

Anhörigas situation

Ullakarin Nyberg

Konsultpsykiater, suicidforskare, författare

Norra Stockholms Psykiatri

Programledare "Livet med Ullakarin Nyberg"

Sveriges radio P1, sommarpratare 2021, leder

podden "På liv och död" som ges ut av MIND

Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se

Lite siffror

- 41 % i gruppen 16 – 84 år har besvär av ängslan, oro eller ångest (fler kvinnor)
- Psykisk ohälsa vanligaste orsaken till sjukskrivningar > 2 veckor
- 1/3 av alla svenskar blir deprimerade någon gång under livet
- 4 personer tar sitt liv varje dag

Folkhälsoproblem

Varför tar man sitt liv?

"Det går bra för mig. Jag är duktig i skolan, ser hyfsat bra ut, har kompisar och en fin familj. Jag kommer att kunna få ett bra jobb om jag fortsätter att anstränga mig. Säkert familj också. Men sen då? Är livet inte mer än så? Det känns så meningslöst."

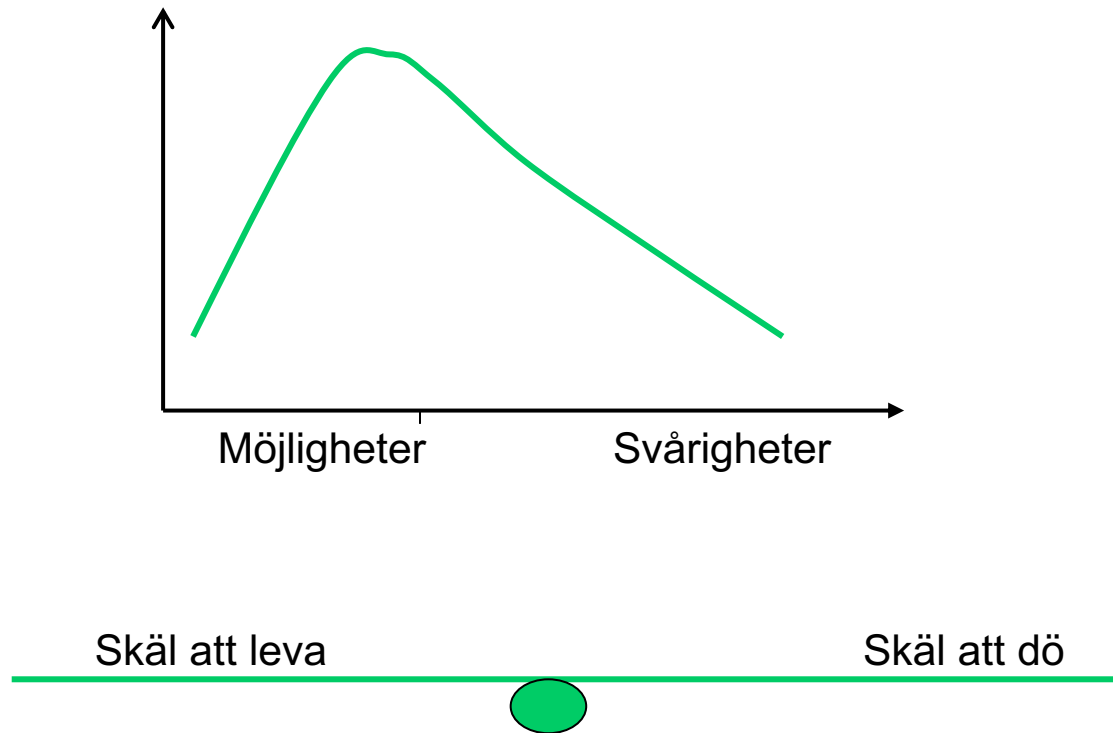
Depressivt feltänkande: Andra får det bättre utan mig

Vad gör livet värt att leva?

- Relationer
- Mening
- Sammanhang
- Sysselsättning
- Något att tro på
- Någon som tror på mig
- Någon som bryr sig om hur det går för mig

Sjuk eller frisk – det är mer som förenar än som skiljer oss åt när det gäller existentiella behov





Kan vi avlägsna andras lidande?

Nej, och vi är inte skapta för att alltid vara lyckliga

Alla människor har ett eget ansvar för sitt liv, vi kan inte leva åt någon annan men...

Vi kan kämpa tillsammans och det har ett värde att den som vill hjälpa inte ger upp, även om personen som mår dåligt gör det. *Jag tror på dig, jag vet att det kan bli bättre. Jag har sett dig må bättre än så här och så kan det bli igen.*

Delad smärta gör smärtan lättare att uthärda. *Jag lyssnar och försöker förstå, även om jag saknar lösningar på dina problem.*

Att dela

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

Peter Hoeg, författare

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

Hur vill du att vi pratar om det här? Hur ofta får jag fråga om du tänker på självmord? Hur kan jag hjälpa dig på bästa sätt? Vad behöver du just nu? Har du något råd till mig?

Att fråga

Jag ser att du mår dåligt och jag är orolig. Vill du berätta hur du har det? Jag lyssnar gärna.

Du verkar ledsen, kan jag hjälpa dig på något sätt?

Jag har också mått dåligt, du kan prata med mig.

Jag finns för dig. Du är viktig för mig.

Det är tystnaden som är farlig, inte frågorna. Ensam är *inte* stark och det är aldrig farligt att fråga!

Vad är det värsta som kan hända?

- Avvisande: *Det är inget fel på mig, låt mig vara ifred!*
- Integritetskränkande: *Du ska inte lägga dig i hur jag mår!*
- Tråkig roll: *Varför tjarar du jämt om hur jag mår?*
- Svar som inte speglar verkligheten: *Jag mår bra, det är inget fel på mig.*
- Fler exempel?

Vad gör man när det går snett

- Be om ursäkt: *Förlåt, det är inte min mening att lägga mig i men jag vill så gärna hjälpa till om jag kan.*
- Spegla egen oförmåga: *Jag uttrycker mig klumpigt, jag vet. Jag försöker igen.*
- Egen omsorg: *Jag vill inte att du ska ha det svårt, jag tycker så mycket om dig.*
- Be om tillstånd att fråga igen: *Jag förstår att du tycker jag är tjatig men det är för att jag är orolig. Är det ok att jag frågar igen nästa vecka?*

Mötet

- Empatisk gymnastik. *Vad hade jag velat möta i den här situationen? Hur hade jag velat bli bemött? Hur hade jag velat att man pratade med mig? Hur skulle mina behov se ut?*
- Det mest smärtsamma är att bli övergiven

Acceptans och normalisering

- *Det är inte konstigt att känna som du gör i den här situationen. Man får tänka att man ska ta sitt liv när man har det svårt, men man får inte låta tankarna påverka beteendet, då behövs professionell hjälp. Du reagerar helt normalt, det är situationen som är onormal.*
- Viktigt att ta varje chans att berätta att personen är begriplig och värdefull. Intresse och engagemang utlöser aldrig ett självmordsförsök

Två experter som möts

- Det har inte fungerat så bra hittills, hur kan vi ändra på det tycker du?
- Hur går vi vidare tycker du? Vad kan du göra, vad kan jag göra, vad kan dina behandlare göra?
- Har du något råd till mig? *Familjeråd*

Din uppgift är inte att ta över hela ansvaret!

Delaktighet och samarbete

Egna behov

- Glöm inte att fråga dig själv: *Vad behöver jag för att kunna hjälpa?*
- Närstående ska bidra med liv och vardag, inte vård. Du är viktig även om det du bidrar med känns otillräckligt
- Arbeta med gränssättning. Det här kan jag göra, men det här kan jag inte bidra med, det måste någon annan ta ansvar för. Ingen kan göra allt



Samtal som
räddar liv

Suicidprevention
genom
meningsskapande
möten



***Sorgen efter
den som inte
orkade leva***

**Närståendestöd
efter självmord**
Ullakarin Nyberg

Material

Podcast om suicid:

Inferno podcast (min egen)

Sommar SR P1 17 augusti

Livet med Ullakarin Nyberg SR P1

Framgångspodden

Nyfiken på

Podd Mogna

Ångestpodden

Allt du velat veta

Existenspodden

Sinnessjukt

Slumpens hjältar

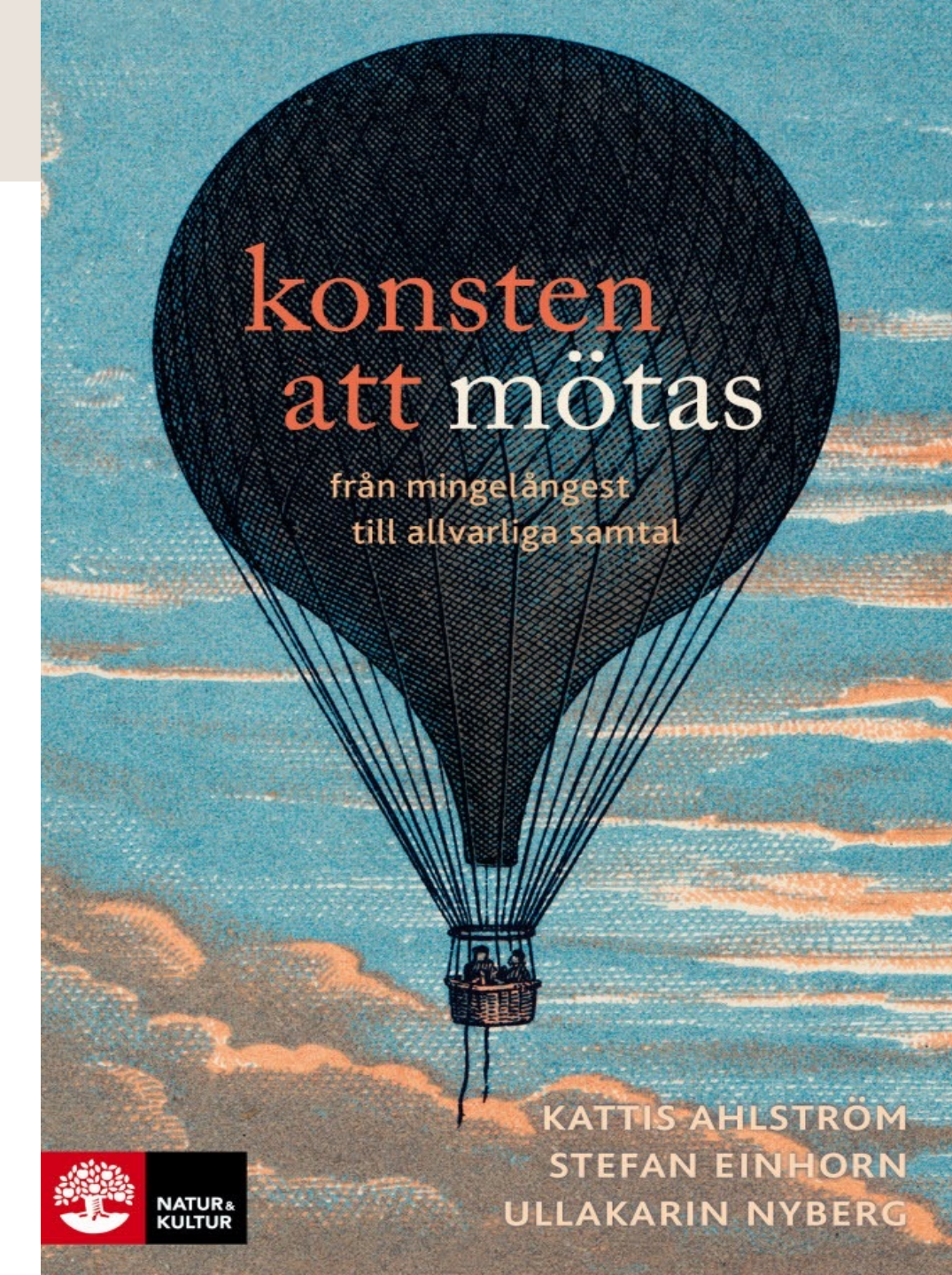
På liv och död (MIND)

Samtal om samtal

Berätta alltid det här

TEDtalk (TEDx How to talk about suicide) <https://youtu.be/WX5ZTSzQ0xQ>





konsten att mötas

från mingelängest
till allvarliga samtal

KATTIS AHLSTRÖM
STEFAN EINHORN
ULLAKARIN NYBERG



NATUR &
KULTUR