

Johan Andreen, specialistläkare i psykiatri och barn- och ungdomspsykiatri, NASP, KI/SLSO, svarar i en intervju på Suicide Zeros webbsida hur vi kan ha ett samtal med någon som mår psykiskt dåligt. Reviderad 2017-07-16 i samband med publicering i boken "MI och GRIT med ensamkommande" av psykolog Liria Ortiz med tillägg av evidensbaserad mall som visar hur personer i svår kris och potentiell suicidrisk kan stödjas att göra en säkerhetsplan. Uppdaterad 2017-09-27.

## **Samtal med någon som mår dåligt**

### **Om jag misstänker att någon i min omgivning mår psykiskt dåligt, vad bör jag göra då?**

Ta din oro på allvar. Leta efter ett lämpligt tillfälle och sätt att ta kontakt - om situationen verkar akut så är det nu. Uttryck din oro och vad du tycker dig ha sett. Säg att det gör att du vill *fråga hur personen har det*. Se upp med att påstå saker om personen, berätta bara "hur det ser ut" från din sida och visa att du vill och klarar att vara där, att lyssna och att ha medkänsla. Var beredd att lyssna på svaret utan att avbryta. Ge inte råd och förslag utan att be om lov, säg t.ex.: *kan jag berätta hur jag ser på det du berättar? Är det okej om jag kommer med ett förslag?* Då ställer du "upp en dörr" och det kan hända att personen vill berätta hur det är. Om inte, så håll fast vid att du bryr dig och att du gärna vill prata vid ett annat tillfälle. Försök att bestämma en tid eller säg att du kommer ta ny kontakt.

### **När är rätt tillfälle att prata med personen?**

Använd din magkänsla utifrån vad du vet om personen och fråga dig också hur du själv hade velat ha det och bli bemött. Du hade nog inte velat få många råd och förslag eller att någon försökte övertyga dig om att det du känner inte är så allvarligt? Det vi som medmänniskor behöver i första hand, är att få veta att någon annan anstränger sig för att höra oss och förstå hur vi har det. När du har tagit kontakt och sagt att du vill prata och varför, så låt personen få möjlighet säga hur den vill ha det. Givna förutsättningar är att man själv är beredd att låta det ta tid, att man får vara ostörd, att man kan sätta annat åt sidan och vara närvarande, att man inte har en färdig idé om vad personen behöver eller ska göra och att man inte tar samtalet inför andra personer.

### **Hur bör jag förbereda mig?**

Genom att vara beredd på att du blir rädd och får andra känslor som tomhet, ledsenhet och irritation eller ilska. Att vara beredd på att till de obekväma känslorna hör skrämmande tankar om att vara otillräcklig, att inte kunna hitta rätt ord, att inte kunna förstå eller veta vad man ska säga eller göra. Var beredd att låta dessa känslor, tankar och kanske impulsiva idéer om vad du ska säga och göra bara vara, notera dem som naturliga utan att göra något med dem. Säg till dig själv att allt du behöver göra är att sträva efter att vara där tillsammans med personen utgående från din empati, medkänsla och välvilja. Trots den och villigheten att ta det svåra samtalet så får alla se upp med att det går igång "reaktionsreflexer" så att man antingen går in i en styrande "fixa till det"-roll ("rättningsreflexen"), eller att man blir avskärmad i tankar om att man har sagt fel eller att man måste hitta rätta svar och lösningar eller att man börjar resignera från sitt engagemang. Det kommer hända och ju snabbare man upptäcker det desto snabbare kan man komma tillbaka i mötet och kontakten med personen. Slutligen att i tanken dels försöka ta personens perspektiv (ta sig över i dess "utkikstorn") och dels i tanken, för sig själv eller med någon annan, öva samtal och att hitta sina ord för de svåra frågorna om att inte orka leva och för det man vill säga till någon i sådan nöd.

## **Hur viktigt är platsen för samtalet?**

Var samtalet bäst äger rum är individuellt, så personen själv måste så långt möjligt vara med och välja. Platsens lämplighet när det gäller avskildhet och att inte bli störd eller exponerad är sådant man bör väga in. När man ändå har en naturlig aktivitet som promenad, rast, måltid eller någon aktivitet är ofta bra. I övrigt är platsen i sig inte viktig utan det är intentionen att söka kontakt och ge personen möjlighet att berätta hur den har det, "spräcka bubblan" av att bära lidandet ensam, och hjälp att tillsammans göra en bedömning av vad som behövs i nästa steg.

## **Vad är viktigast att förmedla till någon som mår psykiskt dåligt?**

Att normalisera dvs. att det inte är något fel på personen utan att det är en mänsklig situation som alla skulle kunna hamna i och väldigt många gör förr eller senare i livet. Att det inte handlar om personlig svaghet och att alla alltså sitter i samma båt dvs. riskerar att bli översvämmade i livet. Att tydligt förmedla att hur svårt det än ser ut eller känns i livet så är du övertygad att personen kan leva med det och omvandla det genom att göra det som är hjälpsamt på både kort och lång sikt vilket också alla behöver någon form av stöd för. Att om situationen lett till eller beror på en sjukdom såsom t.ex. depression så behöver man behandling.

## **Är det verkligen jag som privatperson som ska ta ett sådant här samtal, är det inte bättre att jag försöker få en professionell att träffa personen?**

Denna undvikande fråga uppstår av naturliga skrämmande tankar om att riskera att göra fel samt av sammanblandning av ansvarsnivåer. Det du ska ha är ett medmänskligt samtal, sådana vi har alldeles för litet av vilket kanske är en del av att vi får vår psykiska ohälsa eller att den hinner växa. Att må psykiskt dåligt eller att ha självmordstankar behöver inte alltid handla om sjukdom utan kan vara uttryck för svårigheter att stå ut med, att hantera och att problemlösa livet. Vanligen föreligger dock behandlingskrävande psykisk ohälsa varvid samtalet är viktigt för att motivera till professionell kontakt. Oavsett psykisk ohälsa eller ej, så är det avgörande för att främja hälsa och rädda liv att vi som medmänniskor uppmärksammar, stödjer samt motiverar och lotsar till hjälp respektive vård utefter behov när någon av oss är i nöd.

## **Vilka frågor kan jag ställa som stärker personen?**

Det dyker upp frågor i vårt medvetande, om de är relevanta eller inte vet vi inte. Det man ska vara noga med är att be om lov att få fråga om saker, "jag har tankar om detta eller är orolig för detta ..., är det ok om jag frågar dig om ....". Det förbereder personen och ger den möjlighet att välja hur den vill svara an och det markerar att man inte kliver rakt över integritetens gränser. Man gör sig också tydlig genom att ge sammanhangsförklaringar till varför man frågar, dvs. man delger vad det är man själv upplever hos personen som gör en orolig och som väcker tankar och frågor.

## **Hur viktigt är det att ställa frågan: Har du tankar på att ta ditt liv?**

Det är mycket viktigt att alltid inkludera att suicidalitet i någon grad kan föreligga när någon mår psykiskt dåligt eller har en livskris. Det är så vanligt att man bör ha det i åtanke, men gäller långt ifrån alla med psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom. Om vi inte vågar fråga så ger vi inte dem som har tankar en chans att berätta. Samtidigt ska man vara klar över att de flesta stannar vid tankar, en mindre del går vidare i tankar om metoder, en mindre del av dessa går vidare i planer och förberedelser och av dessa gör en del försök. De flesta som gjort försök kommer att klara sig väl. Det finns dock inga sätt att veta vilka de är som i den stora gruppen med hela panoramat av suicidal beteende och självdestruktivitet som kommer att kunna ta livet av sig. Därför behöver vi vara öppna för möjligheten samtidigt som vi inte ska gå omkring tro och vara rädda att alla som mår psykiskt

dåligt eller har svårigheter i livet är i risk för självmord, för som helhet är det inte alls så. Därför börjar man inte med frågan om självmordstankar utan med en *fråga om hur personen ser på livet och att leva, vad som är viktigt i livet, vilka värden och livsriktningar den har*. Den som har öppnat dörren till att tänka att livet inte är möjligt och att det finns skäl att dö – vilket man inte kan se utanpå personen utan endast få veta genom att den vågar och får en chans att berätta - har svårt att svara på frågor om hur livet är och fungerar och då blir det naturligt att fråga vidare om tankar att inte orka eller vilja leva. Då kan man börja med att fråga om personen ibland önskar att den inte fanns. När man går vidare så kan man ställa frågan så att man frågar efter tankar om att ta sitt liv eller att skada sig själv.

### **Vad gör jag om personen har tankar på att ta sitt liv?**

Man frågar vidare om tankar på **hur** - metoder för att ta livet av sig eller skada sig. Man frågar om personen **någon gång** varit nära eller tidigare har försökt att ta sitt liv och vilken metod som då var aktuell. Den skarpaste frågan i "stegen" blir att fråga om personen har gjort förberedelser för att ta livet av sig eller skada sig. Om svaret är jakande på denna fråga ska man inte lämna personen ensam och inte gå med på att hålla tyst om situationen utan istället tala med personen om att säkra situationen, att söka vård akut tillsammans och om personen inte vill, ringa 112. Man ska också höra med personen om det finns någon annan person som vore lämplig att också kontakta som kan ge stöd och hjälpa till att säkra situationen. När någon är akut suicidal är tanke- och känslolivet extremt påverkat och långt ifrån personens vardagliga. Ofta har personen intagit alkohol eller tabletter, eller står i begrepp, att göra det vilket starkt försämrar omdömet och impuls kontrollen. En tillstånd föreligger av att inte riktigt förstå eller inte bromsas av det definitiva i tankarna och planerna att ta sitt liv.

### **Vad är emotionellt stöd och hur kan jag förmedla det?**

Emotionellt stöd är att visa välvilja och empati för personen dvs. vilja att ta personens perspektiv och att acceptera det som personens faktiska upplevelse utan att för den skull gå med i tankar om att just denna människa skulle sakna möjligheter i livet eller inte skulle kunna hitta vägar att stå ut med livet nu, för att med tiden kunna lösa problemen och det som pågår med stöd och hjälp inklusive nödvändig behandling. Det är att visa engagemanget att vilja mötas i samtal för att stödja och hjälpa personen att leva här och nu i riktning framåt mot ett fungerande liv. Att i detta vara villig att bidra till en medmänniska genom att tillsammans fokusera problem, att hitta vägar att hantera dem och att uppmuntra till att göra de åtaganden och söka det sociala stöd och den professionella hjälp personen kan behöva.

### **Vilka är punkterna vi behöver känna till som en person med risk för suicidalt eller självskadande beteende behöver få hjälp (av behandlare) att komma fram till och ha nerskrivet för att säkrare klara nödsituationer?**

Forskning visar på följande punkter och mall (Department of Psychiatry, Columbia University, USA):

**1. Mina varningstecken** (tankar, minnen, svåra känslor, beteenden, situationer) på att en kris kan komma att utvecklas:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**2. Mina egna strategier för att hantera situationen** - saker jag kan göra själv, utan att kontakta en annan person, för att haka loss från/inte fastna i grubblande och kamp med smärtan (medveten närvaro/mindfulness-tekniker, vardagsaktiviteter/saker att göra som brukar fungera/avleda mig):

1. ....

2. ....

3. ....

**3. Personer och sociala sammanhang** som jag kan söka upp och som kan bidra till att avleda mig, till att jag mår bättre eller till något annat som kan vara behjälpligt:

Person 1. Namn: Telefon:

Person 2. Namn: Telefon:

Platser på nätet:

Sociala inrättningar och fysiska platser:

**4. Anhöriga, närstående eller vänner** jag kan kontakta för att få stöd genom denna kris:

Person 1. Namn: Telefon:

Person 2. Namn: Telefon:

**5. Professionella personer, mottagningar för behandling** och organisationer/föreningar för akut hjälp som jag kan kontakta i kris:

1. Namn: Telefon:

Akutnummer el annan kontaktuppgift:

2. Akutmottagningens adress- och telefon:

3. Självordslinjen tel. 90101 eller [www.mind.se](http://www.mind.se), Nationella hjälplinjen 020-22 00 60 (kl. 13-22).

För omedelbar hjälp: 112.

**6. Vad jag behöver göra nu för att säkra mig och situationen:**

1. ....

2. ....

**7. Mina värden**, det vill säga något av det som är värdefullt och viktigt i mitt liv som till exempel personer och djur som kan hjälpa mig att i tanken säga stopp till självmordstankar och impulser när det är kris?

1. ....

2. ....