



# Efterlevandestöd i samband med att en familjemedlem, vän eller... har tagit sitt liv

## Behov och erfarenheter av akut stöd

Björn Eklund  
Pernilla Omerov

**Nka**<sup>TM</sup>

Nationellt kompetenscentrum anhöriga



# Efterlevandestöd i samband med suicid

Jan Beskow

Suicid/Själv mord

Ska kännas i magen...

Obehag för att vi ska agera

Ta ansvar

An-svar, att svara-an



Jan Beskow. Fotografi: Joanna Björkqvist 2016



# Vanliga frågor/Björn Eklund

- Vad har hänt?
- Vad händer nu?
- Var kan jag/vi få stöd

## Björn Eklund

Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd (SPES)  
Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)

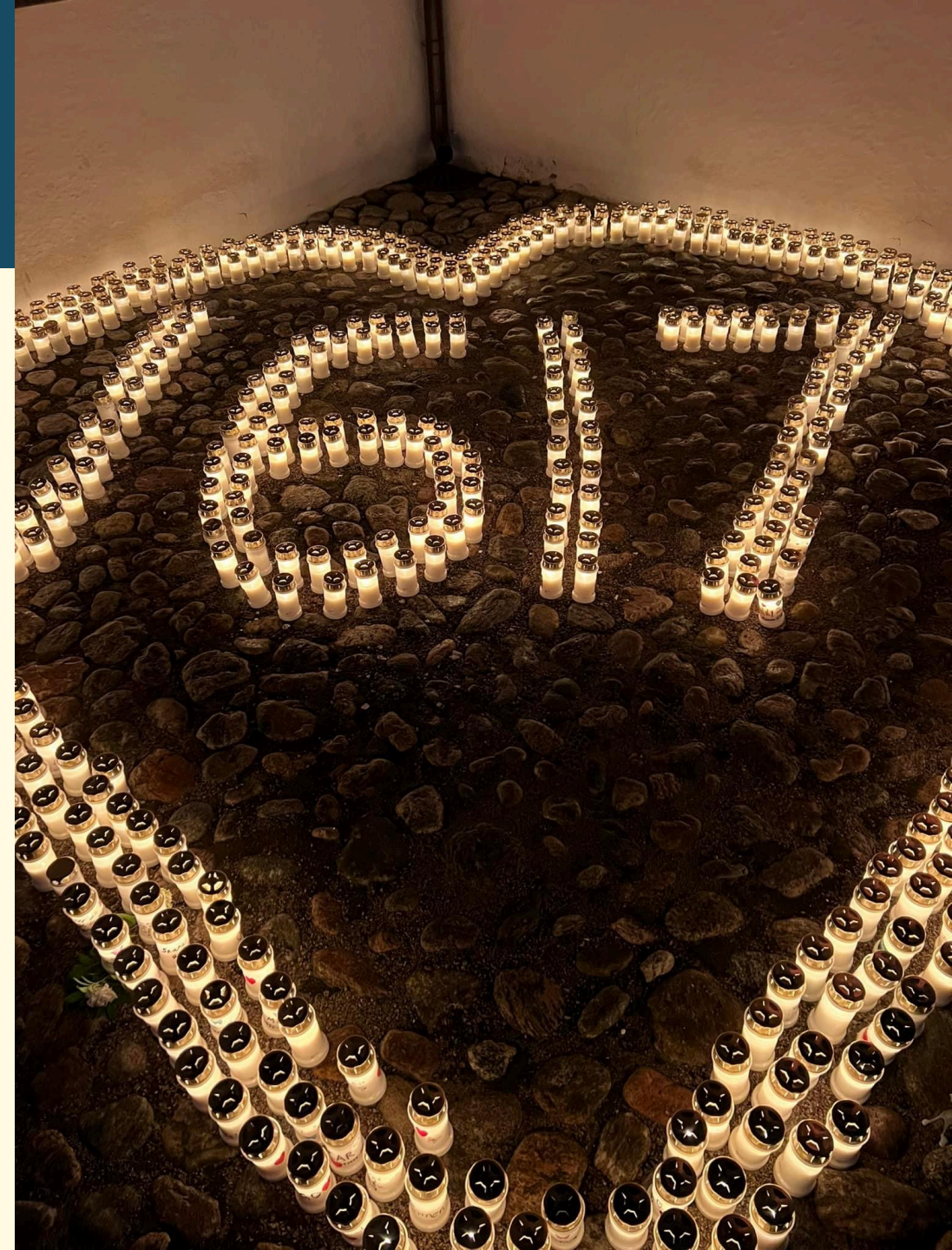




# Statistik dödsorsaker 2023

- 55 arbetsplatsolyckor
- 121 yttre våld
- 229 vägtrafik
- 1 617 suicid (1328 + 289)
- Ca 10 ggr så många anhöriga
- Många fler påverkas

(Dödsorsaksregistret, BRÅ, Arbetsmiljöverket,  
Transportstyrelsen)



# Varför stöd efter suicid?

- Skillnad på frisk och traumatisk sorg
- Mer funktionsnedsättande, högre grad av sjuklighet (tex PTSD, depression)
- Komplex sorg. Skuld, övergivenhet, svek
- Överlevnadsprocess
- 60 % egna självmordstankar.
- Stigma – ensamhet



Anonym medlem

2 d · 🌐

Tack för inlägg. Jag hittade min son hängd för 14 dagar sen. Min man skar ner honom ur trädet. Jag kan knappt andas. Hur överlever man?!?!

[Visa statistik](#)





## ”Om jag hade...”

- Ordet ”om” hör vi i nästan varje samtal.
  - ”Om jag hade sett/gjort/förstått...”
  - ”Om vi inte hade bråkat”
  - ”Om jag hade ringt oftare”
  - ”Om vi hade sökt hjälp tidigare”
- 
- Förlusten ger nya glasögon på allt som föregått dödsfallet



# Något om trauma

- Upplevd skuld över det inträffade försvårar läkning
- Socialt stöd viktigaste faktorn för skydd/återhäming

Vanligaste traumasymptomen vid BRIS stödhelger:

- Hypervaksamhet (ständigt på helspänn)
- Undvikandebeteende





# En död som väcker tusen frågor...

## Exempel på omedelbara frågor

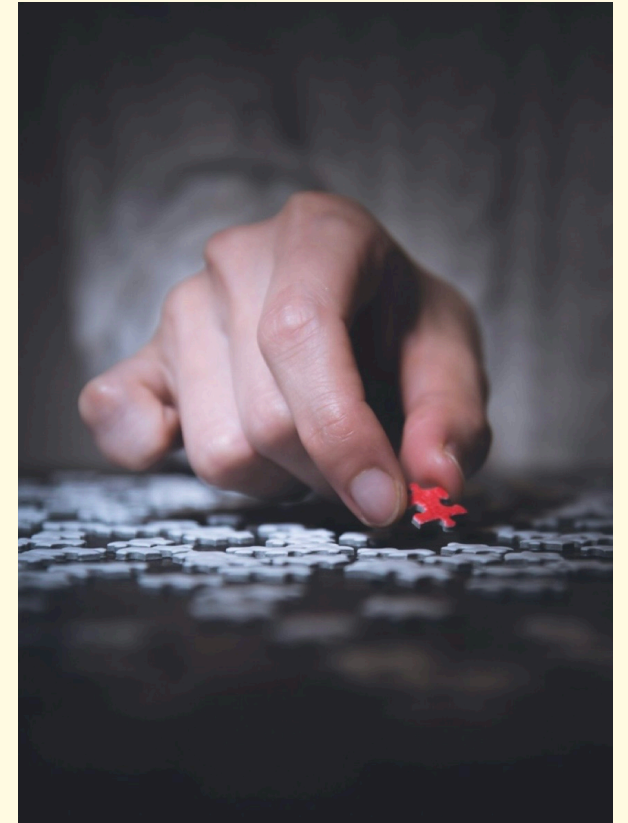
- Var?! När?! Hur?!
- Var finns hen nu?
- När får jag se hen?

## Men snart också...

- Tog det lång tid? Var det smärtsamt?
- Kunde hen ha avbrutit detta?
- Har hen lämnat något? Brev etc?
- Vad hade hänt innan?
- Var hen berusad?
- Kunde jag ha förhindrat detta?
- VARFÖR?!

# Varför är information viktigt?

- Bygga händelsekedja, skapa begriplighet (KASAM)
- Sticka hål på sina värsta fantasier
- De saknade pusselbitarna ofta svårare att leva med än de otäcka detaljerna
- Men varsamhet viktigt. Fråga om lov/förbered.
- Behovet av att se sin döde och ta avsked kan vara än större efter plötslig död



# Känsla av kontroll

*Control is an antidote to despair. /Andrea Walraven*

- Egna minnen ofta glasklara, men fragmentariska – kan behöva fyllas i för att berättelsen ska bli hel
- Förutsägbarhet skapar trygghet
- Praktiska lösbara uppgifter – fokus på görande
- Efter begravningen kan behoven öka





# Underskatta inte värdet av trycksaker!

Svårt att ta till sig info när man är i kris  
Trycksaker kan delas med andra

- Psykoedukativa stödmaterial
- Kontaktuppgifter för stöd

*Att vi har en snygg folder talar också om för de drabbade att de inte är ensamma. För då hade foldern inte funnits.*

/Polis Stockholm



# Vad handlar behoven om?

- Att få lägga sitt pussel och sätta ord på sin berättelse
- Att bli validerad och normaliserad i sina reaktioner
- Slippa ensamheten i sorgen, hitta hopp om framtiden
- Få hjälp med icke-stigmatiserande förståelse för suicid

Försonas med egen/andras otillräcklighet och alla frågor som blir kvar

- För en del: behandling för komplikationer
- För många: Praktisk hjälp



# Det du gör spelar roll!

- Det du gör för en människa i kris hjälper även senare i sorgen
- Den lilla extra omtanken – en filt, en kopp kaffe, en hjälpsam polis/sköterska. Grannen som hämtar barn eller lämnar matlådor
- Spegla. Hur benämner de drabbade sin anhörige? Namn, pronomen? Talar de i presens eller imperfekt? Hur benämner de dödsfallet?

*Överallt där vi möter människor i kris ska det finnas filter.*

Daniel Biel, Sjukhuspräst



# Min förståelse för missnöje med profession

- Tidigare negativ erfarenhet av vård/psykiatri spelar in
- "Ingen tog kontakt med mig." (informationsglapp)
- Personal upplevs otrygga eller sakna erfarenhet av suicid/sorg

- Ibland ren okunskap/bristfälligt bemötande

"Du kan inte ha PTSD, sånt får man av traumatiska händelser som krig."

"Jag kan inte hjälpa dig, du är inte sjuk."

## Positiva erfarenheter

- "När blåljuspersonalen var klara och vi fick komma tillbaka in i rummet hade de lagt en filt över vår son som om han sov och nån hade tänt ett ljus. Det kändes väldigt fint att de såg honom som en människa och inte bara en hängd knarkare."
- "Polisrapporten var respektfullt skriven. Min syster benämndes aldrig som 'kroppen' utan vid namn."



forts.

- "Jag fick en liten folder av polisen med ett nummer till Spes. Jag visste inte vad det var för förening, men jag kramade foldern hela natten."
- "Jag hade bett att få se bilderna på min fru när jag kom till polisen. De hade skrivit ut dem och förklarade noggrant vad varje bild föreställde. Och de hade lagt ett papper över varje bild så jag kunde välja exakt hur mycket jag ville se."



forts.

- "Min psykolog ringde mig och stämde av varje vecka i början. Och en extra gång dagen innan begravning. Det var alltid korta samtal, men de blev min livlina."
- "För mig hjälpte det när terapeuten sade att det inte var mitt fel. Hon fick mig att förstå att min mamma var sjuk. Och hur mycket man än älskar någon så botar kärlek inte sjukdom. Men det kanske var tack vare oss som hon orkade så länge."



# Att bygga efterlevandestöd

- Suicid – polisiära dödsfall
- Samla kompetens i en lärande funktion, sprid inte på för många personer
- Främja förståelse för suicid och kris-/traumareaktioner
- Var proaktiv! Korta avstämningar på telefon? Om du lovat ringa – gör det!
- Enkla saker blir svåra i kris – har du möjlighet att underlätta dagliga behov?
- Lotsa till eller aktivera andra stödjande resurser
- Finns det drabbade minderåriga? Hur får de stöd? Kontaktperson i skolan?
- Med barn – hjälp att samla minnen. Ljud/film, klädesplagg, parfym...

Tack för att du lyssnat!

- [bjorn.eklund@spes.se](mailto:bjorn.eklund@spes.se)
- [bjorn.eklund@ki.se](mailto:bjorn.eklund@ki.se)

