

Konsten att rädda liv – bedömningen och mötet

Ullakarin Nyberg

Psykiater och överläkare, författare och
suicidforskare. Programledare Livet i SR, På liv
och död, podd från MIND, Inferno podcast

Sommarpratare 2021

Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se

Sabina, 25 år

Hoppade av gymnasiet, aldrig kunnat koncentrera sig på studier. Misstanke om ADHD men tackat nej till utredning. Vill inte flytta från hemorten, känner ansvar för yngre syskon. Föräldrar har problem med alkohol. Aldrig klarat att behålla ett arbete, blir rastlös och känner sig omotiverad. Dövar ofta ångest med alkohol, hamnar i bråk och gör saker hon ångrar. "Dåligt ölsinne" enligt vänner. Ett suicidförsök i tonåren. Ingen uppföljning.

Förbipasserande larmar när hon försöker klättra över broräcke. Förnekar suicidavsikt. *"Dum grej, typiskt mig."*

Viktigt med fokus på det som går att påverka!

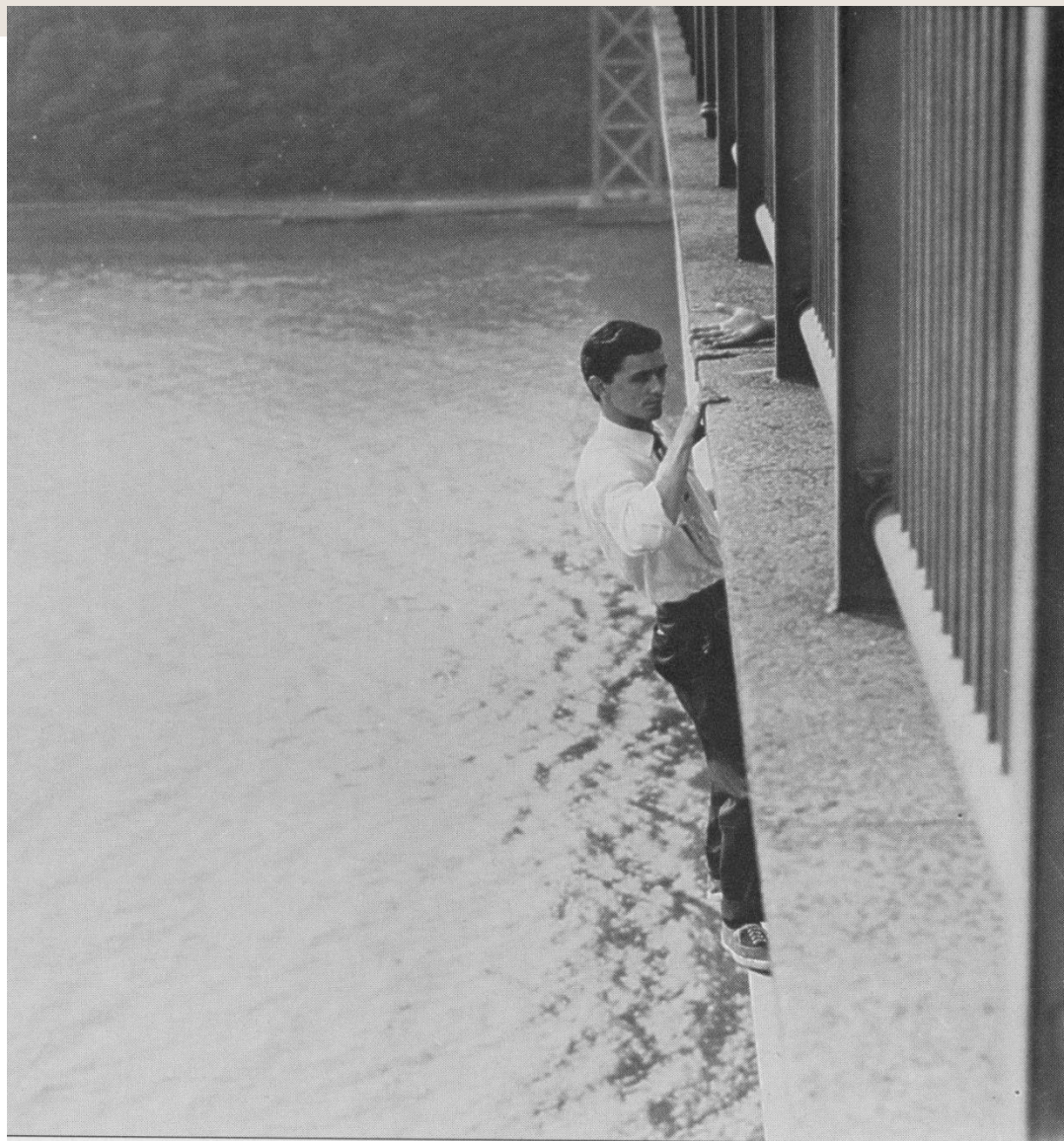
Folkhälsoproblem – många olika insatser behövs



Varför tar man sitt liv?

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*

Alltid komplex bakgrund som kräver helhetssyn och teamarbete. Alla kan göra skillnad. Andra människor är det starkaste skyddet.



WILLIAM CONNAUGHTON TÄNKER HOPPA FRÅN
GEORGE WASHINGTON BRIDGE, MEN ÖVERTALAS... New York 1957

Vi utrustar oss med varandra

Delad smärta gör smärtan lättare att uthärda:

Jag lyssnar och försöker förstå, även om jag saknar lösningar på dina problem. Jag ska göra mitt bästa för att hjälpa till. Du är viktig.

Fakta om självmord

- 4 personer per dag orkar inte med sitt liv och dör genom självmord
- Det blir 30 liv i veckan
- De flesta har inte kontakt med psykiatrin vid tiden för sin död, men majoriteten har en vårdkontakt

Mer fakta

- 2/3 män, äldre män högst risk, medelålders män flest i antal
- Cirka 10% är i åldern 15-24 år
- Hängning vanligaste metod hos män, intoxikation hos kvinnor
- Människor med beroendeproblematik dör oftare efter ett suicidförsök än andra och gör fler suicidförsök med våldsam metod

Mer fakta

- Högst risk:
 - Psykisk och/eller svår fysisk sjukdom/
beroendesyndrom/funktionsnedsättning och tidigare
suicidförsök. Samsjuklighet!
- 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. De flesta med många riskfaktorer tar inte sitt liv. "Prevent, not predict"

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. "

Det enda som är farligt i den här situationen är tystnad.
Man dör av det man gör!

Negativa krafter

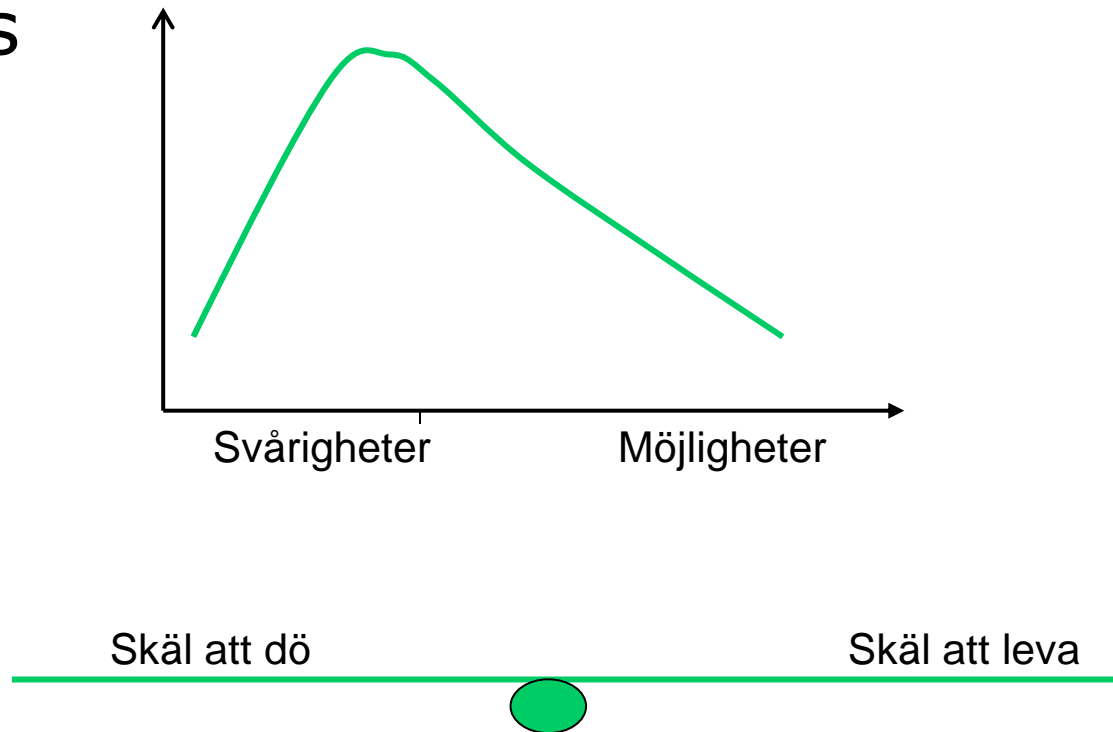
Brist på perspektiv: *Så här kommer det alltid att kännas.*

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 provat allt men ingenting hjälper.*

Resiliens



Vad gör livet värt att leva?

Existentiell hälsa

- Relationer
- 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*



Egna prioriteringar

- Vad kan jag inte vara utan?
- Vad ger mitt liv mening?
- När känner jag hopp?
- När blev jag senast förundrad?
- I vilken riktning vill jag att mitt liv ska gå?

Om jag fick veta att mitt liv skulle förkortas av sjukdom, vad skulle jag då vilja ändra på?



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?

Rädsla för självmord

"Det är två sorger i en. Ingen frågar om min son, ingen nämner hans namn, det är som att han aldrig har funnits."

Smittande tystnad, påverkar alla som drabbas.

Undvikande är vanligt när det gäller suicid, också bland professionella.

”Du berättar en historia och jag lyssnar. Vi möts i berättelsen. Det är berättelsens magi och den har sina egna lagar.”

Peter Hoeg, författare

Berättelsen och samarbetet

Vi kan inte gissa oss till vad som pågår i en människas inre, vi är beroende av att personen berättar för oss:

Många som har det svårt tänker på självmord som en utväg. Hur är det för dig?

Hur tänker du kring liv och död?

Hur ser du på framtiden?

Jag blir orolig att du tänker på att ta ditt liv. Det får inte hända, det vore en katastrof. Hur kan vi tillsammans minska risken för att det blir så? Kan du lova att du berättar för mig eller någon annan om du får såna tankar?

Aldrig farligt att fråga!



RT

“Vissa är inte gjorda för det här livet. Så vackert, så sorgligt, så värdigt och helt. Harmoniskt och stilla. Ni är starka och dugliga och klarar att navigera där ute. Ni ska fortsätta. Fråga inte för mycket, det här var mitt val.”

Engagemang

Kämpa tillsammans och visa att vi inte ger upp, även om klienten har gjort det:

Jag tror på dig, jag vet att det kan bli bättre. Det finns mycket hjälp att få för den som har modet att söka hjälp. Jag kommer att göra allt jag kan för att hjälpa dig.

Professionell hållning

- Jag är glad att du berättar, jag uppskattar förtroendet.
- Jag lyssnar och försöker förstå.
- Vi samarbetar du och jag.
- Jag bryr mig om hur det går för dig.
- Lyssna, lugna, ge hopp om att förändring är möjlig.
- Avstå från åtgärdsfokus tills du har lyssnat klart.

Exempel

Har du självmordstankar?

Nej, jag är mycket livsälskande. Men ibland släpper jag taget.

Berätta, vad händer då?

Sårbarhet – teambedömning

- Finns någon att dela känslomässiga svårigheter med?
- Kan personen prata om sina problem? Personlighet? Problemlösningsförmåga? Impulskontroll?
- Sysselsättning, bostad, ekonomi, nätverk, språkkunskaper, trosuppfattning?
- Finns pågående behandling på grund av psykiska problem? Tidigare behandling? Tidigare suicidförsök?
- Finns kroppslig sjukdom? Smärta? Funktionsnedsättning?
- Finns fungerande vardagsrutiner?



Vad är målsättningen med ett samtal om suicidrisk?

- Inte att avlägsna suicidtankar eller lösa alla problem.
- Öppenhet – det här går att prata om.
- Minskad känsla av utanförskap.
- Gemensam förståelse. Varför suicid som en utväg?
- Hopp om att förändring är möjlig.
- Förstärka skälen att leva.
- Hitta alternativ: *Vad kan du göra istället för att skada dig själv nästa gång livet känns svårt?*

Samarbete

Delaktighet mellan den som tänker på självmord som en utväg, närstående och andra professionella aktörer är nödvändigt för effektiv suicidprevention, du kan inte ta över hela ansvaret för en annan människas liv.

Vad kan du göra själv, vad kan närstående göra, vad kan vi göra?

Två experter som möts

- *Vad brukar du göra för att hantera dina svårigheter?*
- *Vad gör du för att må så bra som det går i den här situationen? Kan du göra mer av det?*
- *Kan du distrahera dig när tankar på självmord dyker upp? Vad gör du då?*
- *Det har inte fungerat så bra hittills, hur kan vi ändra på det tycker du?*
- *Det är bra gjort att prata med mig trots att du mår så dåligt.*
- *Det märks att du jobbar hårt för att bli bättre.*
- *Jag lär mig viktiga saker av dig.*

Kvinna med psykossjukdom 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."

Viktigt att fråga om

- Tidigare erfarenhet av psykiska problem. *Känner du igen besvären? Har du någon gång fått behandling på grund av psykiska besvär? Har du det nu? Har du en pågående vårdkontakt?*
- Tidigare suicidförsök. *Har du någon gång varit i en så svår situation att du har försökt avsluta ditt liv?*

Perspektivbyte

- *Vad skulle du säga till en vän i den här situationen?*
- *Tror du att de som bryr sig om dig skulle hålla med dig om det du säger till mig om de hörde det?*
- *Är det möjligt att du kommer att tänka på ett annat sätt längre fram?*
- *Vill du veta hur jag tänker?*

Presuicidalt lugn

- Personen tar kontroll över sitt liv.
- Problematisera: *“Du vet hur oroliga vi är för att du ska ta ditt liv. Nu är du plötsligt lugn och nöjd och jag är rädd att det betyder att du har bestämt dig. Är det så? Det är viktigt att du berättar hur du tänker.”*

Väga in suicidrisken i behandlingsplaneringen

- Växla vårdnivå
 - Intensifierad kontakt i öppenvård
 - Mobila team
 - Heldygnsvård

Handlar inte om "vårdintygsmässig eller inte."

Trygg vårdkedja med så få glapp som möjligt.

- Ta hjälp av medbedömare, sambedömning
- Nära samarbete/personliga kontakter mellan vårdnivåer, kontakt närstående.

Vad händer med mig?

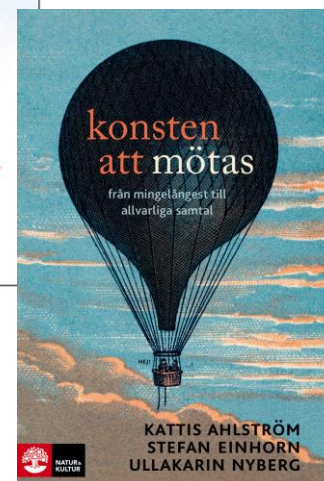
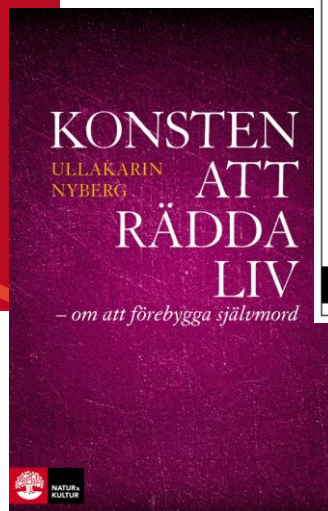
Betrakta dina egna reaktioner med intresse, se dig själv som en källa till lärande.

Egna behov

- Intressant att jag reagerar så här, undrar hur det kommer sig?
- Vad behöver jag för att orka?
- Var går min gräns?
- Hur återhämtar jag mig?

“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



