

Att möta den som inte orkar leva

Ullakarin Nyberg

Konsultpsykiater, suicidforskare, författare

Ordförande Svenska psykiatriska föreningen

Norra Stockholms psykiatri

Centrum för PsykiatriForskning, KI

Ullakarin.nyberg@sll.se

Varför tar man sitt liv?

- Fritt val? ”Hen valde att ta sitt liv”
- Hämnd?
- Ovanligt egoistisk?
- Modig?
- Feg?
-

Lidande som känns outhärdligt. Ofta depression

KAOS

HOPPLÖSHET

ISOLERING

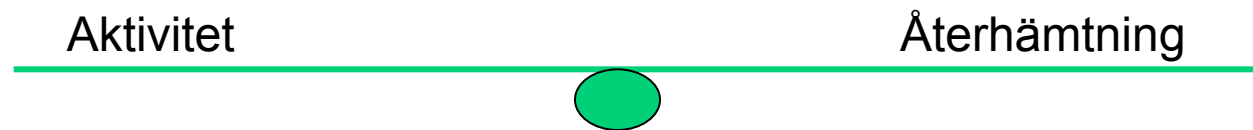
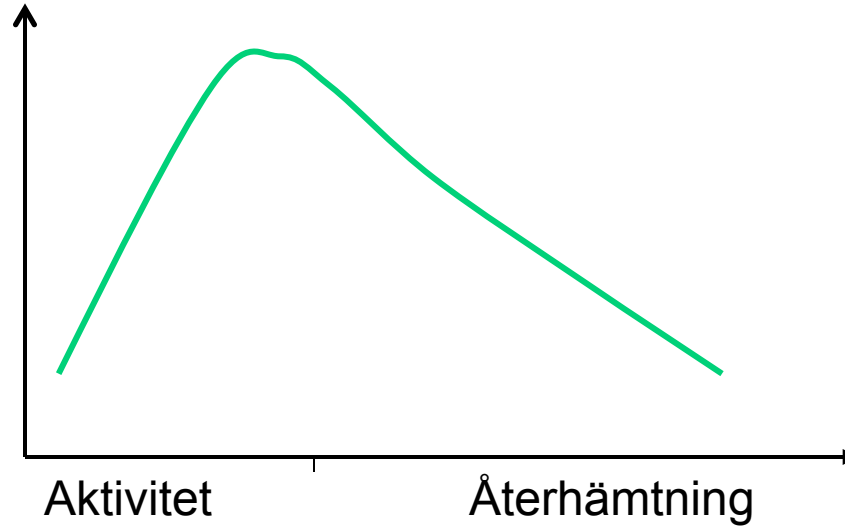
ÅNGEST

AMBIVALENS

Livslidande



Balans - stress



Viktigaste riskfaktorerna

Psykisk sjukdom, beroendesyndrom

Tidigare suicidförsök

Att upptäcka:

Har du någon gång fått behandling på grund av psykiska problem?

Har du någon gång varit i en så svår situation att du har försökt avsluta ditt liv?

Tydlighet! Inte farligt att fråga.

En person som inte orkar leva

1. Olösliga problem: *Jag klarar inte av det!*
2. Utmattning: *Jag orkar inte längre!*
3. Psykisk smärta: *Jag står inte ut!*
4. Utanförskap: *Jag är alldeles ensam.*

Vad önskar man sig?

En annan människa:

- Jag bryr mig om hur det går för dig
- Jag lyssnar
- Jag försöker förstå

Vi kan inte lösa våra klienters problem, hur gärna vi än vill. Vi kan inte heller ta över ansvaret för någon annans liv.

Skäl att leva - ambivalens

It was on the 14th of January 2008, at around 10am, that Jonny went to Waterloo Bridge in central London feeling distressed and hopeless. He was approached by a stranger who offered to buy him coffee. “He was very calm and said ‘Please don’t do this... you can get better. Let’s have a coffee and we can talk about this,’” says Jonny. “*He reminded me of what people do every day so the **normality** of it was really inviting.*”

SJÄLVMORDSLINJEN

MIND

Professionell attityd

- *Du är expert på dig och ditt liv*
- *Jag kommer att göra allt som står i min makt för att du ska välja att leva*
- *Någon (jag) blir ledsen om du tar ditt liv, det får inte hända*

Vi kan hjälpa människor att välja livet, men det är mycket i våra klienters liv som vi inte kan påverka

Den läkande berättelsen

Peter Hoeg:

”Jag berättar en historia, och du lyssnar. Vi möts i berättelsen. Det är berättelsens magi. Och den har sina egna lagar.”

Vad är målsättningen?

- Inte att avlägsna suicidtankar
- Öppenhet – det här går att prata om
- Minskad känsla av utanförskap
- Gemensam förståelse
- Förstärka skälen att leva
- Hopp om att förändring är möjlig

Fokus på både liv och död.

Parents that have lost a son or daughter through suicide — towards improved care and restored health

Respondent

Pernilla Larsson Omerov

Department of Clinical Neuroscience
and Division of Clinical Cancer Epidemiology
Karolinska Institute



Små omsorger

- ”Hon hade så snälla ögon”
- ”Han strök mig över kinden, det glömmer jag aldrig”
- ”Det märktes att personalen brydde sig om mig”
- ”Sjuksköterskan fick tårar i ögonen när han berättade att min son var död”
- ”Vi fick inte den vanliga landstingsfilten utan deras specialfilt, den var blå”
- ”Hon flyttade min brits så att jag inte skulle få solen i ögonen”

Hur gör man?

Validering, uppmuntran

du är ledsen

det känns orättvist

du är besviken

berätta gärna mer, det är viktigt att jag förstår

du är modig som berättar

jag är glad att du berättar för mig

jag tror på dig och jag vill förstå

Undvik att argumentera!

Balans mellan svårigheter och möjligheter

- *Vad är viktigt i ditt liv?*
- *Vilka är dina styrkor?*
- *Vad har hjälpt dig att orka fram till idag?*
- *I vilka situationer dyker självmordet upp som en möjlig utväg? Kan du se någon annan utväg?*
- *Kan du trösta dig själv? Kan du trösta någon annan?*
- *Vad skulle du säga till en vän som befann sig i den här situationen?*

Gemensamt ansvar - delaktighet





Normalisering och acceptans

- *När man mår som du gör är det vanligt att man tänker att livet inte är värt att leva. Hur är det för dig?*
- *Jag har träffat många i den här situationen, jag vet att man kan tänka att man inte vill leva eftersom allt känns så hopplöst*
- *Vill du berätta hur du tänker om liv och död?*
- *Vilka fördelar skulle det innebära för dig att vara död?*

Existentiella frågor

- *Vad tror du händer efter döden?*
- *Är du rädd för att dö?*
- *Om ditt liv inte hade blivit så här, hur hade du då velat att det skulle bli?*
- *Vad har gjort ditt liv värt att leva fram till idag?*
- *Har du en tro?*
- *Brukar du be? Är det en tröst för dig?*

Livsvärden

Kerstin Ekman:

”Under århundradena har vi långsamt erövrat en **humanism** i vårt land. Ibland är den skymd, ibland djupt nergrävd. Men den finns där som en guldreserv.”

Relationer

Natur

Upplevelser.....

Mina böcker och podcast

Podcast om suicid:

Allt du velat veta

<https://aca.st/19129f>

Existenspodden

Inferno podcast

”Sinnessjukt”

Slumpens hjältar

SVTplay: 30 liv i veckan

Föreläsningar på nätet

