



Höskolan
Kristianstad

Höskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-250 30 00
www.hkr.se

VFU-rapport 7,5 hp, PSY50V
HT 2025
Fakulteten för hälsovetenskap

Stödpersoners traumamedvetenhet i mötet med efterlevande

Joanna Sebelius

Författare

Joanna Sebelius

Titel

Stödpersoners traumamedvetenhet i mötet med efterlevande

Handledare

Camilla Siotis Ekberg

Bedömande lärare

Amanda Remsö

Sammanfattning

Rapporten analyserar traumamedvetenheten hos stödpersoner som arbetar med personer som mist en närstående i suicid. Stödpersonerna arbetar ideellt hos organisationen Spes som arbetar främst med efterlevandestöd för personer som mist en närstående genom suicid. Rapporten visar att Spes använder sig av förespråkade metoder så som TIA (trauma-informed approach) och stödgrupper för att stötta de efterlevande. Genom analys av Spes utbildningsmaterial samt intervjuer av stödpersoner visas det att Spes besitter en traumamedvetenhet men att det finns vissa utvecklingsmöjligheter.

Innehållsförteckning

Inledning	Error! Bookmark not defined.
Litteraturöversikt.....	5
Redovisning av datainsamlingen	7
Analys av verksamheten	10
Avslutande reflektion.....	13
Referenser	14
Bilaga 1:	15

Inledning

Suicid är ett stort problem världen över. Enligt en kartläggning av WHO dör omkring 703 000 personer genom suicid varje år. De flesta av dessa 703 000 bortgångna personerna har förmodligen närstående, närstående som blir kvar i sorgen efter den bortgångnas död. Ca 1 av 5 kommer någon gång under livet påverkas av att en person i hens omgivning går bort i suicid och för varje offer för suicid så drabbas ca 5 närstående (Morrissey et al 2025). Inom Spes (suicid prevention efterlevande stöd) kallas dessa närstående för efterlevande. Spes är en organisation som främst arbetar med efterlevandestöd. Stödet som Spes erbjuder är i form av stödgrupper, telefonlinje samt stödhelger där det kan förekomma olika typer av föreläsningar och andra gruppaktiviteter. De som arbetar som stödpersoner inom Spes gör det ideellt och har också mist en närstående i suicid.

I min rapport så kommer jag att undersöka traumamedvetenheten hos stödpersonerna samt hur traumamedvetenheten presenteras i den interna utbildning som många av stödpersonerna fått ta del av. Jag kommer också att knyta an den information jag får ta del av till TIA (trauma-informed approach) och till det terapeutiska värdet av stödgrupper.

Litteratur

Trauma-informed approach inom psykiatrisk vård

Lee et al (2021) hävdar att trauma är en gömd pandemi som drabbar människor över hela världen. För att möta dessa människor rekommenderas det att använda sig av en trauma-informed approach (TIA). Lee et al (2021) förklarar att upplevelsen av en traumatisk händelse kan leda till att en förlorar sin självkänsla, sin trygghet samt att en kan få svårigheter att hantera känslor och navigera i sina relationer. Vidare så förklarar de att trauma kan förekomma av olika anledningar och att trauma ofta resulterar i att individens sätt att fungera socialt, emotionellt, mentalt blir rubbat men att det är högst individuellt hur en person reagerar på trauma. TIA som ett förhållningssätt framtog på 1990-talet, förhållningssättet används i mötet med personer med någon form av psykisk ohälsa. Lee et al förklarar att TIA innebär att en arbetar trauma informerat genom att en förstår den stora påverkan trauma kan ha på individen, att en också har en medvetenhet kring olika metoder för att återhämta sig efter ett trauma, att en har förmåga att känna igen tecken och symtom på trauma samt att integrera kunskap om trauma i exempelvis policyers och praxis hos en instans/organisation.

Trauma-informed approach och eventuella barriärer

Mirick et al (2025) klarlägger att suicid, försök till suicid och tankar på suicid är mycket vanligt. Enligt folkhälsomyndigheten (2025) så har 1 230 personer gått bort i suicid, 11 00 personer har vårdats i samband med suicidförsök och omkring 4% av den svenska befolkningen haft tankar på suicid, allt detta under 2024. Likt Lee et al menar dessa forskare att det är viktigt att ha kunskap kring trauma och hur en kan arbeta på ett traumamedvetet sätt när en möter personer i behov av psykiatrisk vård och/eller stöd. Vidare så tar de upp forskning som visar på att en person som blivit utsatt för trauma har en högre risk att utföra suicid. På grund av sambandet mellan trauma och suicid så rekommenderas det att de som arbetar med personer med psykisk ohälsa använder sig av TIA. Mirick et al (2025) tar upp att TIA bygger på olika grundläggande principer. Principerna innefattar bland

annat trygghet för individen, samarbete som ska hjälpa att stärka individen samt peer support vilket innebär stöd från personer som upplevt liknande trauman. Det lyfts olika potentiella svårigheter med att applicera TIA, svårigheterna kan handla om brist på utbildning gällande trauma för dem som möter individer med psykisk ohälsa och tidsbrist inom organisationen. I Mirick et al (2025) studie genomfördes intervjuer med personal inom psykiatrisk vård som möter personer med tankar på suicid. Deltagarna beskrev sina erfarenheter i dessa möten. De teman som framkom genom intervjuerna var bristande kunskap om hur en implementerar TIA, bristande kunskap om trauma, tidsbrist samt en bristande förståelse kring kopplingen mellan trauma och suicid. För att komma förbi dessa hinder i sitt arbete så föreslog deltagarna i studien att de bör få mer utbildning i TIA och om kopplingen mellan suicid och trauma.

Gåvan av förståelse från de som också upplevt en närståendes suicid

Morrissey et al (2025) beskriver de svåra känslor som närstående får utstå efter en näras bortgång i suicid. Dessa känslor innefattar ilska, sorg, övergivenhet och depression. Närstående kan också drabbas av PTSD (posttraumatiskt stress syndrom), självisolering, självskadebeteende och missbruksproblem. Relationen till andra drabbas också ofta negativt, många beskriver ett stigma, ett utanförskap som gör sociala interaktioner svåra. I Morrissey et al (2025) studie undersökte de genom intervjuer fördelarna med stödgrupper för efterlevande med närstående som gått bort i suicid. Deltagarna i studien uppgav att den medkänsla som finns mellan deltagarna i stödgruppen är värdefull samt att gruppen bidrar med en stöttande gemenskap där en får utrymme att dela med sig av sina erfarenheter och bearbeta sin sorg. Morrissey et al tar även upp andra studier som visat på att stödgrupper ökar de efterlevandes känsla av samhörighet samt hjälper dem att utveckla copingstrategier för att hantera sin förlust.

Betydelsen av stödgrupper

Fraccaro och Tosini (2024) lyfter att tidigare forskning visar på att efterlevande med närstående som gått bort i suicid finner stor hjälp genom stödgrupper. Genom

observationer och intervjuer undersöker Fraccaro och Tosini (2024) de viktigaste mekanismerna som formar deltagarnas upplevelse i en stödgrupp för efterlevande och personer som överlevt suicidförsök. I sin studie fann de liknande egenskaper som i Morrissey et al's (2025) studie med fokus på att gemenskapen som gruppen tillförde varit värdefull för dem. De mekanismer som var behjälpliga för deltagarna i stödgruppen var bland annat att gruppen fungerade som en "andra familj" där deltagarna fann en känsla av tillhörighet, de uppgav också att de kände en skyldighet att stötta varandra vilket ledde till en känsla av gemenskap. Deltagarna uppgav också att de upplevde en känsla av utanförskap i sina vanliga sociala kretsar och därav blev stödet de fann inom stödgruppen viktigt. Vidare så uppgav deltagarna även att utrymmet som gavs för att dela med sig av sina erfarenheter var behjälpligt då det hjälpte dem att bearbeta sin sorg.

I min rapport kommer jag att undersöka hur traumamedvetenhet tar sig uttryck inom Spes stödfunktioner för efterlevande. Jag kommer att jämföra TIA med Spes arbetssätt och vad de förespråkar samt hur de stödgrupper som Spes driver kan verka gynnsamt för efterlevande.

Redovisning av datainsamling

Verksamhetsbeskrivning

Spes är en ideell organisation som varit verksam sedan 1987. De arbetar främst med efterlevandestöd i olika former. Stödet består av en stöddlinje, chatt, självhjälpsgrupper samt olika typer av träffar och stödhelger. Spes arbetar också med att lyfta problematiken kring suicid och har både inom media och för politiker informerat om hur suicid kan förhindras. Spes finns över hela Sverige men jag har utgått från den västra kretsen som består av Halland och Västra Götaland. Alla som arbetar inom Spes är själva efterlevande och det är en förutsättning för att få arbeta för dem. Spes menar att identifikationen en finner i ett möte med en person som varit med om liknande trauma, i detta fall suicid av närstående, är värdefull då det är en komplicerad sorg som lämnar efter sig många svåra frågor. De menar också att det finns ett starkt värde i att som efterlevande

kunna bringa hopp till en nydrabbad (en person som nyligen mist en närstående) så att denne så småningom kan leva ett så fullt liv som möjligt trots de svåra känslorna och den svåra sorgen.

Utbildningsmaterial för stödpersoner

Spes erbjuder ofta sina stödpersoner en utbildning som består av två steg, en webbaserad utbildning och en utbildningshelg. Utbildningsmaterialet bygger dels på stödpersoners egna erfarenheter samt intervjuer av andra stödjande organisationer. Jag har fått ta del av den webbaserade utbildningen. Utbildningen är framtagen av Spes tillsammans med studieförbundet Sensus, Betaniastiftelsen och NASP (nationellt centrum för suicidforskning och prevention) och syftar till att kunna erbjuda efterlevande stöd av hög kvalitet samt att främja ett liknande arbetssätt var än i landet en är verksam. Den webbaserade utbildningen består av tre delar. I del ett ingår information om Spes samt fakta om suicid och ett par forskningsstudier. I en av studierna kan vi läsa att 24% av de efterlevande som sökt stöd i Spes själv har haft planer på suicid samt att 60% har haft självmordstankar. Med denna studie vill Spes visa på att de efterlevande är en riskgrupp för psykisk ohälsa och suicid. En annan studie som Spes tar upp i denna del av utbildningen är en studie som visar att möten med andra efterlevande är en uppskattad stödresurs och att de som tagit emot stöd från Spes återfår sin psykosociala hälsa fortare. I del två får en information kring Spes stödformer och vad det innebär att vara stödperson. Spes främsta stödform som de erbjuder handlar om den medmänskliga kontakt som en efterlevande kan erbjuda en annan efterlevande och att genom denna kontakt erbjuda känslomässigt avlastande konversationer där det finns möjlighet att få sätta ord på sina upplevelser och berätta om sin förlust. Tanken är att en stödperson ska ha bearbetat sin egen förlust och därmed vara redo att använda sina erfarenheter för att stötta andra efterlevande. I denna del kan en också läsa om de begränsningar som en kan möta som stödperson samt varför det är viktigt att sätta upp hälsosamma gränser för att orka sin roll. Den tredje och sista delen av den webbaserade utbildningen handlar om sorg kris och trauma. Denna dels huvudsyfte är att ge stödpersoner kunskap om traumareaktioner, sorg och de komplicerade känslor som kan uppstå vid denna

typ av förlust. De går också in på vad trauma faktiskt är, vad som kan orsaka trauma och att det kan ge både psykiska och fysiska symtom. Skyddsfaktorer så som socialt stöd och att skapa en förståelse kring det som inträffas lyfts också. Denna del av utbildningen är omfattande och går igenom vad som händer i hjärnan när en är med om en traumatisk händelse samt listar vanliga reaktioner vid en traumatisk händelse. Det finns också råd kring vad en kan göra för att mildra symtom så som sömnproblem och hur en stöttar en person i sorg. Tillstånd så som PTSD, ångest och panikångest finns också information om i denna del. I slutet av utbildningen poängteras det att det inte är meningen att en stödperson ska vara en specialist på sorg och trauma utan att denne ska vara en lyssnande medmänniska som ger tillfälligt stöd åt en stödsökande. Vi blir också påmind om ledorden för utbildningen som är Lyssna, Bekräfta och Hopp.

Traumamedvetenhet, intervjuer

Under min tid hos Spes så utförde jag fyra intervjuer med stödpersoner. Dessa stödpersoner har också andra uppdrag inom Spes så som projektledning, samordning, kontaktperson och styrelseledamot. Intervjufrågorna (Bilaga 1) rör temat traumamedvetenhet och hur de upplever sin egen kunskap kring trauma. Vi går också in på hur den egna förlusten av en närstående har påverkat deras förståelse för trauma, vad andra efterlevande går igenom och hur denna kunskap påverkat deras arbete som stödpersoner.

Under mina intervjuer framkom det att det endast är två av de fyra jag intervjuat som har genomgått utbildningen som Spes erbjuder. Detta kan ha att göra med att dessa utbildningshelger utförs oregelbundet vilket i sin tur kan ha att göra med en oregelbunden ekonomi som är beroende av sökta pengar. Det är också så att Spes bara erbjuder den webbaserade utbildningen i samband med en utbildningshelg då tanken är att dessa två delar ska komplettera varandra. Det framkommer dock att alla personer jag intervjuat har någon form av kunskap gällande trauma. En av personerna har jobbat i andra stödfunktioner och har därmed med sig kunskap därifrån. Det framkommer också att Spes har haft olika projekt där de erbjudit stödpersoner utbildning i till exempel MI (motiverande samtal) samt erbjudit olika

typer av föreläsningar utöver utbildningen. En av personerna som inte har gått utbildningen påpekar också att det inte finns några bestämmelser inom organisationen att arbeta traumamedvetet utan att fokus ligger på peer to peer-support och det medmänskliga samtalet. Alla intervjupersonerna hävdar dock att de tycker att det är viktigt att ha en viss traumamedvetenhet som stödperson och tre av intervjupersonerna lyfter att det är särskilt viktigt med förståelsen för varandra samt hur sorgprocesserna kan se ut och hur den kan uttrycka sig olika hos olika personer. En av de jag intervjuat uttrycker att hen upplever att det finns en brist av traumamedvetenhet hos stödpersoner och att det hade varit bra om alla fått gå utbildningen men också att det är svårt att genomföra utbildningen oftare och att de behöver få igång stödpersoner så att verksamheten kan gå runt.

När vi pratar om deras egen upplevda traumamedvetenhet så framkommer det att alla fyra upplever sig ha tillräcklig kunskap om trauma för att utföra sin roll som stödperson på ett bra sätt. Tre av personerna uttrycker att en aldrig kan bli helt fullärd och att en hela tiden lär sig nytt och utvecklas. En av intervjupersonerna ger mig ett exempel på hur hen agerat traumamedvetet genom att stoppa en delning i en stödgrupp då delningen hade gått in på obehagliga detaljer kring en närståendes suicid. Intervjupersonen berättar också att just denna typ av traumamedvetenhet har lyfts inom Spes. Alla fyra intervjupersoner hävdar också att deras egen upplevelse av en närståendes suicid har gjort dem mer traumamedvetna. Tre av intervjupersonerna uttrycker att deras egen upplevelse har gjort att de förstår sorgprocessen som uppstår vid en närståendes suicid samt skiftandet i känslor gällande till exempel ilska och sorg. Tre av intervjupersonerna påpekar också att de har en ökad förståelse för den skuld och skam som efterlevande ofta går igenom.

Analys av verksamheten

I detta avsnitt av rapporten kommer jag att gå igenom de styrkor och utmaningar jag funnit genom litteraturen och Spes utbildning samt den information jag fått fram genom intervjuer.

Styrkor

Enligt Lee et al (2021) så innebär TIA att arbeta på ett trauma medvetet sätt genom att vara medveten av hur trauma kan påverka en individ, att kunna se tecken och symtom på trauma samt besitta kunskap kring hur en kan återhämta sig efter ett trauma. Mirick et al (2025) lyfter några av de principer som TIA bygger på. Dessa principer innefattar trygghet för individen, peer support samt samarbete som ska verka som en hjälp för att stärka individen. De poängterar också vikten av att arbeta traumamedvetet när en möter människor som varit med om en traumatisk händelse då suicidrisken för traumatiserade personer är högre och att det därför är viktigt att använda sig av TIA i mötet med dessa människor.

Morrissey et al (2025) lyfter att efterlevande drabbas av svåra känslor så som ilska, sorg, depression och övergivenhet. Även PTSD, missbruk, isolering och självskadebeteende är vanliga reaktioner som drabbar efterlevande. En känsla av utanförskap drabbar också ofta de efterlevande. Morrissey et al (2025) visar i sin studie att stödgrupper är värdefulla för efterlevande genom att skapa en gemenskap där deltagarna förstår varandra och får utrymme att bearbeta sin sorg. Även Fraccaro och Tosini (2024) hävdar att efterlevande finner hjälp genom att delta i stödgrupper och att dessa grupper bidrar till gemenskap och en känsla av tillhörighet.

En kan tydligt se att TIA implementeras i Spes utbildning, även om de själv inte talar om TIA. De uppfyller en traumamedvetenhet genom att de i den webbaserade utbildningen går igenom olika reaktioner på trauma så som komplicerade känslor, sorg, PTSD samt vad som faktiskt händer i kroppen vid en traumatisk händelse. Stödpersoner får även kunskap om hur en kan stötta dessa individer samt råd om hur en hanterar vanliga symtom så som sömnproblem. Denna kunskap kan hjälpa stödpersonerna att stötta en efterlevande samt förmedla vidare kunskap så att den efterlevande kan få en större förståelse för sina symtom. Spes visar också stor förståelse för det faktum att efterlevande själv är i risk gällande suicid och därav behöver få stöd. Genom mina intervjuer visas också på en upplevd traumamedvetenhet hos stödpersonerna, kanske främst genom att de själv har upplevt en närståendes suicid och därav har en förståelse för vad de

efterlevande går igenom. Det framkommer också att Spes erbjuder diverse föreläsningar för att stärka kunskapen hos stödpersonerna. De erbjuder även peer support genom att erbjuda stödgrupper vilket både TIA, Fraccaro och Tosini (2024) Morrissey et al (2025) och förespråkar. Dessa stödgrupper kan bidra till en gemenskap och ett stöd som är värdefullt för de efterlevande.

Utvecklingsmöjligheter

Då Spes webbaserade utbildningsmaterial stämmer bra gällande den förespråkade förhållningsättet TIA så ser jag att det hade varit en god idé att låta alla nyblivna stödpersoner ta del av materialet, oavsett om det finns utrymme för en utbildningshelg i samband med detta eller inte. Utbildningsmaterialet visar på en tydlig och omfattande bild av trauma och dess påverkan och skulle kunna vara en god hjälp för alla stödpersoner. Just brist på utbildning tar Mirick et al (2025) upp. I studien framkommer det att brist på kunskap om trauma är en av utmaningarna som personal inom den psykiatriska vården möter. Spes utger sig inte för att vara vårdpersonal men då de handskas med traumatiserade människor så är det fördelaktigt att alla som verkar som stödpersoner får viss kunskap kring trauma och vad det kan innebära.

Enligt Lee et al (2021) så kan en traumatisk händelse påverka en persons känsla av trygghet och ge svårigheter att hantera känslor. De påpekar också att TIA, bland annat, innebär att ha en medvetenhet kring olika metoder för återhämtning. Alltså hade det varit fördelaktigt om det hade lagts till viss information kring återhämtning för traumatiserade personer. Det finns information kring sömnsvårigheter och vad en kan göra för att förbättra sin sömn men detta avsnitt skulle kunna utökas med andra typer av råd för återhämtning. Förslagsvis hade det kunnat lagts till metoder för känslohantering samt övningar för att öka den drabbades trygghetskänsla.

Avslutande reflektion

Under min tid hos Spes har jag fått en större förståelse kring suicid och framförallt hur de efterlevande påverkas av en närståendes suicid. Det står klart för mig att de

efterlevande ofta glöms bort och att de inte får något särskilt stöd av samhället efter en sådan händelse. Spes är eldsjälar som engagerar sig i just denna grupp och jag både hoppas och tror att de kommer att växa och bli en mer känd instans för allmänheten.

Som jag förstår det så gör Spes det de kan med de medel de har. De är beroende av sökta pengar för att kunna gå runt, de är också beroende av människor som vill arbeta ideellt för dem. Trots dessa utmaningar så lyckas de skapa en trygg och läkande miljö för efterlevande. Och när utrymmet finns så erbjuds också olika typer av kunskapsutvidgande föreläsningar och utbildningshelger för stödpersoner. Vissa förbättringsmöjligheter finns, och då särskilt att se till att alla stödpersoner får en viss traumamedvetenhet i början av deras uppdrag som stödpersoner.

Avslutningsvis vill jag säga att min tid hos Spes har varit lärorik och fått mig att få upp ögonen för efterlevandeproblematiken och hur det är att arbeta med denna grupp människor. Jag har också lärt mig om traumamedvetenhet och vikten av att arbeta traumamedvetet med grupper som varit med om traumatiska händelser.

Referenser

Folkhälsomyndigheten. (19 december 2025). *Statistik om suicid*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/suicidprevention/statistik-om-suicid/>

Fraccaro, D., & Tosini, D. (2024). The suicide support group as a signifying agent and emotion transformer: A contribution from a micro-sociological perspective.

Death studies, 48(6), 550-560. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2246037>

Lee, E., Kourgiantakis, T., Lyons, O., & Prescott-Cornejo, A. (2021). A trauma-informed approach in Canadian mental health policies: A systematic mapping review. *Health Policy*, 125(7), 899-914.

<https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2021.04.008>

Mirick, R. G., Bridger, J., & McCauley, J. (2025). Barriers to a trauma-informed approach to suicide: experiences of practicing clinicians. *Social Work in Mental Health*, 23(4), 380-400.

<https://doi.org/10.1080/15332985.2024.2447798>

Morrissey, J., Higgins, A., Buus, N., Berring, L. L., Connolly, T., & Hybholt, L. (2025). The gift of peer understanding and suicide bereavement support groups: A qualitative study. *Death Studies*, 49(8), 1055-1066.

<https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2378354>

Spes. *Spes historia*. <https://spes.se/spes-historia/>

Spes. *Om Spes*. <https://spes.se/om-spes/>

Bilaga 1 – Intervjufrågor

1. Vilken typ av information fick du kring trauma i din upplärning som stödperson?
2. Hur mycket information fick du kring olika reaktioner på trauma genom din upplärning som stödperson?
3. I din roll som stödperson, Hur pass viktigt tycker du att det är att ha en medvetenhet kring vad trauma kan innebära för den drabbade?
4. Upplever du att du har tillräcklig kunskap om trauma för att kunna utföra din roll som stödperson på ett bra sätt? Utveckla
5. Hur har din egen upplevelse av suicid av närstående påverkat din medvetenhet kring trauma?
6. På vilka sätt har din egen upplevelse hjälpt dig att möta de som söker stöd hos dig genom SPES?
7. När du gick igenom din egen sorg och din egen kris gällande suicidale du då någon grupp eller liknande som stöttar på liknande sätt som spes stöttar?