelse*

Motståndskraft



# Att upptäcka

*Jag ser att du mår dåligt och jag är orolig. Vill du berätta hur du har det? Jag lyssnar gärna*

*Du verkar ledsen, kan jag hjälpa dig på något sätt?*

*Du är dig inte riktigt lik. Har det hänt något?*

*Vi finns här för dig. Du är viktig för oss.*

Det är tystnaden som är farlig, inte frågorna. Ensam är *inte* stark! Man behöver *inte* vara rädd för att väcka den björn som sover!

## Depressivt feltänkande – att upptäcka

” Sörj mig inte. Jag lider inte, och det borde inte ni heller göra. Ni får det bättre utan mig, jag har ingenting kvar att ge och mitt liv är värdelöst. Ni är bäst! Tänk på allt roligt vi har haft och fortsatt med era liv. Jag tror ni kommer att förstå att jag gör er en tjänst genom att försvinna för alltid. ”

*Vi kan inte gissa oss till vad som pågår inuti en annan människa. Vi är beroende av att hen berättar och då måste vi skapa ett klimat som underlättar berättelsen. Vad berättar du för andra?*

# Fakta om självmord

- 4 personer per dag orkar inte med sitt liv och dör genom självmord. Det blir 30 liv i veckan!
- De flesta (cirka 70 %) har inte kontakt med psykiatrin vid tiden för sin död, men majoriteten har en vårdkontakt
- Suicid utgör 94% av allt dödligt våld i Sverige
- 70% är män, 10% är i åldern 15-24 år
- Av alla som överlever ett suicidförsök kommer 90% att dö av andra skäl än självmord

# Delat ansvar

*Om jag ska kunna hjälpa dig är det viktigt att du berättar hur du tänker. Annars måste jag gissa och det blir inte bra.*

*Jag blir orolig för att du går härifrån och försöker ta ditt liv. Det får inte hända. Hur ska vi tillsammans minska risken för att det blir så?*

Acceptera aldrig att ta över hela ansvaret för en annan människas liv

## Berättelsen - inifrånperspektiv

*När man mår dåligt är det vanligt att man tänker att livet inte är värt att leva. Hur är det för dig? Många som har det svårt tänker på självmord. Är det så för dig?*

Ingen tar sitt liv på grund av att engagerade människor ställer frågor, oavsett hur klumpigt frågorna formuleras. Däremot kan en fråga i rätt tid göra att personen väljer liv stället för död

# Diskutera

73-årig man, Erland. Hustrun nyligen avliden i cancer under svåra omständigheter. Hon skötte alla sociala kontakter, så Erland känner sig väldigt ensam efter hennes död. Han har inga nära vänner sedan han gick i pension. Barn och barnbarn bor på annan ort och kontakten med Erland är sporadisk, eftersom han aldrig hör av sig. Under senare tid har Erland observerats berusad dagtid vid flera tillfällen, vilket aldrig hänt tidigare. När bekanta försökt ingripa har han varit aggressiv och avvisat alla försök till kontakt.

Vad kan man göra för att nå fram till Erland?



# Egna resurser – två experter som möts

- *Vad uppskattar du hos dig själv? Vilka är dina styrkor?*
- *Kan du trösta dig själv? Hur?*
- *Brukar du trösta någon annan? Vad säger du då?*
- *Vad har hjälpt dig att orka med dina problem fram till idag?*
- *Vad brukar du göra för att må så bra som det går i den här situationen? Kan du göra mer av det?*
- *Har du något råd till mig? Hur tycker du att vi ska gå vidare?*

# Ställföreträdande hopp

- Jag vill inte att du tar ditt liv och jag kommer att anstränga mig för att det inte ska bli så. Du får ge upp men vi ger aldrig upp
- Du får känna och tänka vad du vill, men du får inte *göra* vad du vill. Då kan du dö och det vill jag inte. Tydlighet!

*Tänk att du är en länk i en lång kedja, det finns många andra. Vad kan jag göra, vad kan andra professionella göra, vad kan närstående göra, vad kan personen göra själv? Hänvisa till kompletterande kompetens, inte bort från dig*

*Samarbeta! Rutiner för akuta situationer*

# Alternativ problemlösning

- Det är svårt att lösa andras problem och avlägsna deras lidande. Bra med fokus på det som går att förändra
- Vad kan du göra istället för att skada dig själv nästa gång livet känns hopplöst?

## Att se sig själv som en källa till lärande

- Intressant att jag reagerar så här, undrar hur det kommer sig?
- Vad behöver jag för att orka?
- Hur märker jag när min gräns är på väg att överskridas? Hur känns det?
- Hur återhämtar jag mig?

## Skäl att leva – andras förhållningssätt

- Engagemang
  - *det du säger är viktigt, jag vill gärna veta mer*
- Acceptans och normalisering
  - *jag förstår att du kan längta bort ibland. Det är vanligt att tänka på döden som en utväg när man har det svårt*

- Icke-dömande
  - *så får man tänka, men så här tänker jag*
- Förmedla hopp
  - *det finns hjälp att få, ingen ska behöva ha det så här svårt*
- Tydlighet
  - *om du gör så kan du dö och då upphör all möjlighet till förändring. Om du är död kommer vi aldrig att träffas igen och det vore hemskt tycker jag*

## Kan vi förhindra alla självmord?

Nej, vi kan inte ordinera livsvilja eller leva åt någon annan men...

Det har ett värde att vi inte ger upp innan den som har det svårt gör det och vi är duktiga på att hjälpa dem som söker vår hjälp att välja livet

*Jag vill att du ska leva och jag kommer att anstränga mig för att det ska bli så. Du är viktig!*



Samtal som  
räddar liv

Suicidprevention  
genom  
meningsskapande  
möten





***Sorgen efter  
den som inte  
orkade leva***

**Närståendestöd  
efter självmord**  
Ullakarin Nyberg

# Rutiner

- Akut suicidrisk eller andra akuta psykiatriska tillstånd (exempelvis förvirring, drogmissbruk, bristande verklighetsuppfattning) – tydliga rutiner behövs!
- Samverkan – skapa en vårdkedja med så få organisatoriska mellanrum som möjligt. Det innebär en risk när sårbara människor faller mellan stolar

# Några råd

- Öva på tystnad och närvaro. Var tyst lite längre än vad som känns bekvämt för dig
- Bekräfta svårigheter hos personen att uttrycka sig.

*Jag märker att det är svårt för dig att prata om det här. Jag har träffat andra i den här situationen, vill du att jag berättar vad de brukar säga så kan du tala om ifall det stämmer för dig?*

- Ha inte bråttom, lyssna klart innan du kopplar in andra
- Om du blir avvisad, visa att du står ut med det och fråga om ni kan prata vid ett senare tillfälle. Visa att du inte tänker ge upp

# Material

## Podcast om suicid:

Inferno podcast (min egen)

Sommar SR P1 17 augusti

Livet med Ullakarin Nyberg SR P1

Framgångspodden

Nyfiken på

Podd Mogna

Sjuka fakta

Ångestpodden

Allt du velat veta

Existenspodden

Sinnessjukt

KI-podden

Slumpens hjältar

TEDtalk (TEDx How to talk about suicide) <https://youtu.be/WX5ZTSzQOxQ>

Ny bok: *Konsten att mötas – från mingelångest till allvarliga samtal* (Ullakarin Nyberg, Stefan Einhorn, Kattis Ahlström)

