

3. Mötet med den som inte orkar leva

Svårt att förstå när livsviljan sviker

De flesta tycker det är svårt att möta en människa som inte orkar leva, säger Ullakarin Nyberg: »Hur gör jag när jag träffar någon som har gett upp hoppet om att förändring är möjlig, som befinner sig i en tunnel av total ensamhet och mörker? Det är lätt att bemäktigas av en känsla av att det inte spelar någon roll vad jag gör.«

»Det är också svårt att förstå hur man kan tappa orken att leva. Hos de flesta av oss är ju livsviljan så stark. Vi kämpar för att förlänga livet när vi drabbas av en svår sjukdom, eller flyr över halva jordklotet för att få ett bättre liv.«

Identifiera sig med den drabbade

Vad kan jag ge den självmordsnära människan? Om jag känner mig osäker och inte vet hur jag ska hjälpa finns risken att jag drar mig undan. Då kan jag förstärka personens känsla av övergivenhet och ensamhet. Man kan gå till sig själv. Den som tänker på döden som en utväg bär ju på känslor som vi alla har erfarenhet av: skam, skuld, ensamhet och hopplöshet. Om jag tänker på vad jag själv hade velat ha i den situationen blir det ofta lättare att erbjuda sig att finnas där.

»Jag måste våga lita på att min närvaro räcker, även om jag inte har några råd att ge eller åtgärder att föreslå«, säger Ullakarin Nyberg.

Berättelsen är nyckeln

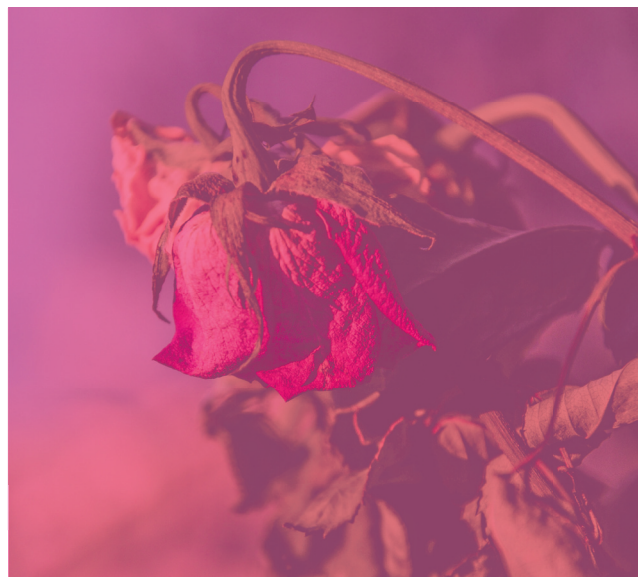
Berättelsen är själva nyckeln till förståelse. Det är svårt att gissa sig till hur en annan människa mår. Hur gör man då för att uppmuntra någon att berätta? Ett bra sätt är att bekräfta det lidande man uppfattar: »Du ser så ledsen ut, jag märker att något är fel«.

Det finns ett talesätt som säger att man inte ska fråga om självmordstankar för att inte väcka den björn som sover, men det är fel. Det är aldrig farligt att fråga. Människor som tänker på självmord har behov av att prata och samtalet kan göra att nya lösningar uppenbarar sig.

När finns det skäl att oroa sig för att en människa tänker på självmord? Man bör reagera på förändring. Om någon du känner ändrar beteende på ett sätt som gör dig orolig: drar sig undan, blir tyst, slutar skratta, kanske börjar prata om att livet inte är värt att leva eller om sin begravning, då kan man fråga: »Jag vet att det är vanligt att tänka på självmord när man har det svårt. Är det så för dig?«

Självmordstankar är vanliga

Det är vanligt att tänka på döden som en möjlighet för att slippa lidande. Vem av oss har inte någon gång tänkt att blir det värre än så här så vill jag inte vara med längre? Det är inte farligt att tänka och man bör inte arbeta för att avlägsna självmordstankar, utan i stället göra allt som går för att förhindra att tankarna övergår i handling. Det gör vi genom att förstärka det som skyddar. Man kan fråga vad som har hjälpt personen att orka fram till i dag. Svaret blir ofta: »Jag



VISSNAD LIVSVILJA. Många skäms för att de inte orkar med sina liv.

tänker på mina närstående.« Då kan man svara: »Vad bra att du tänker så. Det finns inget värre som kan hända dina närstående än att du tar ditt liv. Nu ska du och jag hjälpas åt så att det inte behöver bli så.«

När man möter en person med självmordstankar är det bra att fokusera på sådant som handlar om livet: »När kände du dig hoppfull senast? Vad gjorde du då? Finns det någon du kan prata med som får dig att må lite bättre? Kan du trösta dig själv?« Samtalet bör utgå från att vi är många aktörer som kan hjälpas åt: »Vad kan du göra själv? Vad kan dina närstående göra? Vad kan vi göra tillsammans?«

Två experter som möts

Tänk på att den du pratar med är expert på sig och sitt. Tro inte att du måste veta och kunna allt. Frågan: »Har du något råd till oss, hur tycker du att vi ska gå vidare?« glöms ofta bort. Vårdgivare tänker att nu är det mitt ansvar att lösa den här personens problem. Vi vill ju så gärna lyfta bördan från den drabbades axlar. Med den inställningen är det lätt att känna sig otillräcklig, eftersom människor ofta har svårigheter som ingen kan befria dem ifrån. Det blir lättare om vi i stället tänker att vi är två experter som möts och att vi gemensamt ska försöka komma fram till vad vi kan göra för att underlätta situationen.

Man bör sträva efter att lyfta fram möjligheter till förändring, men också ha en accepterande hållning till den som tänker på självmord: »Ja, så kan man tänka i din situation« eller: »Många som har det svårt tänker som du«.

Man bör också försöka innesluta personen i en gemenskap som handlar om att vem som helst av oss kan drabbas, eftersom vi är människor. »Det hade lika gärna kunnat vara jag«, är ett bra utgångsläge.

ULLAKARIN NYBERG är psykiater med en bakgrund inom onkologi. Fram till 2019 är hon ordförande i Svenska Psykiatriska Föreningen. Ullakarin jobbar kliniskt med suicidprevention och stöd till efterlevande efter suicid, som också är hennes forskningsområde. Hon handleder, föreläser och skriver böcker i ämnet.



Samtala om problemlösning

Det är viktigt att bredda samtalet, så att fokus inte enbart hamnar på symptom, självmordstankar och död. Man bör försöka hitta en balans mellan svårigheter och möjligheter. Många glömmer det, eftersom de är upptagna av att försöka förstå hur nära förestående ett eventuellt självmordsförsök är och vad som ska rapporteras och dokumenteras. Man glömmer att fråga: »Vad brukar du göra för att lösa dina problem? Hur brukar du göra när livet är så här tungt?«

Många som hamnar i en suicidal kris har tung psykisk problematik, men samtidigt är de duktiga på att lösa problem eftersom livet sällan går på räls för dem. När de får berätta om det blir de lite återupprättade som människor och det kan jag förstärka: »Nu har du lärt mig något nytt, det kan jag använda för att hjälpa någon annan.«

Skäms för att de mår dåligt

Många skäms för att de mår psykiskt dåligt och för att de inte orkar med sina liv. Det krockar mot den kultur vi lever i, där vi förväntas vara lyckliga och högpresterande, välja rätt och hitta lösningar på allt. Men det finns frågor som saknar entydiga svar och problem som saknar lösning: »Vad är meningen med livet? Måste jag leva för andras skull?«

I stället för att svara kan man framhålla att alla, också

NIO STEG I MÖTET

Sammanfattningsvis har vi tagit upp nio punkter att komma ihåg vid mötet med en självmordsnära människa:

- 1. FRÅGA.** Man måste fråga för att få veta hur allvarlig situationen är. »Tänker du på döden som en utväg?«, »Vad tänker du om liv och död?« Hitta din egen formulering, och öva lite på att fråga.
- 2. BERÄTTELSEN.** Nyckeln till förståelse är personens berättelse: »Vill du berätta hur du mår?«
- 3. TYSTNAD OCH NÄRVARO.** Det är värdefullt att öva sig på att vara tyst lite längre än vad som känns bekvämt. I vissa situationer är närvaro viktigare än ord och åtgärder.
- 4. BEKRÄFTA.** Att bekräfta det lidande man uppfattar underlättar ofta berättelsen: »Jag märker att du har det svårt.« »Det låter tungt.«
- 5. ACCEPTERA.** Målet med ett samtal om liv och död är inte att avlägsna självmordstankar, utan att förhindra att tankarna övergår i handling. Man bör ha en accepterande inställning: »Så kan det kännas när man har det svårt.«
- 6. BALANSERA.** Man bör försöka hitta balans mellan möjligheter och svårigheter: »Så kan man tänka, men man kan också tänka så här«, »Vilket råd skulle du ge till en annan person i din situation?«
- 7. NORMALISERA.** Många skäms för att de mår psykiskt dåligt och inte orkar med sitt liv. Genom att påminna om att vem som helst kan drabbas, också jag, blir det lättare att mötas.
- 8. PATIENTEN SOM EXPERT.** Tänk på att personen du möter är expert på sig och sitt. Du kan aldrig åta dig att lösa personens alla problem eller ta över hela ansvaret för hans liv. Vi måste samarbeta.
- 9. EXISTENTIELLA FRÅGOR.** Var inte rädd för att ställa frågor som handlar om tro och andra existentiella frågor: »Har du en tro? Brukar du be? Är det en tröst för dig? Vad tror du händer när du är död?«

Allt som är svårt ska vi träna oss på. Ingen kirurg skulle påbörja en avancerad operation utan att ha fått öva först. Öva tillsammans, dela formuleringar med varandra, be varandra om råd och hjälp, följ med på varandras samtal. Så finnslipar man verktyget som är vi själva och hjälper varandra att hitta fram till ett gott och bekräftande förhållningssätt som underlättar det svåra samtalet.

jag, har funderat över de här frågorna och att vem som helst kan hamna i ett läge där man inte orkar med sitt liv: »Jag har träffat många i din situation«, eller »Jag vet att det är vanligt att man tänker så.« Man bör inte säga: »Jag förstår precis.« Utan i stället: »Så kan det bli när man har det svårt.« På det sättet normaliserar jag det personen går igenom.

Var inte rädd för existentiella frågor

Man ska inte vara rädd för de existentiella frågorna. Vi möter många människor där tro är centralt i livet. Att hamna i en miljö där ingen pratar om Gud, andlighet och livet efter döden blir konstigt för dem.

I själva verket har alla någon gång funderat över dessa frågor och har behov av att dela sina tankar. De som arbetar med äldre möter det ofta. Man kan vara livsmätt utan att vara akut självmordsbenägen och då är det skönt att prata med någon som inte blir rädd. Man kan vara lite mer personlig än vanligt när man möts i det existentiella samtalet: »Så har jag också tänkt.« eller »Så här brukar jag tänka, har du tänkt så någon gång?«

Akut läge kräver handling

Ibland kan det hända att jag möter en person som är akut självmordsbenägen, som kanske till och med har bestämt metod och dag. Då ska jag naturligtvis agera enligt de rutiner som bör finnas inom alla verksamheter. Lyssna klart och sedan säga att det här låter allvarligt.

Nästa steg är att koppla in ytterligare expertis om det behövs; kanske ringa en läkare, kontakta psykiatrin eller använda någon annan av de resurser som jag har tillgång till. Men man ska inte påbörja den vårdplaneringen för tidigt, för så fort jag börjar fundera över vad jag ska göra härnäst påverkas min närvaro. Det här behöver man öva på: först lyssna klart, sedan planera fortsättningen tillsammans med patient och närstående.

»Under mitt långa yrkesliv har jag träffat många självmordsbenägna människor«, säger Ullakarin Nyberg. »Men jag har aldrig varit med om att någon har försökt ta sitt liv under ett samtal som pågår. Så länge jag pratar med en människa som bryr sig om mig påminns jag om skälen att leva.«

LÄS MER: Ullakarin Nyberg: *Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord* (Natur & Kultur 2013).

Ullakarin Nyberg: *Suicidprevention i praktiken* (Natur & Kultur 2018).
Lars Björklund, Göran Gyllensvärd: *Vågar i sorgen* (Natur & Kultur 2009).
Ann Heberlein: *Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva* (Weyler 2008).
Suicidprevention.se, Folkhälsomyndighetens webbplats om suicidprevention. suicidprevention.se

INFORMATION:

Föreningen MIND driver *Självmordslinjen*, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. www.mind.se

Andra jourlinjer där man kan få hjälp och stöd är bl a *Hjälplinjen* (www.1177.se/Om-1177/Om-Hjalplinjen), och *Jourhavande medmänniska* (www.jourhavande-medmanniska.se).

Suicide zero är en ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord. www.suicidezero.se