
PSYKISK LIVRÄDDNING

En första lektion om suicidprevention för dig som tänker på självmord



• • • • *Ge inte upp! Det finns andra vägar. Låt oss hjälpas åt att finna en av dem åt dig!*

Jan och Li som skrivit detta, kände sig som två forskare.
De samarbetade kring ett gemensamt problem: Lis återkommande tankar på självmord.
Li bidrog med sina erfarenheter om sig själv, om hur hon tänkte och kände.
Jan bidrog med sitt kunnande om att förstå suicidtankar och undvika suicid.
Detta var det vi talade om. Kanske kan det hjälpa dig ett steg framåt.

Suicid är ett medicinskt ord för självmord, som cancer för kræfta.
Suicidprevention är olika sätt att förebygga eller undvika suicid.
Suicidalitet, är att tänka på, planera och genomföra suicid.
Det är en fantiserad och/eller genomförd flykt
av en människa som är så svårt plågad av livet att hon inte längre orkar bära det.

Ge inte upp! Det finns andra vägar. Låt oss hjälpas åt att finna en av dem åt dig!

• • • • **Självmordstankar har alla**

Rätt! Säkert är det så. Kräksjuka, alldeles innan kräkningen kommer: "Jag vill dööö!"
Eller "Går du från mig tar jag livet av mig!"
Man tänker på självmord, när man just då inte kan se någon annan lösning.

Men det är fel formulerat!
Självmordstankar har man inte.
Tankar är aldrig något man har.
Tänka är något man gör.
Man tänker på självmord.

Det är likadant med rädsla och nedstämdhet.
Ibland lugnar jag mig, ibland oroar jag mig,
Ibland gläder jag mig, ibland stämmer jag ner mig.
Ibland överväldigas jag av oro, nedstämdhet, suicidtankar.
Men det är fortfarande jag själv som tänker.



... Människan gör - är aktör

Väljer du att säga "Jag tänker på självmord"
eller "Jag oroar mig" eller "Jag stämmer ner mig"
Då har du gjort något mycket viktigt.
Då har du förändrat dig själv.

Förr var du en passiv mottagare.

Du var ett offer för självmordstankar, oro, depression.

Nu är du en aktiv person, en som gör något

och tar ansvar för det du gör, du är en kämpande aktör.

För att detta ska fungera behöver du förstå:

- Känslor och tankar som invaderar dig är bara dina egna känslor och tankar.
- Det är du som regisserar pjäsen!
- Du bestämmer vilka tankar, vilka personer som skall få komma in på scenen!
- Du bestämmer när de ska gå igen!
- Om du lär dig att så behärska ditt liv behöver du inte ta till den slutliga kroppsliga handlingen.

Gratulerar! Det är en bra början och den fungerar nästan jämt.
Men även aktiva aktörer fastnar ibland,
fastnar i en av livets många fällor!

Rädda liv!

Fysisk livsfara
En man ligger i en vak. Han ropar högt.
Alla vet vad som skall göras:
Försiktigt! Isen är svag,
stege eller livlina?
Dra upp.
Konstgjord andning, hjärtmassage!
Vi behöver en ambulans!
Ring 112!

Bilkörningens språk

När vi lär oss köra bil lär
vi oss hundratals nya ord
ord om bilen, vägen, trafikanterna,
reglerna, skyltarna.
Allt måste vi ta till oss, smälta, öva.
Vid oväntat möte i en kurva, vid skarpt läge,
gäller det att handla snabbt,
handla automatiskt.
Språk utvecklas när man språkar,
när man gör något och språkar om det.
När man lär sig köra bil
lär man sig bilkörningens språk.

Psykisk livsfara

En man sitter i ett rum.
Han stirrar stelt framför sig:
”Jag ska ta mitt liv! Enda utvägen!
Bäst för alla!”
Här behövs psykisk livräddning!
Men ingen vet vad som ska göras.
Ingen vet vad som ska sägas.

Självord – förbjudet språk

”Självord!” Smaka på ordet!
Hur känns det i munnen?
Lite lockande? Lite skämmigt?
Lite farligt?
I hundratals år var det förbjudet
att tala om självmord
Därför har vi ett torftigt språk. Tre ord:
”Självordstankar, självmordsförsök,
Självord.”
Tre ord. Det räcker inte.
Vi behöver minst lika många
som när vi kör bil.

Suicidalitetens språk

Låt oss utveckla ett språk, ett detaljerat språk för att förstå suicidalitet
och suicidprevention! Ett suicidalitetens språk!

Det språket skall ha många ord.

Det skall binda ihop suicidalitet med livsglädje och mening,
med ångest, depression och meningslöshet.

Alla de nya orden måste vi ta till oss, smälta, öva.

Vid skarpt läge, när någon sitter i ett rum och tänker på självmord,
då måste vi veta vad vi ska säga, då behöver vi vårt detaljerade precisa språk.

Livräddningskunskap åt alla!

Vi människor tänker ibland på suicid. När som helst. Var som helst.

Ibland kör vi alldeles fast, kan inte släppa tankarna.

Då kan det bli farligt. Då behöver vi hjälp.

Alla måste kunna möta sådana människor. Alla behöver lära sig psykisk livräddning.

Efter sådan utbildning skall alla:

- Kunna tala om existentiella frågor, om liv, död och suicid - tala om det utan att bli rädda
- Känna till grunderna om suicidalitet, ångest och depression,
- Veta hur man talar om sådant samt vem man hänvisar till om man inte själv klarar av det.



... Att tänka på suicid

Att tänka på suicid kan vara nyttigt för stunden
Plågad. Instängd i en fälla. Mörkt, kallt. Ingen utväg!
Plötsligt tänker jag: ”Jag kan dö, jag kan ta mitt liv!”
Det är dystert, sorgligt. Men i alla fall en ljusning, en väg ut!
Vanmakten, handlingsförlamningen släpper.
Det är möjligt att gå vidare – än några steg.
Tanken på döden ökar viljan att leva, att orka ytterligare ett tag.

Men farligt i längden
Ibland sitter man fast i sin instängdhet Man lyckas inte lösa sina problem.
Vet kanske inte ens vilka de är.
Döden som utväg kan dyka upp allt oftare. Suicidtankarna börjar leva sitt eget liv.
Stillsamma eller högljudda – som röster
framkallas de av allt mindre orsaker:
En sorgsen sinnestämning, en fantasi, en bild, ett minne. Något man helst vill glömma.

Att trycka bort dem med våld går inte.
De kommer åter som impulser. Kräver handling.
Ibland blir de överväldigande, tar kommandot.
(Men det är fortfarande du själv som tänker dem.)
Därför ska du vara försiktig med självmordstankar!
Berätta om dem! Sök hjälp för dem!

Hot mot självbilden

Hoten mot självbilden är tre: Rädsla/ångest, kränkning och förluster.

Rädsla är skräck för ett verkligt hot, ofta mot kroppen. Just här, just nu.

Långtradarn i kurvan som jag nästan krockar med.

Ångest är skräck för det som kan hända om tio sekunder eller tio år.

Att jag blir allvarligt sjuk. Att jag inte klarar min uppgift.

Att jag en dag verkligen tar mitt liv.

Fantasier kan utlösa lika stor oro som verkligheten.

Då behöver man hjälp att bli trygg. Man behöver tryggas.

Känner du dig arg kan det bero på en kränkning, ett hot riktat direkt mot självbilden:

”Du är hopplös! Misslyckad! Vi vill inte vara med dig!”

Då behövs samtal. Då behövs återupprättelse.

Sorg är smärtan över något jag faktiskt förlorat, t ex någon som dött

eller någon jag hoppats på, henne som jag inte fick. Förlust av lust.

Men även små sorger: Den borttappade dörrnyckeln – inte nu igen!

Värst är förlusten av sig själv, att känna sig förvirrad. Då behövs samtal. Då behövs tröst.

Orkar jag inte med hoten mot självbilden? Då känner jag mig hjälplös, senare hopplös.

Till sist ter sig hela framtiden svart.

Jag har blivit nedstämd, deprimerad, fastnat i en depression. Då är det svårt att leva.

Depressioner

Tankar på död och suicid kan vara tecken på depression. Mot det finns det hjälp.

Därför är det viktigt att känna igen! Men ibland är det svårt. Fråga andra om du förändrat dig!

Om du under två veckor, mest hela dagarna:

- Är nedstämd och/eller initiativlös – inget är roligt;
- Inte kan koncentrera dig;
- Tänker på skuld, skam, död och suicid;
- Har problem med mat, sömn, trötthet och hämning (talar med svag röst och har stela rörelser).

Då har nedstämdheten tagit tag i kroppen.

Du har deprimerat dig eller blivit överväldigad av en depression

Då behöver du experthjälp:

Är suicid din enda tanke? Då är det bråttom!

... Samtal om suicid

I stunder när du är nära att överväldigas av psykisk plåga.

Tänk då: "Suicidtankarna är ett budskap från mig själv till mig själv."

Vad är det egentligen de vill säga mig?

Är jag rädd? Är jag kränkt? Hotas jag av en svår förlust?

Är det natt? Då förstoras allt, blir svårare än annars.

Då är det lätt att överdriva: Så har det alltid varit, så kommer det alltid att bli!

Gör något! Tänd ljuset! Gå upp! Skriv ner! Berätta för någon!

Uppgiften är att ändra på det – om det går,

eller förhålla dig till det på annat sätt, vilket oftast går.

Tro inte att din upplevelse av verkligheten just nu är den enda möjliga.

Mannen som tänkte på suicid.

Hur nalkas honom?

Här några tips

– fast det blir ändå olika varje gång:

- Glöm allt annat.
Låt det ta den tid det tar.
- Se den lidande medmänniskan bakom det han uttrycker.
- Nalkas försiktigt
– backa om du blivit för närgången.
- Be honom berätta! Lyssna noga.
- Försök finna ett sätt att tala, som ni båda förstår.
- Visa vad du känner, engagemang, vilja till förståelse. Förmedla hopp.
- Trygga, trösta, återupprätta.
- Börja småningom tala om hur ni ska lösa situationen just nu. Nästa steg.
- Anknyt till andra: anhöriga, andra hjälpare.



... Försvarslinjer mot suicid

Många hjälper till att undvika suicid. De arbetar i många olika sammanhang.

- Fronten, t.ex. polisförhandlare, ambulansmän
- Samtal, t.ex. familj, arbete, telefonjourer
- Problemlösning, t.ex. skolkhälsa, krismottagning, församling
- Behandlare, t.ex. ungdomsmottagning, primärvård
- Experter, t.ex. barnpsykiatri, psykiatri.

Telefonjourer

Bris, för barn och ungdom, 0200-230230 eller – om du hellre skriver – www.bris.se klicka på “BRIS-mejlen”

Nationella hjälplinjen 020-22 00 60

Någon att tala med 031-711 24 00

Jourhavande präst 112

Kyrkans jourtjänst 031-800 650

SPES, för närstående till människor som tagit sitt liv, 08 - 34 58 73.

Lästips

- Jan Beskow, Astrid Palm Beskow, Anna Ehnvall. Suicidalitetens språk. Studentlitteratur 2005.
- Jan Beskow (red). Självmord och självmordsprevention. Om livsavgörande ögonblick. Studentlitteratur 2000.
- Åsa Nilsson. Vem är det som bestämmer i ditt liv? Natur & Kultur, 2004.
- Lotta Fristorp och Peter Kollarik. Överlevnadshandbok för dig som verkligen behöver en. Rädda barnen 2002 www.rb.se
- Margit Ferm (red). Det går att leva vidare. En rapport om sorg, när någon som står oss nära tagit sitt liv. NASP Rapport nr 3/2002. Beställes från NASP, www.sll.se/suicid

Hemsidor

Mer information om suicidprevention finns på:

www.suicidprev.com – WNS

www.spes.nu – SPES

www.ki.se/suicide – NASP

www.selmord.no – Oslo universitet



WNS- Västsvenska Nätverket
för Suicidprevention

