

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.050 --> 00:05.490

Hej och välkomna till den här föreläsningen som ska handla om

00:05.490 --> 00:11.250

anhöriga och närstående till personer som mår psykiskt dåligt.

00:11.950 --> 00:18.210

Särskilt de som av och till tycker att livet är så svårt att

00:18.210 --> 00:20.170

de inte orkar leva längre.

00:20.570 --> 00:25.150

Det innebär ju en enorm stress för personer i omgivningen.

00:25.690 --> 00:30.450

Jag heter Ulla Karin Nyberg, jag är psykiater, jobbar i Stockholm

00:30.450 --> 00:34.050

och började min bana inom cancervården.

00:34.550 --> 00:39.910

Jag har jobbat med svåra situationer i hela mitt vuxna

00:39.910 --> 00:40.410

liv.

00:40.470 --> 00:44.770

Och inom cancervården så kom jag i kontakt med väldigt många

00:44.770 --> 00:50.410

närstående och där väcktes mitt intresse för hur det är att vara

00:50.410 --> 00:54.610

anhörig och närstående till någon som har en svår sjukdom

00:54.610 --> 00:56.510

eller ett stort lidande.

00:57.010 --> 01:01.350

Vilken hjälp man behöver och hur

man kan ta hand om sig själv för

01:01.350 --> 01:02.570
att orka hjälpa.

01:03.730 --> 01:07.370
Nu jobbar jag inom norra
Stockholms psykiatri.

01:07.810 --> 01:13.970
Jag jobbar så gott som alltid
med suicidfrågor, både kliniskt.

01:14.150 --> 01:17.990
Jag träffar människor som har
bestämt sig för att ta sitt liv,

01:18.130 --> 01:19.550
det är då jag brukar kopplas
in.

01:20.150 --> 01:23.510
Jag träffar väldigt många
närstående som har mist någon i

01:23.510 --> 01:27.650
självmod och personal som har
mist en klient eller en patient

01:27.650 --> 01:29.070
genom självmord.

01:29.070 --> 01:32.810
Därför att det väcker alltid
starka reaktioner.

01:33.850 --> 01:40.690
Så jag är konsultpsykiater på
Bröstcentrum Capio Sankt Göran.

01:40.910 --> 01:45.790
Det är det enda jag gör utöver
mitt arbete med suicid frågor för

01:45.790 --> 01:50.890
att behålla en fot inom
onkologin där jag har jobbat så

01:50.890 --> 01:51.430
länge.

01:52.210 --> 01:54.130
Jag jobbar också en hel del i
media.

01:54.130 --> 01:58.550
Ni kanske har sett mig på
nyhetsmorgon på söndagar där

01:58.550 --> 02:00.770
sitter jag och pratar om sådana
här saker.

02:01.370 --> 02:06.630
Mitt i matlagningen och
modetipsen och nyhetshändelser.

02:07.190 --> 02:10.350
Det tycker jag är spännande att
vi har kommit så långt att det

02:10.350 --> 02:16.130
är möjligt att göra det, att
blanda det svåra med det lätta

02:16.130 --> 02:19.210
och det som ger livet innehåll.

02:19.330 --> 02:20.570
Att vi får göra det idag.

02:21.490 --> 02:25.010
Jag var tidigare programledare
för det som hette

02:25.010 --> 02:30.070
radiopsykologen och som sen kom
att heta livet med Ullakarin Nyberg

02:30.230 --> 02:34.830
Jag har en hel del poddar om det
är någon som är intresserad av

02:34.830 --> 02:37.790
att veta mer när den här
föreläsningen är slut.

02:38.970 --> 02:44.090
År 2021 sommarpratade jag och
det är också ett exempel på

02:44.090 --> 02:46.070
förändringen i vårt samhälle.

02:46.070 --> 02:48.623
Att det går att sommarprata om självmord

02:48.730 --> 02:52.210

Det hade nog inte varit möjligt
för tio år sedan tror jag.

02:52.910 --> 02:57.450
Jag är väldigt glad att få spela
in den här föreläsningen och

02:57.450 --> 02:59.610
hoppas att ni kan ha glädje av
den.

03:00.890 --> 03:06.210
Bara lite siffror som belyser
det här som jag säger att

03:06.210 --> 03:09.210
psykisk ohälsa, psykisk
sjukdom,

03:10.150 --> 03:13.530
självmondsbenägenhet och
självmonds konsekvenser

03:13.530 --> 03:16.230
verkligen är ett
folkhälsoproblem,

03:16.510 --> 03:18.730
någonting som berör oss alla.

03:19.450 --> 03:21.010
Vem som helst kan drabbas.

03:21.770 --> 03:24.070
Vem som helst kan bli berörd.

03:24.370 --> 03:32.270
Det är faktiskt över 40% i vårt
välfärdssamhälle i befolkningen

03:32.270 --> 03:35.270
mellan 16 och 84 år

03:35.270 --> 03:40.750
som uppger att de har besvär av
att känna sig ängsliga eller

03:40.750 --> 03:43.910
oroliga eller ångestfyllda.

03:44.210 --> 03:49.030
Över 40% och det är särskilt
vanligt bland unga kvinnor.

03:49.450 --> 03:54.690
Det är också så idag att psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken

03:54.690 --> 03:55.830
till sjukskrivningar

03:55.830 --> 03:59.030
som är över två veckor långa.

03:59.030 --> 04:03.470
Om man tittar tillbaka till slutet av 90-talet, då var det

04:03.470 --> 04:07.750
smärta och värk som var den vanligaste orsaken.

04:08.590 --> 04:13.070
Och psykisk ohälsa stod för 19% av sjukskrivningarna så att det

04:13.070 --> 04:14.470
har verkligen ändrat sig.

04:14.470 --> 04:17.970
Nu är det över 50% och det handlar mycket om

04:17.970 --> 04:19.430
stresssjukdomarna.

04:20.610 --> 04:25.110
En tredjedel av alla svenskar blir deprimerade någon gång

04:25.110 --> 04:26.190
under livet

04:26.190 --> 04:31.770
och det värsta av allt varje dag, om man räknar både säkra

04:31.770 --> 04:33.330
och osäkra självmord

04:33.330 --> 04:36.830
så tar fyra personer sitt liv.

04:37.790 --> 04:43.370
Det är alltså motsvarande en helt skolklass i antal varje

04:43.370 --> 04:43.850

vecka.

04:44.270 --> 04:47.450
Så ni ser det här berör alla
människor.

04:48.070 --> 04:53.270
Det finns alltså ingen anledning
att skämmas om man drabbas eller

04:53.270 --> 04:55.470
om någon närstående drabbas

04:55.470 --> 04:59.370
utan det här är
sjukdomstillstånd som kan

04:59.370 --> 05:00.830
drabbas vem som helst

05:01.730 --> 05:05.890
eller reaktioner på onormala
situationer som kan drabbas vem

05:05.890 --> 05:07.930
som helst, till exempel sorg.

05:08.250 --> 05:12.230
Sorg är ju ingen sjukdom, men
sorg kan ge upphov till ett

05:12.230 --> 05:14.370
oerhört stort lidande

05:14.370 --> 05:19.310
som medför att man behöver
professionella insatser.

05:21.790 --> 05:23.490
Så varför tar man sitt liv?

05:24.330 --> 05:27.930
Den som aldrig har varit
självmondsbenägen har väldigt

05:27.930 --> 05:29.730
svårt att förstå

05:29.730 --> 05:33.890
åtminstone den sista delen i
händelsekedjan.

05:34.510 --> 05:38.510
Därför att tänka på självmord är

inte konstigt, det har de flesta

05:38.510 --> 05:39.350
gjort någon gång.

05:39.910 --> 05:45.450
Vi kan behöva den frihetskänslan
att kunna tänka, blir det värre

05:45.450 --> 05:48.330
än så här då vill jag inte vara
med längre

05:48.330 --> 05:52.150
och det är inte alls samma sak
som att man faktiskt omsätter

05:52.150 --> 05:54.130
sina tankar i handling.

05:54.730 --> 05:56.950
Och det är det steget som är
svårt att förstå.

05:56.970 --> 06:02.710
Hur kan man gå från att tänka på
själv mord som en möjlighet

06:02.710 --> 06:09.330
till att faktiskt börja planera
och omsätta planerna i praktisk

06:09.330 --> 06:09.930
handling.

06:10.410 --> 06:14.910
Förmodligen är det så att bara
den som har befunnit sig i den

06:14.910 --> 06:16.350
situationen till fullo

06:16.350 --> 06:21.510
och kan förstå den förtvivlan
som ligger bakom ett sådant

06:21.510 --> 06:22.150
beslut.

06:22.150 --> 06:27.850
För det är alltid förtvivlan,
uppgivenhet, desperation

06:27.850 --> 06:33.470

som gör att man inte ser någon annan utväg än självmord.

06:33.810 --> 06:38.630

Det är inte en konsekvens av den fria viljan eller ett rationellt

06:38.630 --> 06:39.770

resonerande

06:39.770 --> 06:42.810

utan det är en konsekvens av lidande.

06:43.230 --> 06:45.670

Och det är väldigt viktigt att komma ihåg det.

06:46.070 --> 06:50.550

Därför när man lider och vi har ju alla lidit någon gång i livet

06:50.550 --> 06:57.190

då vet man vad det betyder att en medmännisk sträcker ut en

06:57.190 --> 06:57.650

hand

06:57.650 --> 07:01.710

visar att jag finns för dig, jag ser ditt lidande,

07:02.150 --> 07:04.910

jag är beredd att försöka dela det med dig.

07:05.770 --> 07:09.430

Senast igår träffade jag en mamma som har mist

07:09.430 --> 07:12.770

en ung son i självmord och hon beskriver att

07:12.770 --> 07:16.350

i hennes omgivning finns det inte en enda person

07:16.510 --> 07:20.890

som räcker fram den där handen, utan det är totalt tyst.

07:21.110 --> 07:25.190

Det är ingen som pratar med
henne om det som har hänt.

07:25.470 --> 07:29.590
Det är ju inte för att hon är
omgiven av okänsliga elaka

07:29.590 --> 07:29.990
människor

07:29.990 --> 07:34.030
utan hon är omgiven av rädda och
försiktiga människor

07:34.030 --> 07:37.950
som inte vågar för att hon är
rädda och ställa till det.

07:38.350 --> 07:39.730
Men det ska man komma ihåg.

07:39.930 --> 07:43.730
Det här med delad smärta, det
betyder enormt mycket.

07:44.070 --> 07:47.230
Det är en medmänsklig
guldreserv,

07:47.470 --> 07:50.070
som vi alla har tillgång till.

07:50.330 --> 07:53.970
Alla kan hjälpa någon som hamnar
i nöd.

07:54.510 --> 07:56.710
Alla kan räcka fram den där
handen,

07:56.810 --> 07:59.730
inte hela tiden, för det orkar
man inte, men ibland.

08:01.730 --> 08:06.150
En ung man tog sitt liv och jag
fick det här

08:06.150 --> 08:09.310
som han hade skrivit av hans
föräldrar,

08:09.450 --> 08:12.350
som jag tycker besvarar frågan

till viss del

08:12.450 --> 08:13.910
varför man tar sitt liv.

08:14.330 --> 08:16.490
Han skriver så här, det går bra
för mig.

08:16.870 --> 08:20.230
Jag är duktig i skolan, ser
hyfsat bra ut,

08:20.790 --> 08:22.970
har kompisar och en fin familj.

08:23.510 --> 08:25.590
Jag kommer att kunna få ett bra
jobb

08:25.590 --> 08:29.070
om jag fortsätter att anstränga
mig, säkert familj också.

08:29.750 --> 08:32.910
Men sen då, är livet inte mer än
så.

08:33.410 --> 08:35.630
Det känns så meningslöst.

08:36.790 --> 08:39.330
Och om man går omkring och
tänker på det här sättet

08:39.330 --> 08:41.070
utan att dela det med någon,

08:41.570 --> 08:43.930
då kan alla förstå hur det kan
växa.

08:44.510 --> 08:47.310
I värsta fall kan det bli till
någonting

08:47.310 --> 08:51.130
som jag brukar kalla för ett
depressivt feltänkande,

08:51.670 --> 08:55.690
att man börjar tänka att andra
får det bättre utan mig,

08:56.150 --> 08:58.130
eller att jag bara är till
besvär,

08:58.630 --> 09:00.590
att ingen har någon glädje av
mig,

09:01.310 --> 09:03.330
att världen blir en bättre plats

09:03.330 --> 09:05.630
som jag inte finns och så
vidare.

09:06.170 --> 09:08.410
Och det är ju livsfarlighet att
tänka så.

09:08.410 --> 09:10.750
Det är dessutom aldrig sant.

09:11.430 --> 09:13.990
Ingen människa är helt värdelös.

09:14.490 --> 09:17.310
Ingen människa är utan resurser.

09:18.070 --> 09:21.490
Alla kan vara delaktiga i ett
arbete

09:21.490 --> 09:24.790
som syftar till att man ska orka
med sitt liv.

09:25.630 --> 09:27.930
Så egentligen ska man tänka på
sig själv

09:27.930 --> 09:29.490
när man inte är professionell,

09:29.730 --> 09:32.010
utan när man är närstående och
anhörig,

09:32.570 --> 09:36.570
som en som hjälper till att
förstärka skälen att leva.

09:36.630 --> 09:38.550
Det som är det viktiga.

09:38.750 --> 09:42.050
Påminnelsen om att det svåra
finns,

09:42.630 --> 09:45.550
jag ser det, jag försöker dela
det med dig,

09:46.010 --> 09:48.730
men möjligheterna finns också
parallellt.

09:49.190 --> 09:50.570
Livet finns kvar.

09:51.090 --> 09:56.410
Livet löper alltid som ett
parallellt spår till lidandet.

09:59.390 --> 10:01.010
Och för att kunna vara den
personen

10:01.010 --> 10:02.910
så måste man ju fundera lite
grann

10:02.910 --> 10:05.350
över vad som gör livet, värt att
leva.

10:05.350 --> 10:08.010
Och i vår kultur slarvar vi lite

10:08.010 --> 10:13.590
med det här som kallas för de
existentiella värdena.

10:13.870 --> 10:17.210
Och där är det så att vi
människor liknar varann

10:17.210 --> 10:19.450
mycket mer än vad vi skiljer och
så åt.

10:19.730 --> 10:22.390
Det spelar faktiskt ingen roll om
man är sjuk eller frisk,

10:23.130 --> 10:26.470
eller vilka omständigheter man
lever under,

10:26.850 --> 10:29.430
utan man har grundläggande behov

10:29.430 --> 10:31.250
som man delar med andra.

10:32.010 --> 10:34.210
Man behöver relationer.

10:34.210 --> 10:37.870
Man behöver någon som bryr sig
om mig.

10:38.190 --> 10:40.410
Man behöver något meningsfullt
att göra.

10:41.150 --> 10:43.550
Något sammanhang att vistas i.

10:44.370 --> 10:47.170
Man behöver någon
syssetsättning.

10:47.990 --> 10:49.270
Någonting att tro på.

10:49.490 --> 10:51.590
Det behöver inte vara en gudstro.

10:51.930 --> 10:53.030
Det kan vara det,

10:53.470 --> 10:55.650
men det finns mycket annat man
kan tro på.

10:55.710 --> 10:58.850
Till exempel mänsklig godhet.

10:59.410 --> 11:02.710
Eller jag tror på någonting som
är större än jag själv.

11:03.570 --> 11:05.210
Någon som tror på mig.

11:05.490 --> 11:09.330
Någon som ser mina möjligheter
trots att jag inte ser dem.

11:09.890 --> 11:13.110
Och någon som bryr sig om hur
det går för mig.

11:13.690 --> 11:16.830
Det underlättar faktiskt att
fundera lite över

11:16.830 --> 11:19.790
för egen del när man ska hjälpa
någon annan.

11:20.910 --> 11:25.330
Jag brukar kalla det här för
empatisk gymnastik.

11:26.010 --> 11:30.070
Att jag funderar över mina egna
behov.

11:30.070 --> 11:34.470
Och då är det också lättare att
se vad man kan göra för andra.

11:35.850 --> 11:37.110
Och där behöver man öva på.

11:37.650 --> 11:40.070
Det är inte alltid lätt, men det
går.

11:42.410 --> 11:45.750
Så att de har parallella spåren
mellan möjligheter och

11:45.750 --> 11:46.690
svårigheter.

11:46.910 --> 11:50.130
Mellan skälen att leva och
skälen att dö.

11:50.610 --> 11:55.590
De finns alltid och konsten är
ju att hitta en bra balans.

11:56.070 --> 12:00.050
Ingen av oss har ju ett liv där
vi alltid är lyckliga.

12:00.150 --> 12:03.450
Jo, en man som jag träffade på
Trafikverket.

12:03.550 --> 12:07.830
Han räckte upp handen och sa att
jag har varit lycklig varje dag

12:07.830 --> 12:08.990

i hela mitt liv.

12:10.150 --> 12:12.230

Och jag hade ju ingen anledning
att misstro honom.

12:12.550 --> 12:15.090

Men man måste nog säga att det
är väldigt ovanligt.

12:15.590 --> 12:17.250

Har man varit med ett tag som
jag.

12:17.890 --> 12:22.710

Då vet man att livet har sina
uppgångar och sina nedgångar.

12:23.430 --> 12:25.470

Och mycket går inte att påverka.

12:25.470 --> 12:30.230

Det gäller att förhålla sig till
det som händer i förvisningen om

12:30.230 --> 12:32.130

att det går över så småningom.

12:32.550 --> 12:36.450

Och det är mycket svårare när
det gäller psykiska besvär och

12:36.450 --> 12:37.790

psykiskt lidande.

12:38.350 --> 12:44.530

För de är till sin karaktär
sådana att de utplånar den här

12:44.530 --> 12:45.890

hoppfullheten.

12:46.210 --> 12:51.190

Utplånar känslan av möjligheter,
att förändringen är möjlig.

12:51.190 --> 12:55.250

Och det är då man behöver
människor som påminner om den

12:55.250 --> 12:57.610

delen att den också finns.

12:58.530 --> 13:01.630
Så att vi inte skapta för att
alltid vara lyckliga.

13:01.850 --> 13:05.710
Det är inte så vi stärker vår
motståndskraft genom att alltid

13:05.710 --> 13:08.170
göra rätt, alltid fatta rätt
beslut.

13:08.590 --> 13:10.090
Att det alltid ska kännas bra.

13:11.170 --> 13:14.770
Utan vi går igenom svårigheter,
vi lär oss av dem.

13:14.790 --> 13:19.530
Vi tar med oss den lärdomen och
vi bygger vår motståndskraft

13:19.530 --> 13:20.890
genom livet.

13:21.790 --> 13:26.790
Och det har människor som börjar
tänka på flykt som en utväg.

13:26.910 --> 13:28.170
Svårare för.

13:29.370 --> 13:32.450
För flykt, man kan fly på
våldigt många olika sätt.

13:32.630 --> 13:34.490
Man kan fly genom
själv mordförsök.

13:35.010 --> 13:37.270
Man kan fly genom självska-
de beteende.

13:37.810 --> 13:41.690
Man kan fly genom att använda
droger, substanser, alkohol.

13:42.410 --> 13:46.150
Man kan fly på andra sätt också
genom spel.

13:46.750 --> 13:51.550
Det som gör att det känns bättre
i stunden, men som man innerst

13:51.550 --> 13:52.130
inne vet.

13:52.690 --> 13:54.850
Inte gymsamt i längden.

13:55.850 --> 13:59.030
Men man kan ju förstå om
förtvivlan är så stark att man

13:59.030 --> 14:00.370
inte orkar med sitt liv.

14:01.170 --> 14:04.930
Att det ligger nära till hands,
att man tar till det här som gör

14:04.930 --> 14:07.090
att det känns bättre i stunden.

14:07.750 --> 14:11.430
Även om man vet att det inte är
en lösning på lång sikt.

14:12.510 --> 14:18.210
Ni ska komma ihåg att människor
som är självmordsbenägna blir

14:18.210 --> 14:20.030
inte det blikst snabbt.

14:20.110 --> 14:24.290
Utan de har försökt på en massa
olika sätt att lösa sina

14:24.290 --> 14:26.930
problem, att klara av sitt liv.

14:27.910 --> 14:31.110
Och de erfarenheterna måste man
försöka få fatt på.

14:31.590 --> 14:35.070
Man ska betrakta människor som
har psykiskt dålighet som de

14:35.070 --> 14:36.570
experter de är.

14:36.570 --> 14:40.270

De ska bli tillfrågade. De ska känna sig delaktiga.

14:40.830 --> 14:44.770
De ska uppleva att deras erfarenheter har ett värde.

14:45.590 --> 14:50.030
Så att vi utstrålar att jag kämpar tillsammans med dig.

14:50.770 --> 14:54.550
Och du kan ge upp, men jag ger aldrig upp om dig.

14:54.850 --> 14:59.230
Jag tror på dina möjligheter. Jag tror att förändringen är

14:59.230 --> 14:59.570
möjlig.

15:00.150 --> 15:02.950
Jag tror på dig. Jag vet att det kan bli bättre.

15:02.950 --> 15:07.390
Eller jag har sett dig må bättre än så här och så kan det bli

15:07.390 --> 15:07.990
igen.

15:08.470 --> 15:12.570
Eller jag vet att du inte orkar, men nu gör vi det här

15:12.570 --> 15:14.010
tillsammans ändå.

15:14.350 --> 15:17.450
Därför att det kommer att kännas bättre efteråt.

15:17.710 --> 15:22.910
Den typen av förhållningssätt kan vara väldigt värdefullt.

15:23.530 --> 15:29.090
Så kommer ihåg att delad smärta gör smärtan lättare att uthärda.

15:29.210 --> 15:33.590
Att vi utstrålar att jag

lyssnar, jag försöker förstå

15:33.590 --> 15:37.250
även om jag saknar lösningar på
dina problem.

15:37.910 --> 15:42.510
Ofta finns inga lösningar, men
jag finns och jag lyssnar gärna.

15:43.170 --> 15:48.150
Och det är väldigt stor skillnad
jämfört med att utstråla att jag

15:48.150 --> 15:49.750
vågar inte prata med dig.

15:49.890 --> 15:53.310
Eller jag tycker det här är så
otäckt, så jag säger ingenting.

15:53.770 --> 15:57.870
Eller jag är så rädd, så jag
vågar inte ens fråga hur det är

15:57.870 --> 15:58.290
för dig.

15:59.310 --> 16:03.610
Skillnaden mellan tystnad, när
man till exempel har misst någon

16:03.610 --> 16:04.470
i självmord.

16:04.950 --> 16:08.730
Och en medmänniska som säger,
jag hörde att någonting

16:08.730 --> 16:10.710
fruktansvärt har hänt dig.

16:11.330 --> 16:15.390
Jag har tänkt så mycket på dig,
jag hjälper gärna till.

16:15.930 --> 16:18.750
Orkar du prata, då finns jag här
för dig.

16:19.230 --> 16:21.530
Är det okej att jag hör om mig
nästa vecka?

16:22.110 --> 16:24.230
Finns det något praktiskt jag
kan göra?

16:24.770 --> 16:27.190
Är det okej att jag kommer förbi
hemma hos dig?

16:27.770 --> 16:32.570
Den här mamman igår, hon sa att
det hade gjort all skillnad för

16:32.570 --> 16:32.930
henne.

16:33.270 --> 16:37.570
Om någon på hennes arbetsplats
hade tagit en kaffekopp, kommit

16:37.570 --> 16:38.730
in till henne och sagt.

16:39.810 --> 16:42.430
Jag vet vad du går igenom.

16:43.090 --> 16:45.830
Vill du prata en stund, hur är
det med dig?

16:46.150 --> 16:48.370
Hur har julen varit till
exempel?

16:48.590 --> 16:50.270
Det är inte komplicerat eller
hur.

16:51.010 --> 16:56.170
Men vi behöver träna oss på att
göra det också i svåra

16:56.170 --> 16:57.490
situationer.

17:00.120 --> 17:05.500
Så att människor får berätta och
att man möter någon som lyssnar.

17:05.500 --> 17:08.840
Det är enormt betydelsefullt.

17:09.200 --> 17:13.120
Och vi som står ber vi, vi kan
ju aldrig gissa oss till vad som

17:13.120 --> 17:15.060
pågår i en människas inre.

17:15.160 --> 17:19.160
Vi har ju inte röntgenblick,
utan vi är helt beroende av att

17:19.160 --> 17:20.220
personen berättar.

17:20.220 --> 17:24.680
Och då måste vi försöka skapa
förutsättningar för berättelsen.

17:25.360 --> 17:28.660
Och här kommer den drabbades
expertise in.

17:29.140 --> 17:31.080
Hur vill du att vi pratar om det
här?

17:32.000 --> 17:35.740
Eller hur ofta får jag fråga om
du tänker på självmord?

17:36.520 --> 17:39.280
Många som tänker på självmord
eller har gjort ett

17:39.280 --> 17:40.280
självmordförsök.

17:40.580 --> 17:44.800
De blir ganska irriterade för
att anhöriga frågar precis hela

17:44.800 --> 17:45.300
tiden.

17:45.500 --> 17:46.960
Och det har man svårt att orka
med.

17:47.360 --> 17:49.640
Och då kan man resonera på det
här sättet.

17:50.760 --> 17:52.720
Hur ofta får jag fråga?

17:53.480 --> 17:57.120
Jag minns en familj där en son

hade gjort ett självmordförsök.

17:57.340 --> 18:00.700

Och han sa till sina föräldrar
som var utom sig av oro.

18:01.520 --> 18:05.880

Jag orkar inte med ett chat, men
ni kan få fråga varje tisdag

18:05.880 --> 18:06.680

förmiddag.

18:06.840 --> 18:09.340

Och då lovar jag att vara
sanningsenlig.

18:10.060 --> 18:10.640

Och det var han.

18:11.060 --> 18:15.060

Så en gång i veckan satt de ner,
de fick ställa sina frågor.

18:16.280 --> 18:17.440

Han svarade sanningsenligt.

18:17.580 --> 18:20.940

Men resterande tid så var de
tvungna att låta honom vara i

18:20.940 --> 18:21.180

fred.

18:21.920 --> 18:25.180

Och leva ett vanligt vardagsliv
tillsammans.

18:25.560 --> 18:26.520

Och det blev väldigt bra.

18:27.960 --> 18:30.120

Hur kan jag hjälpa dig på bästa
sätt?

18:31.200 --> 18:34.300

Vad behöver du just nu? Har du
något råd till mig?

18:34.900 --> 18:37.340

Tror inte att ni ska kunna och
veta allting.

18:37.620 --> 18:40.200

Bara för att ni är fyllda av god vilja.

18:40.320 --> 18:44.180
Eller en anhörig utan fråga personen.

18:44.180 --> 18:45.920
Jag behöver ett råd.

18:46.220 --> 18:49.640
Jag vet inte riktigt vad jag ska säga, vad jag ska göra, vad som

18:49.640 --> 18:50.820
blir bäst för dig.

18:51.220 --> 18:52.900
Kan du ge mig ett råd?

18:53.560 --> 18:57.060
Jag vill så gärna att det ska bli så bra som möjligt för dig.

18:57.560 --> 19:01.640
Mötes man av det så blir det en annan typ av kommunikation.

19:02.100 --> 19:07.900
Och man känner sig mer värdefull med sin kompetens som drabbad.

19:11.180 --> 19:12.800
Så att frågor är aldrig farliga.

19:13.860 --> 19:16.520
Och de är sällan särskilt komplicerade.

19:17.020 --> 19:20.160
Och det är helt okej att man ibland uttrycker sig lite

19:20.160 --> 19:20.960
klumpigt.

19:21.040 --> 19:22.760
Eller att man känner sig osäker.

19:23.020 --> 19:25.740
Det som inte är okej är att tystna.

19:26.480 --> 19:27.920

Så att jag ska ge några exempel.

19:28.940 --> 19:32.500
Om man till exempel säger, jag ser att du mår dåligt och jag är

19:32.500 --> 19:33.320
orolig.

19:33.860 --> 19:35.640
Vill du berätta hur du har det?

19:35.860 --> 19:36.900
Jag lyssnar gärna.

19:37.760 --> 19:39.560
Eller du verkar ledsen.

19:40.160 --> 19:41.820
Kan jag hjälpa dig på något sätt?

19:42.780 --> 19:46.300
Eller jag känner inte riktigt igen dig. Har det hänt något?

19:46.920 --> 19:49.320
Kom ihåg att du kan prata med mig.

19:50.360 --> 19:51.980
Jag har också mår dåligt.

19:52.640 --> 19:53.980
Så du kan prata med mig.

19:54.160 --> 19:55.280
Du behöver inte skämmas.

19:56.180 --> 19:57.360
Jag finns för dig.

19:57.620 --> 19:58.820
Du är viktig för mig.

19:59.780 --> 20:04.640
Allt det här blir en påminnelse om de existentiella värdena.

20:04.840 --> 20:06.660
Att jag är viktig för någon annan.

20:06.940 --> 20:08.140

Att jag betyder något.

20:08.140 --> 20:10.260

Att det är någon som tänker på mig.

20:10.720 --> 20:12.620

Att jag ingår i ett sammanhang.

20:13.560 --> 20:16.200

Så att igen, det tystnar den som är farlig.

20:16.400 --> 20:17.720

Inte frågorna.

20:18.240 --> 20:20.220

Ensam är inte stark.

20:20.960 --> 20:22.300

Det är aldrig farligt.

20:22.720 --> 20:24.820

Frågan iställer inte till någonting.

20:25.200 --> 20:27.240

En människa tar aldrig sitt liv.

20:27.640 --> 20:31.840

På grund av att man har fått en engagerad fråga.

20:32.320 --> 20:35.120

Utan det är mycket mer komplicerat än så.

20:36.360 --> 20:40.040

Vad är det värsta som kan hända när man ställer de här frågorna?

20:40.180 --> 20:40.940

Ja, ett vanligt.

20:41.580 --> 20:42.960

En vanlig fråga jag får.

20:43.540 --> 20:47.220

Kanske den vanligaste är vad gör man med någon som är avvisande.

20:47.480 --> 20:48.880

Eller någon som inte vill prata.

20:49.300 --> 20:51.560
Eller någon som inte vill söka
hjälp.

20:52.080 --> 20:53.820
Det är ingen fel på mig.

20:54.040 --> 20:55.580
Låt mig vara i fri, till
exempel.

20:56.940 --> 20:57.940
Vad gör man då?

20:59.260 --> 21:03.140
Eller någon som säger att det är
integritetskränkande.

21:07.980 --> 21:11.780
Eller någon som säger att jag
får en väldigt tråkig roll.

21:12.020 --> 21:14.180
Varför tjatar du jämt om hur jag
mår?

21:14.780 --> 21:16.720
Eller som ger svar,

21:16.900 --> 21:20.040
som inte alls speglar den
verklighet jag uppfattar.

21:20.200 --> 21:21.780
Jag mår bra, det är ingen fel på
mig.

21:22.380 --> 21:24.740
Det kan säkert komma på många
fler exempel.

21:26.080 --> 21:30.520
Men svaret på det här är ju att
vi tål.

21:30.860 --> 21:34.080
Vi som mår bra, vi tål att möta det här

21:34.520 --> 21:36.720
Vi tål faktiskt att blir
avvisade.

21:37.380 --> 21:40.360
Vi tål att en person blir

kränkt.

21:41.500 --> 21:45.280

Då kan man svara eller läsa om du upplever det så.

21:45.900 --> 21:48.820

Jag frågar bara för att jag är så orolig.

21:50.300 --> 21:53.580

Det finns många sätt att möta det här.

21:54.120 --> 21:55.160

När det går snett.

21:55.500 --> 21:58.160

Kommer ihåg det är inte det vanliga att det går snett.

21:58.200 --> 22:01.560

Det vanliga är att man möts av tacksamhet.

22:01.860 --> 22:04.640

För att man finns där, för att man frågar, för att man försöker

22:04.640 --> 22:05.280

hjälpa till.

22:06.200 --> 22:06.960

Men vad kan man göra?

22:07.160 --> 22:08.520

Man kan ju be om ursäkt.

22:09.120 --> 22:11.120

Man kan till exempel säga det. Förlåt.

22:11.740 --> 22:14.100

Det är inte min mening att lägga mig i.

22:14.760 --> 22:18.060

Men jag vill så gärna hjälpa till om jag kan.

22:19.200 --> 22:21.700

Man kan spegla sin egen oförmåga.

22:22.040 --> 22:24.320
Jag vet, jag uttrycker mig
klumpigt.

22:24.760 --> 22:25.920
Jag försöker igen.

22:26.380 --> 22:29.480
Eller kan du hjälpa mig att
uttrycka mig?

22:29.700 --> 22:32.360
För jag vet inte riktigt hur jag
ska säga.

22:33.280 --> 22:36.940
Om jag till exempel möter någon
vars barn har gjort ett

22:36.940 --> 22:38.040
självordsförsök.

22:38.220 --> 22:38.920
Och jag säger det.

22:39.100 --> 22:43.160
Att jag vet att det har hänt
något jättesvårt i er familj.

22:43.720 --> 22:45.840
Jag vet inte riktigt vad jag ska
säga.

22:46.120 --> 22:49.660
Men här är jag och jag vill
gärna hjälpa till.

22:50.220 --> 22:52.280
Så det är ingen som kommer att
bli sårad.

22:52.280 --> 22:55.520
För att jag inte har de rätta
orden eller uttryck med väldigt

22:55.520 --> 22:56.580
klokt.

22:56.840 --> 22:58.800
I det läget när jag känner mig
stressad.

22:59.280 --> 23:03.000
Vem är sitt bästa när man känner

sig stressad och rädd?

23:03.100 --> 23:04.060

Jag har inte i alla fall.

23:04.600 --> 23:07.400

Fast jag har en väldigt vana vid de här samtalen.

23:08.000 --> 23:08.840

Men det är okej.

23:09.220 --> 23:12.900

Bara man visa att man bryr sig för det lyser igenom.

23:14.660 --> 23:19.240

Man kan också lyfta den egna omsorgen.

23:19.480 --> 23:23.100

Fördelen med det är att ingen kan säga att det är fel när jag

23:23.100 --> 23:24.980

pratar om hur jag känner mig.

23:25.360 --> 23:29.360

Att jag säger att jag vill inte att du ska ha det så här svårt.

23:29.520 --> 23:30.860

För jag tycker så mycket om dig.

23:31.380 --> 23:33.240

Eller jag är så orolig.

23:33.440 --> 23:34.560

Det är därför jag frågar.

23:35.360 --> 23:36.940

Eller jag är din förälder.

23:37.320 --> 23:39.860

Det är mitt jobb att oroa mig för dig.

23:40.880 --> 23:44.080

Eller det är mitt jobb att prata med dig om svåra saker.

23:44.640 --> 23:45.900

Du måste stå ut med det.

23:45.900 --> 23:49.280
Jag kommer att fortsätta och
fråga vad du än säger.

23:49.860 --> 23:51.900
Det beror på att jag älskar dig.

23:52.160 --> 23:53.060
Att jag vill dig väl.

23:53.360 --> 23:54.900
Att jag behöver dig i mitt liv.

23:55.140 --> 23:56.380
Att jag tycker du är så viktig.

23:57.240 --> 24:00.080
Sådana saker kan man inte säga
tillräckligt ofta.

24:01.020 --> 24:04.340
Och sen kan man alltid bli om
tillstånd och fråga igen.

24:05.040 --> 24:05.640
Jag kan säga det.

24:05.720 --> 24:07.900
Jag förstår att du tycker att
jag är chatty.

24:08.400 --> 24:09.840
Men det är för att jag är
orolig.

24:10.100 --> 24:12.540
Är det okej att jag frågar igen
nästa vecka.

24:12.760 --> 24:16.160
Man ska komma ihåg att många
människor som mår dåligt.

24:16.400 --> 24:17.700
De skäms över det.

24:18.900 --> 24:22.720
Och då behöver man kanske lite
tid på sig innan poletten

24:22.720 --> 24:23.500
trillar ner.

24:24.040 --> 24:26.420

Att jag faktiskt behöver lite hjälp.

24:28.590 --> 24:31.330
Och där att utgå från sig själva.

24:31.450 --> 24:34.250
Att använda den här empatiska gymnastiken.

24:34.430 --> 24:39.070
Det är hjälpsamt att fundera över vad hade jag velat möta i

24:39.070 --> 24:40.110
den här situationen.

24:40.490 --> 24:42.450
Hur hade jag velat bli bemött?

24:42.670 --> 24:45.230
Om det hade varit min son, min dotter.

24:45.310 --> 24:47.230
Vad hade jag velat att de mötte?

24:48.250 --> 24:50.570
Hur hade jag velat att man pratade med mig?

24:51.090 --> 24:52.850
Hur skulle mina behov se ut?

24:53.650 --> 24:57.010
Då blir det lite lättare och då kan man använda sig av det här.

24:57.190 --> 24:58.650
Att vi liknar varann.

24:58.930 --> 25:02.330
Det är inte så att den som mår väldigt psykiskt dåligt blir en

25:02.330 --> 25:03.270
helt annan sort.

25:03.490 --> 25:04.770
Med helt andra behov.

25:05.030 --> 25:07.230
Utan, vi liknar varann.

25:07.330 --> 25:10.130
Vi kan använda våra egna
erfarenheter.

25:10.330 --> 25:13.770
Och det mest smärtsamma av allt
är att bli övergiven.

25:14.830 --> 25:17.550
Man kan också visa acceptans.

25:17.910 --> 25:20.670
Man kan försöka normalisera det
man möter.

25:21.250 --> 25:24.970
Inte konstigt att känna som du
gör i den här situationen.

25:25.770 --> 25:29.010
Eller man får tänka att man ska
ta sitt liv när man har det

25:29.010 --> 25:29.490
svårt.

25:29.950 --> 25:33.830
Men man får inte låta tankarna
påverka beteendet.

25:34.190 --> 25:36.230
För då behövs professionell
hjälp.

25:36.690 --> 25:39.890
Eller att säga att du reagerar
helt normalt tycker jag.

25:40.250 --> 25:42.490
Det är situationen som är
onormal.

25:43.890 --> 25:48.650
Och det här är extra viktigt när
man lever nära någon med psykisk

25:48.650 --> 25:49.430
sjukdom.

25:49.990 --> 25:54.290
För då finns det en tendens att
tro att alla reaktioner som den

25:54.290 --> 25:55.850
här personen uppvisar

25:55.850 --> 25:58.370
har med den psykiska sjukdomen
att göra.

25:58.990 --> 25:59.950
Det har det inte alls.

26:00.010 --> 26:04.130
Utan människor som har psykiska
besvär kan ju också reagera helt

26:04.130 --> 26:04.910
normalt

26:04.910 --> 26:06.670
i onormala situationer.

26:06.670 --> 26:11.250
Till exempel bli besviken, bli
arg, bli ledsen.

26:11.870 --> 26:13.310
Och då kan man behöva säga det.

26:13.410 --> 26:15.250
Jag förstår att du reagerar så
här.

26:15.370 --> 26:16.670
Det är inte så konstigt.

26:17.310 --> 26:22.070
Att försöka normalisera det som
faktiskt är begripligt.

26:22.470 --> 26:24.990
Det brukar vara värdefullt.

26:27.010 --> 26:31.270
Och när ni visar att ni ser på
personen som en egen expert

26:32.410 --> 26:35.850
då gör ni det bäst genom att
fråga.

26:36.090 --> 26:41.470
Få med personen en känsla av
delaktighet.

26:41.690 --> 26:43.350

En känsla av samarbete.

26:44.110 --> 26:48.110
Har ni kontakt med vården så ska
det finnas en krisplan

26:48.110 --> 26:52.270
där patienten ska vara med och
utforma den så att den är

26:52.270 --> 26:53.110
användbar.

26:53.850 --> 26:56.590
Man kan säga att det inte
fungerat så bra hittills.

26:56.970 --> 26:58.610
Hur kan vi ändra på det tycker
du?

26:59.050 --> 27:01.670
Det blir nog bra samtal mellan
oss.

27:02.070 --> 27:04.050
Hur tycker du att vi ska ändra
på det?

27:04.750 --> 27:07.090
Eller hur går vi vidare tycker
du?

27:07.770 --> 27:08.870
Vad kan du göra själv?

27:09.290 --> 27:11.530
Vad kan jag göra som närstående?

27:12.150 --> 27:14.090
Och vad kan dina behandlare
göra?

27:15.330 --> 27:16.630
Så att inte flyter ihop.

27:16.950 --> 27:18.430
Att alla har sina roller.

27:18.930 --> 27:20.230
Att man håller på dem.

27:20.610 --> 27:24.010
Och att man kommer ihåg att som

anhörig och närstående

27:24.010 --> 27:27.690
så ska man inte ta över hela
ansvaret.

27:27.690 --> 27:28.990
Det är inte min roll.

27:29.550 --> 27:33.610
Man ska definitivt försöka
undvika att ta över vårdens

27:33.610 --> 27:35.250
uppgifter.

27:35.590 --> 27:36.890
Och det är lättare sagt än
gjort.

27:37.130 --> 27:41.230
För ibland så har ju vården
otillräckliga resurser

27:41.230 --> 27:44.090
eller otillräcklig förståelse
för situationen.

27:44.370 --> 27:46.030
Eller det kan till och med vara
så

27:46.030 --> 27:49.610
att man som närstående inte får
vara delaktig.

27:50.470 --> 27:52.450
Och då kan man läsa på lite
grann

27:52.450 --> 27:55.990
om de rättigheter man har som
närstående.

27:55.990 --> 27:58.370
Så jag skulle också rekommendera
er

27:58.370 --> 28:00.210
att söka information.

28:00.890 --> 28:03.390
Läsa på till exempel om
patientlagen

28:03.390 --> 28:07.910
som finns på 1177 i förkortad
version.

28:08.170 --> 28:10.450
Eller ringa till anhöriglinjen.

28:10.630 --> 28:13.070
Eller ta kontakt med en anhörig
konsulent

28:13.070 --> 28:15.470
och diskutera såna här saker.

28:16.090 --> 28:20.610
Så att man sätter ord på sina
egna svårigheter

28:20.610 --> 28:24.270
och sin egen oro med någon
objektiv person.

28:24.270 --> 28:27.690
Då brukar nya lösningar
uppenbara sig.

28:28.570 --> 28:30.110
Så använd de resurserna.

28:31.350 --> 28:33.790
Och glöm aldrig och fråga dig
själv

28:33.790 --> 28:36.610
vad behöver jag för att kunna
hjälpa.

28:37.230 --> 28:41.250
Man ska undvika att jämföra sina
egna behov

28:41.250 --> 28:45.190
med det lidande som personen man
vill hjälpa har.

28:45.350 --> 28:48.630
För då tenderar egna behov att
tes sig ganska futtiga.

28:49.230 --> 28:51.750
Jag har själv hamnat i den
fällan många gånger.

28:51.750 --> 28:53.430
Men jag har tänkt på mig själv

28:53.430 --> 28:57.570
som en person som alltid har det
bättre än de jag möter.

28:58.170 --> 29:00.930
Och därför har jag slarvat mig
egna behov.

29:01.130 --> 29:02.190
Och det har jag faktiskt slutat.

29:02.330 --> 29:06.030
Men nu vet jag att om jag ska
kunna hjälpa så många så möjligt

29:06.030 --> 29:07.690
då måste jag ta hand om mig
själv.

29:07.990 --> 29:10.290
Så jag noggrann med det nu för
tiden.

29:10.490 --> 29:12.410
Det är vissa saker som jag
alltid gör.

29:12.870 --> 29:14.530
För jag vet att jag behöver det.

29:15.430 --> 29:18.970
Så vad behöver jag för att kunna
hjälpa en viktig fråga

29:18.970 --> 29:21.210
och sen ta hänsyn till svaret?

29:22.790 --> 29:27.270
Och att tänka så ofta som
möjligt på det här

29:27.270 --> 29:30.270
att man ska bidra med liv och
vardag

29:30.270 --> 29:32.870
när man är närstående, inte med
vård.

29:33.370 --> 29:36.470
Och det är viktigt det här att

bidra med vardag

29:36.470 --> 29:38.770
även om det känns otillräckligt.

29:38.870 --> 29:42.870
En kopp kaffe, en promenad,
någonting vanligt

29:42.870 --> 29:45.750
att sitta och titta på en TV
-serie tillsammans

29:45.750 --> 29:48.750
att gå på bio, att ha ett
vanligt samtal

29:48.750 --> 29:51.390
som inte handlar om lidande och
sjukdom.

29:51.830 --> 29:53.350
Det kan vara så befriande

29:53.350 --> 29:57.850
att vardag måste finnas som ett
parallellt spår.

29:58.570 --> 30:01.850
Och arbeta lite med gränsättning
för er själva.

30:02.350 --> 30:06.010
Fundera över vad ni kan göra,
vad ni kan påverka

30:06.010 --> 30:07.890
och vad ni inte kan göra.

30:08.350 --> 30:10.810
Det är mycket ni inte kan göra
någonting åt.

30:11.490 --> 30:14.430
Och då är det dumt att lägga
huvudparten

30:14.430 --> 30:18.330
av kraften och energin på det
man inte kan göra något åt.

30:18.330 --> 30:22.430
Det är mycket bättre att lägga
sin energi på saker

30:22.430 --> 30:25.050
man faktiskt kan påverka.

30:26.030 --> 30:29.790
Ingen kan göra allt utan vi
hjälpas åt.

30:31.310 --> 30:38.290
Ni kommer att få bilderna i PDF
-version, utlagda.

30:38.850 --> 30:42.090
Och där har jag lagt upp några
utbildningar

30:42.550 --> 30:46.050
som ni kan titta på
webbutbildningar

30:46.050 --> 30:48.770
som ger sig ut av
Betaniastiftelsen.

30:50.050 --> 30:54.570
Om det går så vore det bra att
lägga till en länk.

30:55.090 --> 30:58.950
Samtal som räddar liv, till
exempel, har vi tagit fram.

30:59.230 --> 31:01.990
Och den kan alla gå oavsett
bakgrund.

31:02.510 --> 31:06.110
Sucidprevention genom
meningsskapande möten

31:06.110 --> 31:09.070
handlar det om
Betaniastiftelsen.

31:09.070 --> 31:12.030
Där har jag också skrivit ett
häfte som heter

31:12.030 --> 31:15.070
sorgen efter den som inte orkade
leva

31:15.070 --> 31:17.950
som handlar om närstående stöd

efter självmord.

31:18.530 --> 31:21.730
Ett vackert illustrerat hefte
som är väldigt billigt

31:21.730 --> 31:23.890
och som man också kan ladda ner
gratis.

31:24.410 --> 31:26.710
Från Betaniastiftelsens
hemsida.

31:27.050 --> 31:29.150
Det finns också filmer man kan
titta på

31:29.150 --> 31:33.490
där skådespelare gestaltar sorg
efter skålmord.

31:34.690 --> 31:37.010
Och jag är med i en massa olika
sammanhang

31:37.010 --> 31:39.070
och skrivit ett antal böcker.

31:39.810 --> 31:42.650
Så att jag har en lista här på
ett olika poddar

31:42.650 --> 31:44.570
där jag deltar.

31:45.910 --> 31:46.650
Och mina böcker.

31:46.870 --> 31:49.770
Den senaste heter Konsten att
mötas.

31:50.130 --> 31:52.810
Från mingelångest till allvarliga
samtal

31:52.810 --> 31:55.570
där har jag skrivit tillsammans
med

31:55.570 --> 31:57.590
Kattis Ahlström och Stefan Einhorn.

31:57.770 --> 32:00.830
Där kan man få väldigt många
tips om hur man kan möta

32:00.830 --> 32:04.590
någon person i olika situationer
i livet.

32:05.230 --> 32:07.490
Och egentligen är det inte min
senaste bok.

32:07.630 --> 32:09.410
Min senaste bok kommer på måndag

32:09.410 --> 32:11.770
och den handlar om livet med
bröstcancer

32:11.770 --> 32:13.890
för att jag fick den sjukdomen
själv

32:13.890 --> 32:17.970
så att jag har skrivit ur eget
egen erfarenhet

32:17.970 --> 32:20.710
och mitt professionella
kunnande.

32:21.610 --> 32:24.750
Så att tack så hemskt mycket för
den här gången

32:24.750 --> 32:27.350
och lycka till.

32:27.710 --> 32:30.630
Jag hoppas att ni får tillgång
till den hjälp

32:30.630 --> 32:33.170
ni behöver och att ni kan hjälpa
varann.

32:33.790 --> 32:34.770
Hej då!