

Att arbeta med suicidnära patienter



Grete Holm Czarnecki, Leg. Psykolog, Leg. Psykoterapeut i KBT

Unga Vuxna mottagningen, Psykiatrin, USÖ

701 85 Örebro

Telefon: 019-602 56 56

Email: grete.holm-czarnecki@regionorebrolan.se

Take home message

Våga prata!

Agenda

- Myter om självmord
- Vad är vi rädda för?
- Riskfaktorer och skyddsfaktorer
- Suicidprevention på BUV och unga vuxna
- Bemötande
- Vad kan jag göra?
- Kontaktinformation

Själv mord - suicid

- ”en medveten, uppsåtlig, självförvållad livshotande handling som leder till döden”
- ”ett mentalt olycksfall som kan undvikas med rätt kunskap och åtgärder”

Jan Beskow ”Suicidalitet”

Myter om självmord

- Man ska inte väcka den björn som sover
 - om man sätter ord på det så blir det avdramatiserat!
- Man ska inte ingripa
 - farligare att inte ingripa, våga vara lite dum!
- Det är inte bra att leva för någon annans skull
 - helt ok att förstärka denna känsla

Ullakarin Nyberg "Konsten att rädda liv"

Vad är vi rädda för?

- Förstärka självmordsbenägenheten
- Säga fel saker
- Möta jobbiga känslor
- Egen brist på kompetens

"I'm fine."

Feeling
I'm
Nothing
to **E**veryone



Riskfaktorer

- Tidigare suicidförsök
- Psykisk sjukdom
- Suicid i familjen
- Stress
- Reaktionssätt
- Fysisk sjukdom
- Social utsatthet
- Upplevelse av utanförskap

Om flera riskfaktorer – ökad risk

Risikfaktorer - tecken

- Har självmordstankar
- Har starka känslor av meningslöshet och hopplöshet
- Känner sig fångad, har en känsla av att det inte finns någon utväg
- Drar sig undan från familjen, kompisar och saker som ska hända
- Får plötsliga och ovanliga vredesutbrott
- Har stark ångest
- Sinnesstämningen förändras dramatiskt
- Pratar om självmord
- Är upptagen av döden
- Verkar plötsligt lyckligare och lugnare
- Är ointresserad av saker den brukar bry sig om
- Besöker eller ringer plötsligt till viktiga personer
- Ger bort saker som är viktiga för denne
- Förändrar eller ökar sitt drogmissbruk

Risikfaktorer -sjukdomar

- Depression
- Personlighetsstörningar
- Schizofreni
- Alkoholmissbruk

(Harris & Barraclough, 1997)

Skyddsfaktorer

- Kognitiv stil och personlighet
- Familjesituation
- Kulturella och sociala faktorer
- Miljöfaktorer

Skyddsfaktorer

- Vänlighet, tröst, ömhet
- Delaktighet
- Respekterad, trodd, förstådd
- Behandlad som en hel människa
- Personal som lyssnar och bryr sig

Maria Wikander, 1998 "Skam efter självmordsförsök"

Suicidprevention på BUV

- Strukturerad suicidriskbedömning i vårdprogram för suicidprevention reviderad 2015-09-17
- MINI-intervju med suicidstegen

Unga vuxna mottagningen

- Hänvisning till jourmottagningen vid akut behov redan i egenanmälan telefonen och i receptionen
- Kartlägningsbesök med information om jourmottagningen
- MINI-besök med frågor utifrån suicidstegen
- Strukturerad suicidriskbedömning vid besök
- Skattningar (SIS, MADRS, BDI)
- Närteam
- Läkarkontakt vid förhöjd suicidrisk
- Stödkontakt inför behandling eller utredning
- KBT och PDT -behandling
- Drogsscreening/ alkoholscreening på samtliga som är aktuella för utredning

Suicidriskbedömning

- Tidigare suicidförsök
- Dödstankar
- Dödsönskan
- Suicidtankar
- Suicidplaner
- Aktuell suicidal kommunikation
- Aktuellt suicidförsök
- Patientens uppfattning om metodens farlighet
- Bedömarens uppskattning av metodens farlighet
- Bedömarens uppskattning av sannolikhet för upptäckt
- Bedömarens värdering av risk för upprepat försök
- Anhörigkontakt



Bemötande

1. Känslomässig bekräftelse

”Du verkar nedstämd”

2. Fråga mer, be om berättelse, hjälpa att sätta ord på

”Kan du berätta mer om...”

3. Hänvisa till expertis

”Jag tror att jag kan hjälpa dig”

Ullakarin Nyberg ”Konsten att rädda liv”

Bemötande forts.

- Fråga om tabun, berättelse kommer ej spontant
- Bra att ha riktlinjer, veta vad man ska säga, ökar chansen att vi gör det
- Om ständiga suicidhot, gå ej in i alla hot, men annars fråga alltid mer!
- Träna på att stå ut med tystnad, ofta kommer då det mest centrala
- Don't just do something, sit there!

Behandling/stöd

- Man behöver vara stabil för att bearbeta
- Om suicidförsök – jobba omhändertagande, få symtom att gå ner, lugna

Hur fråga?

- "Jag ser att du ser upprörd/ledsen/nedstämd ut, hur har du det just nu?"
- "Vad upplever du som jobbigast just nu?"
- "Vill du berätta lite mer om det du känner?"
- "Hur är det med livslusten?"
- "Har du tankar på att göra dig illa?"
- "Har du övervägt att ta ditt liv?"
- "Har du funderat på hur du skulle gå tillväga?"
- "Har du någon gång gjort ett självmordsförsök?"

Egna känslor

- Frustration
- Irritation
- Ilska
- Oro
- Ångest
- Vanmakt
- Nedstämdhet

Vad göra med egna känslor?

- Ta hand om sig själv
- Sätta ord på dom
- Kollegor
- Närteam
- Handledning
- Egen vård

Vad kan jag göra?

- Våga prata
- Våga fråga om det som är svårt
- Påminna om att förändring är möjlig
- Kontakta läkare för bedömning

- Erbjudas sig att kontakta hjälp
- Följa med på vårdbesök
- Ge kontaktuppgifter till vården



Polisen Södermalm

22 November 🌐

Tack Daniel.

Den minuten du höll henne på fel sida räcket innan vi och ambulansen kom fram var den minut som behövdes för att vi tillsammans kunde rädda hennes liv.

Du är i våra ögon en sann hjälte!!

Stort tack för att du bryr dig om dina medmänniskor!

[#västerbron](#)

Mer information

- <https://suicidezero.se>
- <https://folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/>
- www.1177.se/Orebro/lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Sjalvmordstankar/
- www.mind.se

Hjälplinjer

- Hjälplinjen på telefon 0771-22 00 60.
- Bris - Barnens rätt i samhället på telefon 116 111.
- Jourhavande medmänniska på telefon 08-702 16 80.
- Jourhavande präst nås via 112.
- Mind Självmordslinjen, chatt via mind.se eller på telefon 90101.

