



FOTO: SCANPIX

fokus på anhöriga

nr 14 juni 2009

När himlen är nära...

– Samtalsstöd till äldre, anhöriga och vårdpersonal

Äldre är överrepresenterade bland de 1 500 personer som årligen tar sitt liv. Samtidigt är vi dåligt rustade för att närma oss de människor som är i en situation då de så väl behöver oss. Personal inom vård och omsorg och anhöriga har en viktig roll när det gäller att förhindra och förebygga suicid. I artikeln beskriver Jan Beskow och Margit Ferm problematiken när det gäller suicid och deras arbete med att ta fram ett studiematerial som ger anhöriga och andra som möter äldre mod att våga tala om svåra livsfrågor.

”En dag, när hemsamariten Maria kommer hem till 85-åriga Hedvig, ligger den gamla kvinnan med ryggen ut mot rummet och bara tigger. Maria lirkar sig till lite kontakt. Då säger Hedvig: ”Jag orkar inte, jag vill inte leva längre...” Och Maria blir alldeles ställd. Detta är inledningen till första sammankomsten i studievägledningen När himlen är nära...

Vad betyder dessa få men känslomässigt så laddade ord? Är det så att Hedvig börjar acceptera att hon snart skall dö? Eller är hon deprimerad och behöver vård av läkare eller psykoterapeut? Eller är hon så djupt förtvivlad att hon vill ta sitt liv? Observera, att vilket det än är så behöver hon få tala om detta. I ett lugnt och förtroendefullt samtal. Och Maria är den som måste möta henne just då.

Maria blir rädd. Döden är svår att tala om, psykisk sjukdom är svår att tala om. Men detta är ingen ovanlig situation bara för personal inom vården och omsorgen om äldre och långtidssjuka. Situationen är minst lika vanlig för anhöriga. Att en kär familjemedlem inte längre vill leva, kanske vill ta livet av sig, det är mycket svårt att tala om.

Kan man inte tala öppet med varandra, börjar man dölja något, då tar relationen skada. Två makar som levt länge tillsammans men som väjer för dessa frågor, som inte vågar tala om liv och död, kommer längre från varandra. När två människor tillsammans kan tala om den stundande

döden gör de sorgearbetet tillsammans. Detsamma gäller mellan åldring-
en och barn, syskon, goda vänner. Döden hör livet till. Liksom födelsen
skall döendet vara inneslutet i närståendes omsorger. Döden blir något
man upplever tillsammans.

Det är bra om människor kan tala med varandra även När himlen är
nära... Genom smärtan och mörkret når man ljuset. Därför tillkom Äld-
reprojektet När himlen är nära...

Förbjudet område

Låt oss ta det svåraste först – självmord eller – med en medicinsk term –
suicid. I hundratals år har det varit förbjudet att ta sitt liv, ja att ens tänka
på det. De som tog sitt liv hade fallit för Djävulens frestelser och var
dömda till evig pina i helvetet. Det tog skruv, suicidfrekvensen var låg.
Men så kan vi inte göra i dag.

Tabueringen, förbudet att ta sitt liv, ja, att ens tänka på att inte vilja leva
längre, lever kvar än. Den största effekten är att vi har få ord på detta
område, egentligen bara tre: suicidtankar, suicidförsök, suicid. Det gör
att folk inte vet vad de ska säga när någon tänker att det vore bättre att
få dö, eller till de efterlevande, när någon tagit sitt liv. Det finns många
myter på detta område, t.ex. ”De som tar sitt liv talar inte om det. De
som talar om det gör det inte.” Den främsta funktionen hos denna och
liknande föreställningar är att vidmakthålla känslan att vi inte kan göra
någonting. Att inte tala om suicid befriar oss från mycken oro. Men pri-
set är att vi inte förstår hur det hänger ihop, varför det händer.

Situationen försvåras av att samtal om död och döende, liksom samtal
om psykisk sjukdom också är svåra. Låt oss tala öppet om dessa viktiga
problemområden och utveckla mer kunskap och ett mer detaljerat språk
om vad det handlar om!

I dag måste vi ta till oss den kunskap som finns om suicid och dess
orsaker och utveckla det förebyggande arbetet, suicidpreventionen, ur
denna kunskap. Fyra svenskar tar sitt liv varje dag. En av dem är pen-
sionär. Pensionärer utgör 17 procent av befolkningen, men de svarar för
25 procent av alla suicid. Vi vet att 90 procent av alla som tar sitt liv har
en bakomliggande psykisk störning, oftast en depression. Det finns inget
annat medicinskt tillstånd, där man tillåter 1 500 döda varje år utan att
sätta in alla vetenskapliga och kliniska resurser. Det är förbluffande att
man tillåter detta år efter år. Enda rimliga förklaringen är att man inte
riktigt vill ta i det. Det är ju ett förbjudet område.

Suicid och suicidprevention hos äldre

Äldres suicid är särskilt svåra att förutse, de kommer ofta oväntat och
med våldsamma metoder. Bland unga människor kan det gå 30–40
suicidförsök på varje suicid. Hos äldre är motsvarande siffra 2–4. Äldre
använder oftare våldsamma metoder, såsom hängning och hopp från
hög byggnad, som leder till döden. Suicidförsök är därför ett allvarigare
varningstecken hos äldre.

Suicidtankar ses ofta som ett symtom på psykisk störning, framför allt depression. Det är ofta berättigat att se det så, om man bara kommer ihåg att andra psykiska störningar, inte minst ångest, också är viktiga. Det centrala är emellertid en bristande problemlösningsförmåga. Den suicidala personen känner att han inte orkar längre, det är för mycket. Självmordet framstår som enda möjligheten, som en befrielse. Suicidtankar och suicidförsök är således varningssignaler. Personen måste få hjälp att lösa problemen eller att förhålla sig till dem på ett för honom/henne mer tillfredsställande sätt. Att upprätthålla nära och levande kontakter med andra är grunden i suicidpreventionen.

Ofta är det många olika problem som kört ihop sig: sjunkande mental förmåga, att ta in och bearbeta problem, sjunkande kroppslig funktionsförmåga, ensamhet, kroppslig sjukdom, kränkningar. Men äldre har också svårt att tala naturligt om psykiska störningar. Man tänker sig svåra psykiska förändringar, mentalsjukhus och tvångsintagningar. En del har också den föreställningen att det är naturligt att äldre är deprimerade. Det är klart att de är ledsna, de skall ju snart dö. Men så är det inte. De flesta åldringar lever helt och fullt ända fram till döden. Livsglädjen kan vara stillsammare, men den finns där. Därför är det viktigt med god diagnostik och rätt behandling av psykiska störningar hos äldre.

Folkhälsoproblem

Suicid och de psykiska störningar som leder fram till suicid är stora och viktiga folkhälsoproblem. Sedan 1981 har Världshälsoorganisationen, WHO, försökt förmå regeringar att starta nationella program för suicidprevention, vilket lyckats i många länder, dock inte i Sverige förrän 2008. Sedan 1997 finns det sex regionala nätverk för suicidprevention i Sverige – ett av dem är Västsvenska Nätverket för suicidprevention, WNS. En av oss, Jan Beskow, arbetar inom WNS för att ta fram ny kunskap och förvandla den till förebyggande arbete. I folkhälsopropositionen som kom i mars 2008 har regeringen dock föreslagit en rad suicidpreventiva åtgärder, som nu håller på att utvecklas. Bl.a. har en nollvision antagits för suicid bland personer som varit i kontakt med hälso- och sjukvården.

Att tänka på suicid och inte kunna prata om det är ett stort lidande. Man skjuter undan tankarna. Därför kommer suicid överraskande. Men suicid är också ett stort lidande för de som lämnas kvar. Smärtan fyller hela medvetandet. Det är svårt att fatta vad som hänt. Det är bara ett stort: VARFÖR? Långsamt väcks också en allt större vrede. Varför fick den som tog sitt liv inte hjälp i tid! Så har Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandes Stöd, SPES, som organiserar de efterlevande, blivit en pådrivande kraft i utveckling av suicidprevention. Den andre av oss, Margit Ferm, som arbetar inom SPES, ser som sin uppgift att förvandla denna smärta till förebyggande arbete.

SPES har utvecklat suicidprevention för ungdom genom projektet Låt himlen vänta... Detta har vidgats till projektet När himlen är nära ... som inspirerats av suicidpreventiva satsningar i Danmark och Norge.

Målgruppen är äldre och långtidssjuka, deras anhöriga och vårdpersonal. Projektet, som hittills drivits genom ett nära samarbete mellan SPES och WNS, har blivit möjligt genom ekonomiskt stöd från Socialstyrelsens anslag till anhörigorganisationer.

Syftet med projektet är att ge anhöriga, personal och andra som möter sjuka och äldre mod att våga tala om svåra livsfrågor. Detta sker genom att skapa ett gemensamt språk, byggt på kunskap och insikt.

Projektutveckling

Projektet har drivits i tre år (2006–2009). Det har bestått av två delar: att ta fram studiematerial och att sprida kunskap genom konferenser och artiklar. Nu återstår att implementera kunskaperna djupare i olika former av ordinarie verksamheter och utbildning.

Utarbetandet av studiematerialet har skett i samarbete med en arbetsgrupp inom äldreomsorgen i Kungsbacka kommun, en referensgrupp av anhöriga till långtidssjuka och en nationell referensgrupp av fackfolk. Erfarenheter från kognitiv psykoterapi är en viktig del i materialet. Det består nu av en samtalshandledning för anhöriga, vårdpersonal och andra som vill bli bättre på att samtala med långtidssjuka och äldre om död, döende och suicidalitet. I utbildningspaketet finns också ett pedagogiskt stöd till samtalsledare, en DVD-film med filmvinjetter som kan användas som inledning vid de olika träffarna och en dansk DVD-film med svensk text som har titeln När livet blir för långt.

Dessutom har vi utarbetat en broschyr på 16 sidor kallad Psykisk livräddning. En första lektion om suicidprevention för dig som tänker på självmord. Vi förväntar oss i dag att var och en skall veta hur man drar en människa ur en isvak, hur man gör hjärtlungräddning etc. Den fysiska livräddningen är således väl utvecklad. Men när en människa är deprimerad, ångestfull och fylld av tankar på att ta sitt liv, vet vi inte hur vi ska göra. Broschyren är ett första steg i utvecklingen av en sådan psykisk livräddning.

Studiematerialet är tänkt för fem träffar med samtal kring följande områden:

1. Sam-tal. Det handlar om den svåra konsten att tala sig samman – därav bindestrecket – och om hur man hanterar tigandet.
2. Åldrande, död och döende, om hur livet förändras med sjukdom och ålderdom, hur människor nalkas döden, om palliativ vård och de sista dagarna.
3. Rädsla, ångest, kränkning och depression är alla hot mot självbilden. Utan en god självbild kan vi inte vara förtröstansfulla. Alla behöver metoder för att trygga, trösta och återupprätta sig själva.
4. Suicidalitet. Det som är svårast att tala om, nämligen suicidtankar, suicidförsök och suicid, och hur vi kan hantera vår självmordsrädsla.

5. Sorg efter suicid handlar om att försöka förstå det lidande som drabbas de närstående efter ett suicid. Om att ”lägga pussel” – hur gick det till? Och att ”bygga broar” – så var det då, så är det nu. Hur går man vidare?

Utbildning av samtalsledare

Under projektets gång har vi märkt ett sug efter att tala om existentiella frågor, i första hand kanske för egen del. Kan man själv tala om detta utan att bli rädd kan man tala med hjälpbehövande medmänniskor på ett bättre sätt. Vi har också arbetat fram en helhetssyn på existentiella frågor, psykisk hälsa och suicid, som skapar ytterligare trygghet. Man vet vad det handlar om. Kunskap ger ökad trygghet både för individen, de anhöriga och personalen. Vi har därför skapat en utbildning för samtalsledare.

Utbildningen bygger på ”lärande genom handling”, learning through action. Den är därför praktiskt inriktad. Under utbildningsdagarna ges tillfälle till att fungera som samtalsledare. Alla får del av den kunskapsmässiga och pedagogiska fördjupningen och möjlighet att träna på aktivt deltagande i gruppen. Sammankomsten kan inledas med ett avsnitt ur filmen När himlen är nära... Sedan kan man utifrån detta avsnitt starta samtalet. Respektive avsnitt i samtalshandledningen ger faktaunderlag och stimulans till fortsatt gemensam reflektion. Vi lyfter också fram möjligheten till kollegial handledning genom att deltagarna träffas i samtalsgrupper och tillsammans fokuserar på ett speciellt ämne eller en speciell situation.

Godkänt deltagande ger en certifiering för att använda studiematerialet När himlen är nära... och ett intyg om att deltagaren är certifierad samtalsledare med inriktning på kollegial handledning.

Mer information

För mer information om projektet och kommande samtalsledarutbildningar se www.suicidprev.com

Telefonjourer och hemsidor

Efterlevande kan ringa SPES telefonjour tel.: 08-34 58 73 kl 19–22 eller kontakta någon av kontaktpersonerna, se SPES hemsida: www.spes.nu

Via Nationella hjälplinjen har SPES tillsammans med sex andra patient- och anhängargorganisationer skapat en telefonjour för personer i psykisk kris samt för deras närstående. Tel: 020-22 00 60 öppen dagligen.

För mer information besök
SPES hemsida www.spes.nu

WNS, Västsvenska Nätverket för suicidprevention, hemsida www.suicidprev.com och

NASP, Nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa, hemsida www.ki.se/suicid

Referenser

Beskow J, Palm Beskow A, Ehnvall A. Suicidalitetens språk. Lund: Studentlitteratur, 2005.

Beskow J. När himlen är nära ... Samtal med svårt sjuka och äldre samt deras närstående, vårdare och efterlevande, Samtalshandledning 2007. Beställs via www.suicidprev.com

Ferm M. När himlen är nära... Stöd till samtalsledare, som leder När himlen är nära-grupper 2008. Beställs via www.suicidprev.com

Beskow J. Ferm M. Eckerdal G. Filmvinjetter DVD-film Komplement till samtalshandledningen När himlen är nära... 2007. Beställs via www.suicidprev.com

Radix medier Danmark. När livet bliver for langt. 2004. Med svensk text När livet blir för långt 2008. Beställs via www.suicidprev.com

Beskow J, Wikström L. Psykisk livräddning. En första lektion i suicidprevention för dig som tänker på självmord 2007. Beställs via www.suicidprev.com

Ferm M. Det går att leva vidare – en bok om sorg, när någon som står oss nära tagit sitt liv. NASP rapportserie nr. 3/2002. Att satsa på psykisk hälsa – förebygga självmord och självmordsförsök. www.ki.se/suicide

Artikeln är skriven av:

Jan Beskow, professor, psykiater, socialmedicinare, suicidforskare sedan 40 år. Forskningschef vid Center för Cognitiv Psykoterapi och Utbildning i Göteborg. V ordf. i Västsvenska Nätverket för Suicidprevention, WNS. Senaste bok: Suicidalitetens språk, Studentlitteratur 2005.

Margit Ferm, socionom, utbildningsansvarig Fermland AB, språkrör för SPES – Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd, representant för NSPH – Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa.

Artiklarna i projektet "Fokus på anhöriga" är skrivna av utomstående experter. Frågor om sakinnehållet i texterna ställs till respektive författare.