

Mötet med unga som inte orkar leva

Ullakarin Nyberg
Konsultpsykiater, suicidforskare, författare
Norra Stockholms Psykiatri, Capio S:t Göran,
Karolinska Institutet
Ullakarin.nyberg@sll.se

Inledning, fakta om självmord

4 personer per dag orkar inte med sitt liv
och dör genom självmord

Det blir 30 liv i veckan

3 av dessa finns i åldersgruppen 15-24 år

Vad vet vi?

- Högst risk:
 - psykisk sjukdom/beroendesyndrom och tidigare suicidförsök (ökar risken 30 – 60 ggr jämfört med normalbefolkningen)
- S-försök: 15 – 30% gör ett nytt försök inom ett år
- Risk för fullbordat suicid inom ett år efter s-försök: 0,5 – 1%. God prognos!

Det lönar sig att arbeta förbyggande!

Vem tar sitt liv?

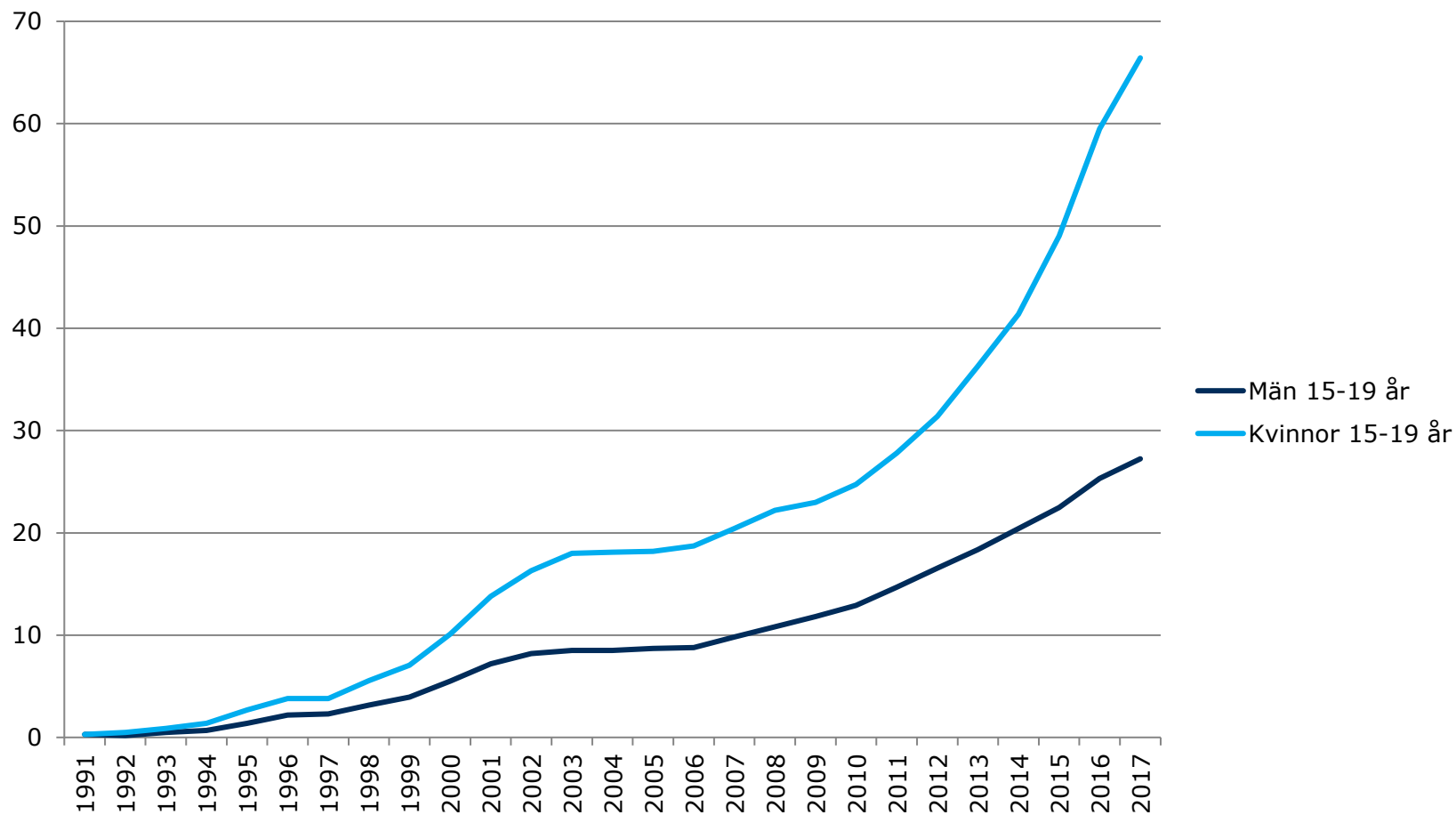
- Flicka 17 år. Mobbad, använder droger, hemmasittare, kraftig övervikt, svår acne
- Man 19 år. Gränsöverskridande, tillhör gäng som utmanar varandra att utföra livsfarliga handlingar
- Man 22 år. Bisexuell, erfarenhet av våld och kriminalitet. ADHD. Ofullständiga betyg från högstadiet, klarar inte arbetslivet
- Kvinna 21 år. AST, kraftig överkänslighet för ljus och ljud. Klarar inte umgänge med andra människor
- Flicka 18 år. Självskadebeteende under hela tonårstiden, svår uppväxt, nedstämd, pojkvän avslutat relation

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.”

Existentiell tomhet

Antidepressiva läkemedel personer 15-19 år



Krafter i dödens riktning

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

Ofullständigt utvecklade känslor för konsekvenser

Impulsivitet

Mindre erfarenhet av livets upp- och nedgångar. *"Livslidande"*

Mindre erfarenhet av konsekvenser för andra. *"Utan dig finns inget jag."*

Gruppdynamik. *"Däremot kan man träna sig och sina tankar så när du genomför akten, verkar inte självmordet så konstigt och främmande för dig och dina tankegångar."*

KAOS

HOPPLÖSHET

ISOLERING

ÅNGEST

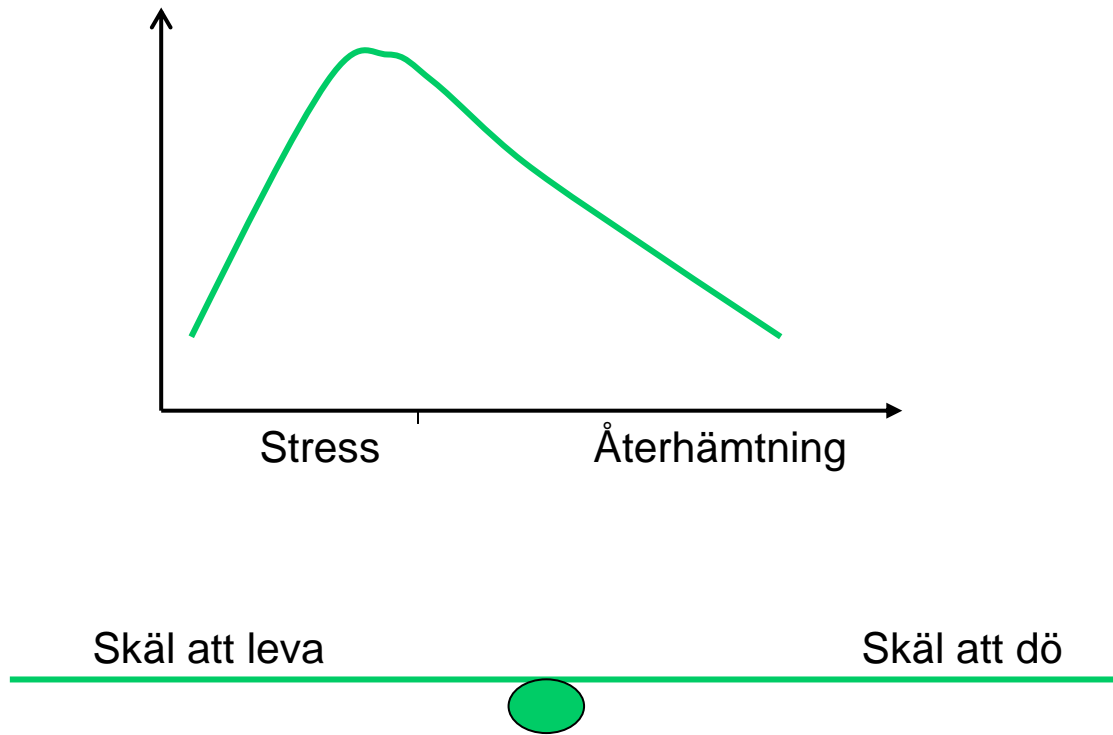
AMBIVALENS

Vad behöver en människa?

- Relationer
- Mening
- Sammanhang
- Sysselsättning
- Tystnad?

Vi måste förstärka skälen att välja liv istället för död

Vad hjälper dig att orka? Vad är viktigt för dig?





Krafter i livets riktning

- Jag kommer att göra allt jag kan för att du ska välja att leva (*ställföreträdande hopp*)
- Jag bryr mig om hur det går för dig (*engagemang*)
- Jag stannar en stund (*närvaro*)
- Jag lyssnar (*intresse*)
- Jag försöker förstå (*nyfikenhet*)
- Jag vill inte att du tar ditt liv (*du berör mig*)

Att upptäcka

- När man mår som du gör är det vanligt att man tänker att livet inte är värt att leva. Hur är det för dig? *Normalisering*
- Har du någon gång varit i en så svår situation att du har försökt ta ditt liv eller varit nära att göra det? *Riskprofil*
- Tänker du mycket på döden? *Intresse*
- Vad tror du händer efter döden? *Realitetsanpassning*

BERÄTTELSEN – gör allt du kan för att underlätta. Skriva, dikter, bilder, sångtexter, rita

Berätta, det är viktigt att jag förstår. Vill du berätta hur du tänker om liv och död?

Vill du berätta varför självmord känns som en utväg för dig?

Målsättning med samtal om döden som utväg

- Inte att avlägsna självmordstankar – *så här kan man tänka när man har det svårt*
- Öppenhet – det här går att prata om, hjälp att hitta ord
- Minskad känsla av utanförskap – *du är inte ensam*
- Gemensam förståelse – *varför blir det så här för dig? Vad kan du göra istället?*
- Fokus på det som går att förändra

Man dör av det man gör, inte av det man tänker. *Har det varit nära att dina självmordstankar har övergått i handling?*

Är du själv rädd för att det ska hända?

Brukar du förlora kontrollen ibland så att du gör saker som du annars inte skulle ha gjort?

- *Så kan man tänka, men man kan också tänka så här....*
- *Det är inte konstigt att du tänker så...*
- *Det är livsfarligt att göra så, du kan dö*
- *Om du dör kan jag inte hjälpa dig och jag vill så gärna göra det*
- *Jag måste prata med en av dina närstående, vem vill du att jag pratar med?*
- *Jag ser att du har det svårt*
- *Du låter besviken*

- *Vad är viktigt i ditt liv?*
- *Vad brukar du göra för att må så bra som det går i den här situationen?*
- *När kände du senast hopp?*
- *Vad uppskattar du hos dig själv?*
- *Kan du trösta dig själv? Kan du trösta någon annan?*
- *Vad skulle du säga till en kompis som var i din situation?*
- *Hur går vi vidare tycker du? Vad kan du göra, vad kan närstående göra, vad kan jag göra?*
- *Har du något råd till mig?*

BODIL MALMSTEN

Ta inte livet av dig
Till unga som tänker på självmord.

Jag var sjutton år när jag gjorde det.
Jag gjorde det. 17 år var jag.
Jag var så nära döden man kan vara utan att dö men jag dog inte.
Och det är jag glad för.
Jag fick ett liv.
Jag har det fortfarande.
Så jag vet vad jag pratar om och jag säger:
Ta inte livet av dig.
Gör det inte.
Du får inte.
Det är inte ditt liv att ta, ditt liv står på vänt, det finns fast du inte ser det.
Ta inte livet av dig för om du gör det kommer du alltid att vara död.
Just du.
Döden är för alltid.



Material

Podcast om suicid:

Inferno podcast (min egen)

Sjuka fakta

Ångestpodden

Allt du velat veta

Lustpodden

Existenspodden

Sinnessjukt

KI-podden

Kafferast i kunskapsfabriken

Slumpens hjältar

TEDtalk (TEDx How to talk about suicide)

<https://youtu.be/WX5ZTSzQ0xQ>

