

# Suicidpreventivt arbete

Ullakarin Nyberg

Psykiater och överläkare, författare och  
suicidforskare

Programledare i SR "Livet med Ullakarin Nyberg"

[Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se](mailto:Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se)

# Inledning, fakta om självmord

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

Det blir 30 liv i veckan

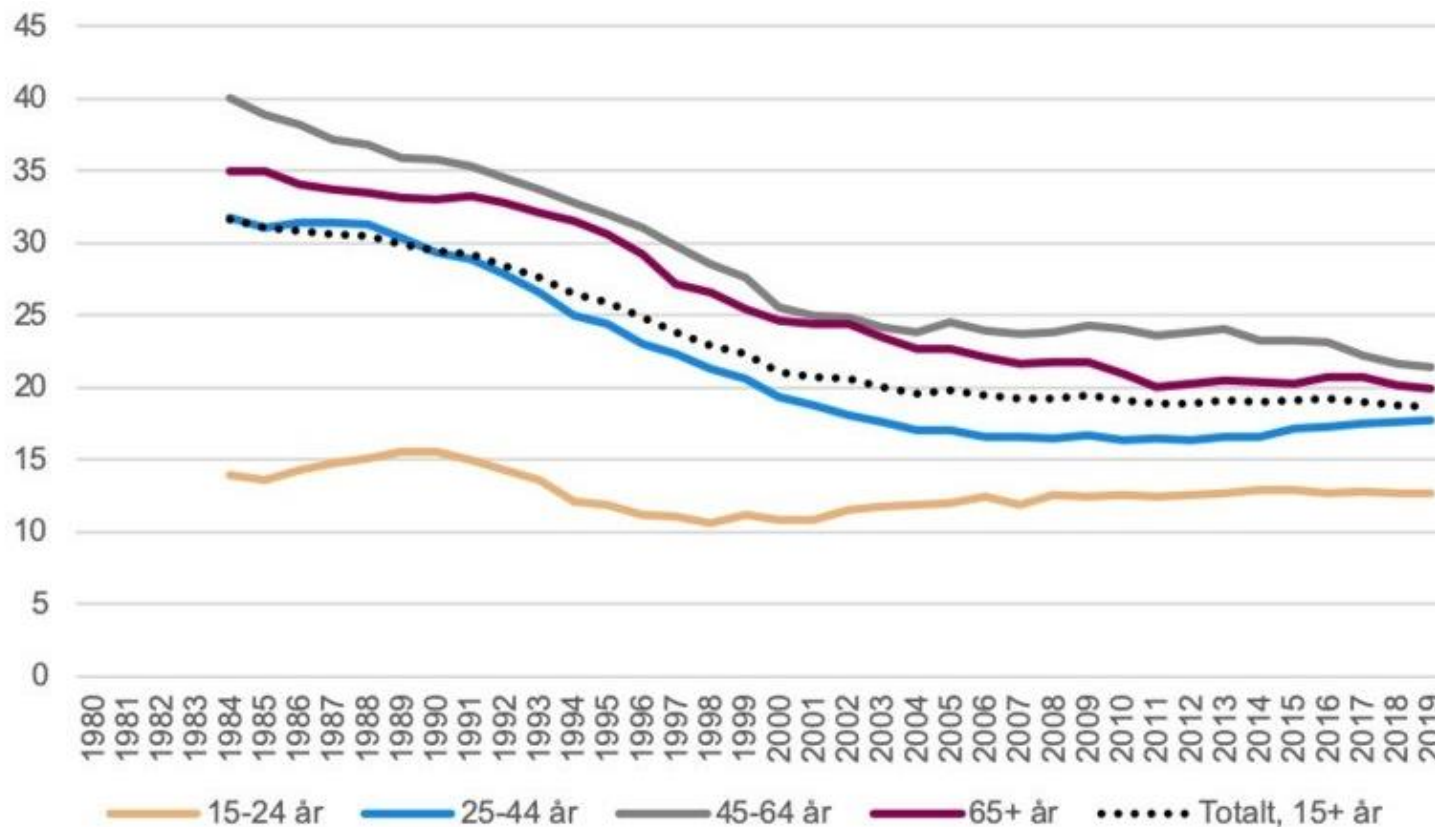
En hel skolklass.....

## Fortsättning fakta

- 2/3 män (den suicidala paradoxen)
- 1/10 i åldern 15-24 år, svag ökning under senare år
- Riktigt gamla män har högst risk
- Medelålders män flest i antal
- Majoriteten lider av ett depressivt tillstånd
- Majoriteten som tar sitt liv har inte kontakt med psykiatrin
- De flesta (cirka 90%) som överlever ett suicidförsök dör så småningom av andra skäl. God prognos!

*REFLEKTION?*

# Själv mord (säkra och osäkra) / 100 000 invånare för olika åldersgrupper i Sverige, 1980-2019



# 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.”

Man tar sitt liv på grund av att man förlorar orken att leva. Därför måste suicidpreventiva insatser syfta till att förstärka skälen att leva. *”Vad har hjälpt dig att orka fram till idag? Vad kan du göra istället för att skada dig själv nästa gång det känns så här?”*

VAD GÖR MITT LIV VÄRT ATT LEVA?

## Depressivt feltänkande

” Sörj mig inte. Jag lider inte, och det borde inte ni heller göra. Ni får det bättre utan mig, jag har ingenting kvar att ge och mitt liv är värdelöst. Ni är bäst! Tänk på allt roligt vi har haft och fortsatt med era liv. Jag tror ni kommer att förstå att jag gör er en tjänst genom att försvinna för alltid. ”

*FOKUS PÅ DET SOM GÅR ATT FÖRÄNDRA*

*VAD KAN JAG GÖRA FÖR EN MEDMÄNNISKA I NÖD?*

# Krafter i dödens riktning

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

Nedsatt känsla av konsekvenser för andra. *"Jag har ingenting kvar att ge, de får det bättre utan mig."*

Impulsivitet

Riskbenägenhet

Ofullständigt utvecklad problemlösningsförmåga

Rigiditet. *"Jag vill inte dö men jag orkar inte leva."*

# Vad går att göra för en enskild person?

- Jag kommer att göra det 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*)



# Suicidpreventiva åtgärder i vården

Viktigt att behandla eventuell underliggande psykisk sjukdom men det räcker inte. De flesta med psykisk sjukdom tar inte sitt liv

Bedömning ur ett helhetsperspektiv är nödvändig!

Målet är inte att avlägsna suicidtankar utan att förhindra att de övergår i handling

Många olika aktörer behövs

# Berättelsen

Berättelsen ur ett inifrån-perspektiv som öppen fråga.

*Vill du berätta hur du tänker om liv och död?*

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

Övergripande riskbedömning:

*Har du någon gång i livet fått behandling på grund av psykiska besvär? Utlösande händelser? Problemlösningstrategier?*

*Har du någon gång varit i en så svår situation att du har försökt avsluta ditt liv? Vad har hjälpt dig att orka med dina svårigheter fram till idag? Vad kan du göra istället för att skada dig själv?*

# Beteende

*Har det varit nära att dina suicidtankar 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?*

# Två experter som möts - delaktighet

- Vad brukar du göra för att klara av din situation?
- Vilka är dina styrkor?
- Det har inte fungerat så bra hittills, hur kan vi ändra på det tycker du? Har du något råd till oss?
- Hur går vi vidare tycker du? Vad kan du göra, vad kan närstående göra, vad kan jag göra?

Din uppgift är inte att ta över hela ansvaret!

Allians och delaktighet

Tydlighet med vad ni kan göra och vad ni inte kan göra

# Skyddande faktorer - perspektiv

*Vad är värdefullt i ditt liv?*

*Hur skulle det bli för dina närstående om du tog ditt liv?*

*Är det någon som känner till hur du har det just nu?*

*Vem ber du om hjälp?*

*Vem pratar du med om svåra saker?*



# Samverkan

Grad av suicidrisk: Helhetsbedömning

*Diagnos och bedömning inom hälso- sjukvård - alltid vid misstanke om hög/mkt hög risk. Psykiatrisk konsultation om möjligt*

Risken ej akut: samtal räcker ofta. *Är du själv rädd för att dina tankar ska övergå i handling? Svarar trovärdigt nej. Viktigt höra av sig om situationen förändras – krisplan. Första linjens psykiatri*

Samverkanspartners – kartläggning (arbetsgrupp)

Rutiner – undvika improvisation. Arbetsmiljö, viktigt att känna att man har följt rutinen om något händer. Annars risk för skuldkänslor

# Material

## Podcast om suicid:

Inferno podcast (min egen)

Sommar SR P1 17 augusti

Livet med Ullakarin Nyberg SR P1

Framgångspodden

Nyfiken på

Sjuka fakta

Ångestpodden

Allt du velat veta

Existenspodden

Sinnessjukt

KI-podden

Slumpens hjältar

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

Ny bok: *Konsten att mötas – från mingelångest till allvarliga samtal* (Ullakarin Nyberg, Stefan Einhorn, Kattis Ahlström)

