

Introduktion till Psyk-E Bas Suicid



MARIE ÅSBERG är professor emeritus i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bl a varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus.



ULLAKARIN NYBERG är psykiater med en bakgrund inom onkologi. Fram till 2019 var 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.



FRANCISCO SAZO är vårdlärare på vuxenutbildning och har arbetat med Psyk-E bas-programmen sedan 2010. Han har lång erfarenhet av att använda Psyk-E bas som fortbildning i grupper inom bland annat socialpsykiatri och hemtjänst.

Fungera som ett ställföreträdande hopp

När man talar om självmord är det många frågor som väcks. En av dem är: Får man ta sitt liv?

”Det är en stor och komplex fråga”, säger Ullakarin Nyberg. ”Man ska inte moralisera över en människa som tar sitt liv. Däremot kan man lära sig av varje självmord som inträffar.”

Som professionell har man aldrig som uppgift att underlätta att någon tar sitt liv, understryker hon. I stället ska man försöka fungera som ett ställföreträdande hopp, och ge möjligheter att leva åtminstone lite till.

Om någon säger ”Jag orkar inte med mitt liv” ska man inte svara ”Ja, i din sits skulle jag känna likadant”. Då bekräftar man en uppgivenhet. Istället kan man säga att ”Så kan man tänka och känna i din situation. Men man kan också tänka så här...” Det handlar om att få igång en dialog. Uppgiften är alltid att underlätta för människor att leva lite till.

Öva sig på svåra samtal

Det är lätt att bli smittad av den hopplöshet och uppgivenhet som den självmordsnära personen känner. Det kan bli svårt att prata, svårt att hitta rätt ord, man kan vara rädd och osäker och känna att man inte har rätt kompetens. När man möter något som är svårt får man öva sig, säger Ullakarin Nyberg:

”Det är så jag tänker att den här utbildningen ska fungera. Man kan öva sig på att föra de här samtalen. I själva verket räddar vi många fler till livet än vi vet, genom hur vi möter och bemöter människor i nöd.”



Foto: Leah Kelley from Pexels

GEMENSKAP. Det är riskabelt att förlora känslan av sammanhang och värde för andra.

Det går att hjälpa även människor som är nära att ta sitt liv, fastslår hon: ”Jag är helt övertygad om det, och det finns mycket forskning och klinisk erfarenhet som stödjer det. Har man turen att befinna sig på rätt plats vid rätt tillfälle, när en människa står i begrepp att låta självmordstankar övergå i handling, då kan man nästan alltid bryta. Samtidigt får man försonas med sin egen oförmåga när man inte lyckas.”

Flera typer av kunskap

Man behöver flera typer av kunskap. Dels kunskap från forskning, det som vi kallar evidensbaserad kunskap, som man lyssnar till i föreläsningar eller läser i böcker. Men man behöver också en annan typ av kunskap som man kan kalla *erfarenhetskunskap*; att man i varje ögonblick vet vad som är bäst att säga till en människa i den här situationen. Det är inget man kan lära sig från böcker. Man kan lära av erfarenhet, och man kan lära sig genom att titta på andra som är bra.

”Mot den här bakgrunden har vi byggt upp Psyk-E Bas modellen, en utbildning gjord för att ge båda typerna av kunskap”, säger Marie Åsberg. ”Alla som arbetar med utbildning vet att det är svårt för människor att komma ihåg vad utbildarna har sagt. Man lyssnar till en föreläsning och kommer tillbaka till jobbet och så frågar alla hur det var, och då säger man ’Det var jättebra’. Men vad sade föreläsaren? Det är som bortblåst.”

”Det här är ett stort problem. Hur ska man göra för att kunskapen ska fästa i sinnet? Och hur ska man göra för att kunskapen är tillgänglig just när man verkligen behöver den? Hur ska jag förstå vad kunskapen betyder för mig i min vardag, i min kliniska verklighet, när jag träffar till exempel självmordsnära människor?”

TJUGO FILMADE FÖRELÄSNINGAR

Psyk-E Bas Suicid innehåller tjugo filmade föreläsningar av ledande experter på respektive område, samt ett faktablad till varje föreläsning, manual och annat material.

GRUNDLÄGGANDE SUICIDPREVENTION

1. Introduktion till Psyk-E Bas Suicid – Marie Åsberg, Ullakarin Nyberg och Francisco Sazo
2. Vem är självmordsnära och varför? Översikt över självmordsforskningen – Marie Åsberg
3. Mötet med den som inte orkar leva – Ullakarin Nyberg
4. Risk- och skyddsfaktorer för självmord – Ullakarin Nyberg
5. Självmordsprevention på individnivå – Danuta Wasserman
6. Självmordsprevention på samhällsnivå – Danuta Wasserman
7. Existentiella och religiösa aspekter på självmord – Hans Gentzel Svenska kyrkans syn på självmord – Caroline Krook, biskop em.
8. Synen på självmord inom olika religiösa samfund – Anders Arborelius, kardinal och biskop, Morton Narrowe, överrabbin em, Mohammad Muslim Eneborg, imam.
9. Att vara anhörig till en självmordsnära människa – Helene Neuss

SJÄLVMORDSRISK I OLIKA GRUPPER

10. Självmord hos män – Gergö Hadlaczky
11. Självmord hos barn och unga – Madeleine Sköld
12. Självmord hos äldre – Margda Waern
13. Våld, kriminalitet och självmord – Axel Haglund
14. Könsdysfori och självmord – Cecilia Dhejne
15. Trauma och utanförskap. Självmord hos asylsökande – Frida Johansson Metso

PSYKIATRISKA SJUKDOMSTILLSTÅND MED ÖKAD SUICIDRISK

16. Depression och självmord – Björn Mårtensson
17. Alkohol, droger och självmord – Markus Heilig
18. Personlighetssyndrom och självmord – Lisa Ekselius
19. Självskada och självmord – Mia Ramklint
20. Neuropsykiatriska syndrom och självmord – Susanne Bejerot

Med studiecirkeln som modell

”Det finns en utbildningsform av gammal svensk modell som är väldigt bra för att åstadkomma detta – studiecirkeln”, säger Marie Åsberg. ”Arbete i studiecirkelformat är grunden för Psyk-E Bas-modellen. Vi tillhandahåller korta, enkla, begripliga föreläsningar av de absolut bästa experterna på olika aspekter av ett ämne. Vi spelar upp dem i en grupp, och sedan ägnar gruppen merparten av en sammankomst åt att diskutera vad man hört.”

”Vi spelar upp en bit av föreläsningen, bryter av och öppnar för diskussion: Vad sade föreläsaren? Vilken relevans har det? Känner jag igen det här? Förstår jag det? Hur brukar jag själv reagera när jag stöter på den här typen av problem? Hur kan det vara på det här sättet som hen beskriver?”

”Det har visat sig att det här gör det möjligt att ta med sig kunskap, att ta med den till sin vardag. Vi har gjort det här tidigare med vanlig psykiatri, Psyk-E Bas, och med äldrepsykiatri, Psyk-E Bas Senior. Samma utbildningsmodell används i Psyk-E Bas Suicid.”

Få gruppen att reflektera

Själva modellen är enkel. Man utgår från föreläsningarna, och till varje föreläsning finns också ett faktablad, skrivet av en medicinjournalist. Detta för att en del tycker det är lättare att ta till sig en text än något man hört. Men det är också viktigt att få gruppen att reflektera, säger Francisco Sazo, som är vårdlärare och har lång erfarenhet av att leda grupper med Psyk-E Bas-modellen:

”Styrkan i modellen är att deltagarna ska ta med sig erfarenheter från de verksamheter de befinner sig i, och föra in dem i de diskussioner som förs med utgångspunkt i föreläsningarna. Att kunna reflektera tillsammans med sina arbetskamrater skapar en otrolig pedagogisk kraft.”

En ledare från verksamheten

Studiegrupper brukar ofta ledas av en pedagog. Men i Psyk-E Bas-modellen har man istället valt att ha en gruppleddare från verksamheten, som då vanligtvis inte har någon pedagogisk utbildning. Till stöd har gruppleddaren en manual.

Man rekommenderar att chefen ska utse en gruppleddare: *”Vissa klarar det bättre än andra”, säger Francisco Sazo. ”Men det ligger en styrka i att kunna diskutera utifrån den egna verksamheten. Det är vi som upplever och vi som måste diskutera.”*

Självmord väcker känslor

Självmord väcker känslor hos oss alla. Därför är det extra viktigt med en reflekterande grupp, där deltagarna också kan ta upp sina egna känslor och reaktioner. Detta för att de ska kunna klara av ett genuint medmänskligt bemötande, och samtidigt ha tillgång till sin professionella kunskap.

”Det här är inte en utbildning som har ett facit, Gör så här så blir det bra”, säger Ullakarin Nyberg. ”Snarare handlar det om att så här kan man göra, men så här kan man också göra. Det beror lite på vilken människa man är.”

Psyk-E Bas Suicid innehåller tjugo föreläsningar och lika många faktablad. Behöver man så mycket tid?

”Det här kan man ägna ett helt liv åt”, säger Ullakarin Nyberg. ”Det är fantastiskt att kunna finslipa sin yrkesroll men också utvecklas som människa. Man blir bättre för varje möte. Men naturligtvis står det var och en fritt att göra ett urval av filmer utifrån verksamhetens behov.”

På webbplatsen psyk-e.se finns mer information om utbildningarna och om hur man kontaktar projektgruppen.



PSYK-E BAS

Faktabladet bygger på en föreläsning med samma namn. Föreläsningen ingår i Psyk-E bas, ett kompetenhöjningsprogram som ges som uppdragsutbildning vid Karolinska institutet.