

Människor som inte orkar leva – hur möter vi dem?

Ullakarin Nyberg
Psykiater och överläkare Norra Stockholms
Psykiatri, författare och suicidforskare
Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se

Fakta om självmord

- 4 personer per dag orkar inte med sitt liv och dör genom självmord
- 70 % är män, 10 % är mellan 10 – 24 år
- De flesta (cirka 70 %) har inte kontakt med psykiatrin vid tiden för sin död, men majoriteten har en vårdkontakt
- Minst 10 gånger så många suicidförsök

Folkhälsoproblem. Alla kan göra skillnad!

Mer fakta

- Högst risk:
 - Psykisk och/eller svår fysisk sjukdom/beroendesyndrom/funktionsnedsättning och tidigare suicidförsök
- God prognos:
 - av alla som överlever ett suicidförsök dör cirka 90 % av andra skäl än suicid

Det lönar sig att arbeta förebyggande, men det är mycket svårt att förutse vem som kommer att ta sitt liv. Viktigt att agera när man har chansen! En liten omsorg kan rädda liv.

Döden som utväg

- Suicidtankar leder sällan till suicidförsök, kan vara skyddande. *Om det blir värre än så här vill jag inte vara med mer.*
- Den akuta risken förändras snabbt, viktigt att agera direkt.

Målsättning:

Vad kan du göra istället för att skada dig själv nästa gång det känns så här? Man dör av det man gör.

Ambivalens

En suicidal person vill vanligen inte dö, utan slippa lida.

Andra människor är det starkaste skydd vi har.

*Jag vill att du ska leva. Du är viktig för mig. Det går att få hjälp.
Ingen ska behöva ha det så här svårt.*

Andras intresse och engagemang är starka motkrafter mot inre mörker och känslan av att vara oviktig.

Negativa krafter

Brist på perspektiv: *Så här kommer det alltid att kännas.*

Förlust av känsla för konsekvenser: *Jag vill inte dö men jag orkar inte leva.*

Kan inte tänka på konsekvenser för andra: *Andra får det bättre utan mig.*

Bristande problemlösningsförmåga: *Jag har prövat allt men ingenting hjälper.*

Depressivt feltänkande

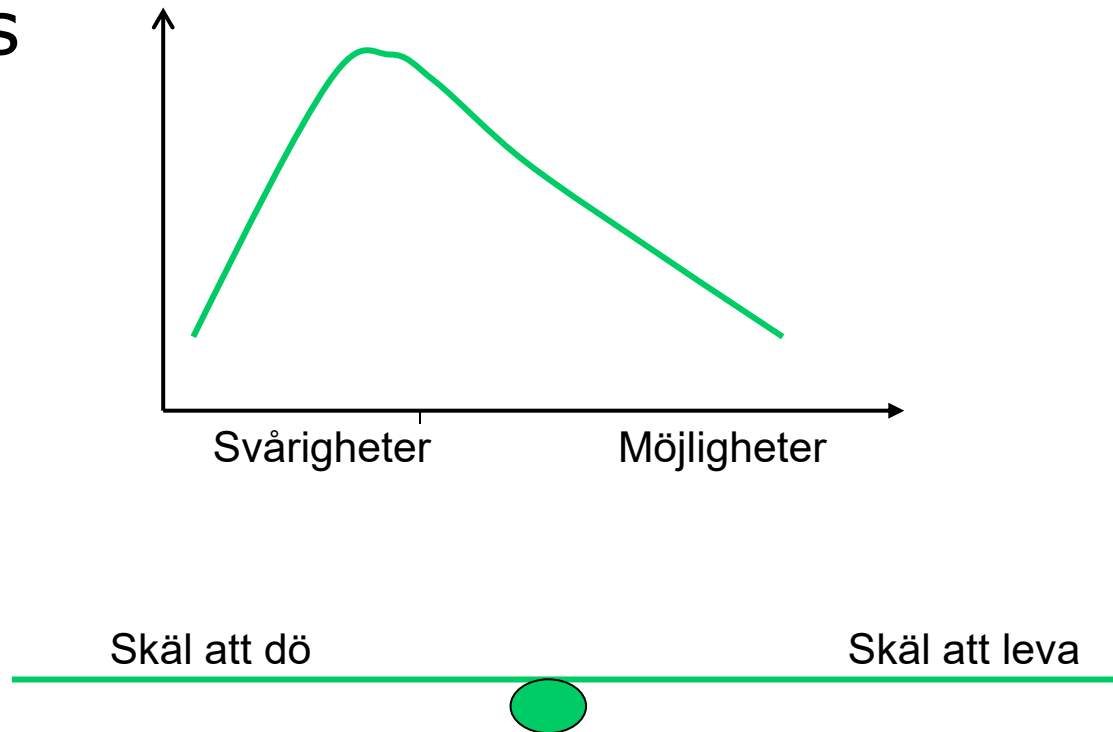
" Sörj mig inte. Jag lider inte, och det borde inte ni heller göra. Ni får det bättre utan mig, jag har ingenting kvar att ge och mitt liv är värdelöst. Ni är bäst! Tänk på allt roligt vi har haft och fortsatt med era liv. Jag tror ni kommer att förstå att jag gör er en tjänst genom att försvinna för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

Grundläggande inställning: Jag saknar värde.

Vad gör livet värt att leva?



Resiliens



Empatisk gymnastik

- *Vad hade jag velat möta i den här situationen?*
- *Vad vill jag förmedla till en förtvivlad person?*
- *Vad vill jag att personen minns från sitt möte med mig?*

Idag: ofta tystnad kring psykiskt mående och suicidalitet. Förstärker känslor av ensamhet, skam och skuld.

Mötet

Individfokus: låt personen berätta. Man behöver inte svara på de frågor som ställs: *Varför ska jag leva?*

Prata lite om vardagliga saker, det blir en påminnelse om livet: *Vad gör du en vanlig dag? Vad tycker du om att göra?*

Normalisera, visa acceptans: *Så kan man känna, det är inte så konstigt.*

Bekräfta: *Jag hör att du är ledsen. Du har kämpat hårt. Du är besviken.*

Tydlighet med uppdraget: *Vi är här för att hjälpa dig.*

Planering på kort sikt: *Nu ska vi åka tillsammans till en plats där du kan få hjälp. De är duktiga.*

Professionell hållning i akuta situationer

- Jag är glad att vi hann fram i tid.
- Jag lyssnar och försöker förstå.
- Jag är glad att du berättar, jag uppskattar förtroendet.
- Vi samarbetar du och jag.
- Jag bryr mig om hur det går för dig.
- Visa att du är beredd att anpassa dig efter den person du har framför dig.
- Lyssna, lugna, ge hopp om att förändring är möjlig.

Perspektivbyte

- *Hur tror du att det skulle blir för dem som bryr sig om dig om du försvann?*
- *Vad skulle du säga till en vän som befann sig i den här situationen?*
- *Tror du att dina barn skulle hålla med dig om det du säger till mig om de hörde det?*
- *Finns det någon period i livet när du har tänkt på ett annat sätt? Finns det andra sätt att tänka på?*
- *Vill du veta hur jag tänker?*

Samtidigt....

Gränssättning:

Vi måste arbeta utifrån de förutsättningar vi har, inte de förutsättningar vi önskar att vi hade. Däremot kan vi tala om vad vi önskar att vi kunde göra:

Jag önskar att jag hade mer tid, men nu kommer en annan person att ta vid. Jag hoppas att det blir bra för dig. Berätta det du har sagt till mig för den personen, det är så viktigt att de får veta hur du tänker och känner.

Rutiner för överföring av information.

Två experter som möts

- *Vad brukar du göra för att klara av dina svårigheter?*
- *Vem känner till hur svårt du har det?*
- *Har du någon som du kan prata med?*
- *Vad har hjälpt dig att orka med livet fram till idag?*
- *Det har inte fungerat så bra hittills, hur kan vi ändra på det tycker du*
- *Har du något råd till oss?*

Du möter en kompetent person som har klarat svårigheter förr.

Kvinna med psykosjukdom som dog efter sitt nionde suicidförsök

HOPP

"Rosenröd nuddar morgonsolen hustaken.

Himlen lättar och träden återfår sina konturer.

Natten är slut. Marorna väntade.

Jag undrade om jag någonsin kommer

att sova och vad jag kommer att drömma.

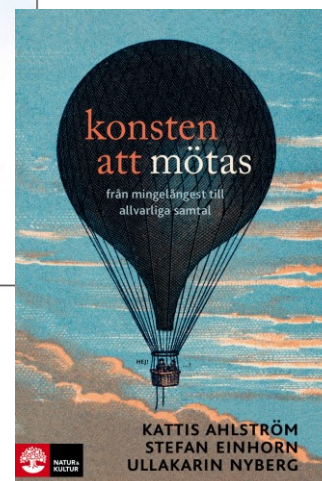
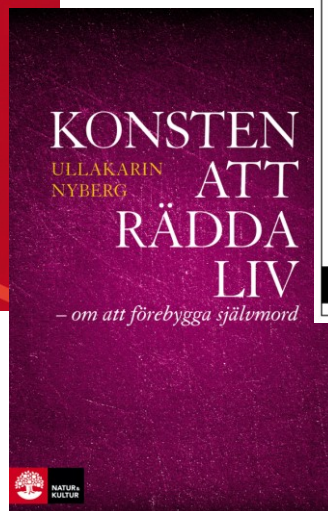
I mörkret finns gestalterna med sina tysta skrin.

En ny dag ger nya möjligheter.

Jag städar bort tankarna ur mitt huvud."

“Tack för att ni fick mig att känna mig som en människa.”









Poddar

Inferno podcast (min egen)

På liv och död (MIND)

Samtal om samtal

Utan dig

TEDtalk (TEDx How to talk about suicide)

<https://youtu.be/WX5ZTSzQOxQ>

Sommar SR P1 17 augusti

Livet med Ullakarin Nyberg SR P1

Framgångspodden

Nyfiken på

Podd Mogna

Ångestpodden

Sinnessjukt

Slumpens hjältar

Existenspodden

Allt du velat veta

Berätta alltid det här

Aldrig ensam