

STEFAN: En av tio känner någon som just nu funderar på att ta sitt liv, och halva befolkningen har kommit i kontakt med någon som försökt. Samtal är ett av de viktigaste verktygen för att förhindra självmord, ändå är osäkerheten kring att prata om psykisk ohälsa stor. Sophia Mayer och Malin Blomquist är volontärer hos Suicide Zero och besöker det här avsnittet. De har båda gått med självmordstankar och har vågat berätta. Lite längre fram pratar vi också med psykiatrikern Johan Andréén om det viktiga i att våga berätta och att våga lyssna. Välkommen till Suicide Zero-podden, jag heter Stefan Sundberg. Då säger jag välkommen till Malin och Sophia till Suicide Zero-podden.

SOPHIA: Tack.

MALIN: Tack.

STEFAN: Jag tänker att vi börjar från början, vi kan börja med dig, Sophia, berätta om din livssituation, hur det såg ut när du mådde som sämst, helt enkelt, och började få de här funderingarna på att kanske avsluta ditt liv?

SOPHIA: Mm. Jag har sen jag var tio egentligen mått ganska dåligt till och från. Och när jag var tio så utvecklade jag anorexia, och i takt med att den blev värre, desto mer började jag känna att: "Nej, jag vill inte det här längre. Jag orkar inte, det är ingen som lyssnar, det är ingen som förstår hur ont det gör att inte kunna känna sig glad." Så att när jag var 13 så försökte jag första gången att ta livet av mig. Jag hade planerat allting jätte, jätteväl och gjorde ett försök, men hade ju tur då att en kompis till mig hittade mig. Och tiden efter det var jätte, jättejobbigt, det var mycket psykologbesök, och jag kände att: "Ja, men de lyssnar inte på mig." Så sista gången jag försökte göra illa mig själv var precis innan jag fick reda på att jag väntade min dotter, och hon fyller åtta i år, för då var det också riktigt, riktigt jobbigt.

Ingen att prata med, tyckte jag, och sjukvården lyssnade, men det var mycket det här: "Ja, men vad vill du att vi ska göra?" Och hade jag vetat det så hade jag fixat det själv. Då hade jag också en kompis som sa till mig att: "Ja, men när du inte orkar så orkar jag för dig, jag kan andas åt dig, men du måste bara andas en liten stund till. Bara fem minuter till, sen när de här fem minuterna har gått, då kan du göra ett nytt val." Och så höll hon på en hel natt, och det var då jag kände att: "Nej, det är det här jag behöver, det är någon som kan lyfta mig när jag själv inte orkar."

- STEFAN: Malin, berätta hur det var när du mådde som sämst?
- MALIN: Ja, när jag mådde som sämst, det skulle jag nog säga är för cirka tio år sen. Efter att jag fick min son som nu är tolv, så kom jag till en punkt i livet då allting bara kom ifatt mig, allting som jag bara hade tryckt undan som hade hänt mig i mitt liv. Redan sen jag var tolv så har jag också haft en ätstörning, och det är anorexia, bulimi, ortorexi och alla möjliga saker. Men när jag fick min son så hade jag redan ett tag börjat ifrågasätta mitt liv. Jag hade allt, men jag hade ändå ingenting för att jag hade inte mig själv, inombords så var jag tom. Och den här tomheten fyllde jag med prestationer hela tiden. Och till slut orkade jag inte leva upp till de här prestationerna och jag bara kände att världen blev grå. Men sen så, till slut så kom jag till en punkt, då var min son ett år, och det minns jag så väl, då lov jag på det där badrumsgolvet, och min dotter kom in, hon var sju, och min man och så där, och jag kände då att: ”Antingen tar jag livet av mig nu eller så tar jag tag i roten till varför jag känner det här.”
- STEFAN: Mm. Och ämnet för det här avsnittet är just att våga berätta när man mår som sämst, att ta det steget och närma sig någon och prata. Vad var det som gjorde att du, Sophia, faktiskt öppnade upp dig och vågade kontakta någon och berätta om hur du mådde?
- SOPHIA: Det var nog just också att jag hade kompisar runt omkring mig som någonstans ändå förstod att: ”Men hon mår inte bra. Hon gör illa sig själv på massor med olika sätt, dels med ätstörningen.” Jag har alltid dansat också i hela mitt liv, och när jag hade mina perioder då allting var jobbigt, då tränade jag fyra, fem gånger varje dag och hoppade över saker för att: ”Nej, men jag måste träna.” Och till slut så kände jag det, lite grann som dig, att: ”Nej, men jag kan inte ha det så här. Antingen så lyckas jag och så försvinner jag för alltid, eller så måste jag ta tag i det här och göra någonting.” Och jag började väl någonstans också känna det, att: ”Men jag vill inte dö, jag orkar faktiskt bara inte leva längre. Jag orkar liksom inte andas, jag orkar inte göra någonting, för allting är så himla jobbigt.” Och jag började liksom berätta för folk att: ”Jag mår dåligt.”
- STEFAN: Mm, minns du första gången du pratade med någon och hur det kändes?
- SOPHIA: Ja, det var jätteläskigt. Innan jag skulle berätta så hade jag skrivit ner allting jag ville säga på papper. Och så ska jag börja, och så tittar den här

kompisen på mig och jag ser att hon är ledsen, då tänker jag: ”Nej, men då kan jag inte berätta någonting, hon är ju ledsen. Hon förstår ju att det är någonting jättejobbigt jag ska berätta, så nej.” Och gjorde som jag brukade göra när jag inte ville att någon skulle se, jag skämtar och skrattar och så där. Men då vet jag att hon tittade på mig och så sa hon så här: ”Vet du, jag vet att du vill berätta någonting, och även om jag blir ledsen så vill jag veta.” Och någonstans där så kände jag att: ”Ja, men okej, jag börjar skrapa lite på ytan, jag tar lite utav det.” Och ju mer jag berättade, ju mer ledsen blev ju hon, ju mer fick jag höra: ”Ja, men du har så fel, du är så underbar, du är bara så bra.” Och jag svarade henne hela tiden: ”Nej, men det är jag inte, jag är värdelös, det är det jag försöker sitta och berätta för dig.”

Så det var jätte, jättejobbigt, och jag var jättenervös och jag grät och jag blev arg och jag kom ihåg att jag sa flera gånger till henne: ”Ja, men du vill inte vara min kompis snart, för du får veta saker om mig nu du inte vill vara kompis med.” Men hon var så stark i sig själv så hon sa det, att: ”Ja, men det är klart att jag vill. Jag har ju blivit kompis med dig av en anledning, och det är för att du är du, det är bara det att du glömmet bort dig själv och inte vågar prata om att du har tappat bort dig själv.” Men det var otroligt skönt efteråt, även om det så klart inte försvann. Det är inte så att jag efter det blev så här: ”Åh, nu mår jag bra.”

STEFAN: Nej, det är ingen quickfix. [skrattar]

SOPHIA: Nej, absolut inte, men jag kände liksom också att: ”Ja, men det går att prata om.” Sen vet jag att jag försökte prata med min mamma om det. Jag och min mamma har alltid haft ett komplicerat förhållande till varandra, vilket gjorde att hon ville inte riktigt lyssna, och då var jag tillbaka där direkt, att: ”Nej, men då är det mig det är fel på. Då är det jag som gör att nu blev hon ledsen och arg och tycker att: ’Det här pratar vi inte om.’” Så jag pratade ju jätte, jättemycket med kompisar och deras föräldrar, för de förde det ju liksom vidare till dem. Och det var väl kanske också där någonstans det föddes, den här tanken, att: ”Men det här måste vi prata om, det här måste vi ta tag i så att fler vågar prata.”

STEFAN: Mm. Malin, berätta om första gången du faktiskt tog tag i dig och berättade hur du mårde för en annan person?

MALIN: Ja, jag satt och funderade på det, och jag minns inte egentligen hur det var. Jag vet liksom bara att det syntes ju på utsidan, för som sagt, jag gick ju ner jättemycket i vikt. Men jag var ju hälsopedagog, jag var ju superduktig, jag kunde ju fixa det här, så jag förnekade liksom de bitarna. Och jag jobbade som instruktör i den staden jag bodde i och var ett ansikte utåt, som nu helt plötsligt såg väldigt sjuk ut. Och en ätstörning, eller när du tränar mycket, så blir ju människor: ”Men vad håller du på med? Tror du att du är fin eller något?” Och jag liksom: ”Vill jag det här för att jag vill vara smal?” Tills jag kom till den punkten och förstod: ”Fast jag mår ju inte bra. Det här handlar inte om att jag vill vara smal, det här handlar om att jag mår inte bra i mitt huvud.”

STEFAN: Du tränar av fel anledning, så att säga?

MALIN: Ja, exakt. Men jag tror nog egentligen att det var en gång när jag var på gymmet, så var det en äldre dam som hade jobbat där, hon var den första som frågade mig: ”Hur mår du?” Det var aldrig någon som hade frågat hur jag mår, utan talat om för mig vad som var fel. Och då sa jag nog att: ”Jag mår inte så bra.” För jag vet när jag gick till vårdcentralen och ville ha hjälp, och minns den här psykologen som satt på den där stolen och snurrade, och jag berättade så här, att: ”Det är någonting som inte stämmer med mig, för jag känner att det är något i obalans.” Första gången jag gick till doktorn och sa det, för jag kände att: ”Jag är på väg in i någonting”, då sa de bara: ”Men dra ner på träningen lite och så går du hem och vilar.” Och jag kände: ”Nej.” Det fixade inte jag, jag ropade ju på hjälp.

Nästa gång var det så pass illa, så då sa han bara: ”Okej, men om du nu vet att det inte är bra att göra det, varför gör du det?” Och när han svarade mig så, så kände jag: ”Nu ger jag upp. Det är ju därför jag är här, jag förstår ju inte varför jag gör det.” Och då kände jag mig inte lyssnad på. Och det är som du säger, man berättar, men människor blir mer rädda och så vill de ge tips på hur man ska göra, och så talar de om att: ”Men allting du säger är fel”, ”Fast det är min värld, så snälla, jag vill bara bli lyssnad på.” Men när det väl började ske, och framför allt så kom det efter jag hade varit på slutenvård, då ville jag berätta för världen. Jag kände att: ”Nu skiter jag i det här, jag skiter i att det ser smutsigt eller fult ut, att familjen skäms”, för det kändes så, att det var så fult, ”nu tänker jag berätta, det här är sanningen.” Och det var så skönt.

- STEFAN: Jag tänker på, som ni båda vittnar om här, så finns det olika sätt som ni blir bemötta när ni pratar om att ni mår dåligt, och många reagerar med ilska eller nonchalans, eller de har lösningar på alla problemen. Men varför tror ni det blir den typen av reaktioner många gånger? Vad säger du, Sophia?
- SOPHIA: Jag tror att det är för att det är ett jobbigt ämne. Det är jättejobbigt när någon inte mår bra. Och mår man psykiskt dåligt så finns det ingen snabb lösning på det. Har du brutit benet så, ja, men då åker du in, du får gips och så vet du att det läker, men det här kan ju liksom ta så lång tid, det kan ju ta flera år. Men just det här, att jag tror att folk tycker det är svårt. Mår man dåligt så är man också ganska duktig på ibland att liksom dölja det, att man alltid är den här glada. Jag har ju alltid varit den här glada, spralliga, busiga som hittar på massa tok och så där.
- Och när man då till slut säger att: ”Nej, men jag mår inte bra, jag vill inte leva längre”, så blir ju hela deras bild som de hade av mig helt förstörd: ”Nej, men du är ju glad. Nej, men alla mår lite dåligt någon gång ibland.” Och det gör man, fast det är skillnad på att må dåligt och dåligt. Så jag tror mycket att det är det att man blir rädd, att: ”Oj, det här blev stort och tungt och svårt, och jag vet inte, och jag kan ingenting om det här.” Men man behöver inte kunna heller, utan man behöver bara lyssna och finnas.
- STEFAN: Mm, men har ni förlorat kompisar eller nära och kära i samband med att ni har pratat och berättat om hur ni har mått?
- MALIN: Ja, absolut. Nej, men alltså, när sanningen kom, kan man säga, när jag: ”Så här ser det ut, så är det.” Då försvann allt. Alltså, jag har förlorat kontakten med alla vänner, min familj, allting, för folk orkar inte. Och jag själv drog mig undan också, jag ville inte träffa människor, för det funkade liksom inte. Men jag minns så väl, en kontrast var att när jag åkte till Indonesien så var jag på Bali, och så var jag och tränade yoga där på ett ställe, och då var jag så van att människor tittade mig på ett visst sätt, man dömde ut mig, och man har den inställningen. Men det var ingen som sa någonting, utan de sa: ”Vad fin du är”, eller: ”Vad stark du ser ut”, och jag tänkte: ”Men hur kan det vara så här?” Och jag minns det så väl, när jag sen då kom till en turistort i Thailand, då hade jag varit bara med befolkningen, och det var ingen som hade dömt ut, de bara: ”Oh, you look so strong.”

Och allting så där, kommer ner, går på stranden, och det första jag möter är svenskar som sitter på stranden och pekar på mig, jag hör hur de stannar upp sina samtal och säger: ”Titta så hon ser ut, gud vad äcklig.” Och jag minns att det bara drog i hela mig. Och då tänkte jag så här: ”Jag ser likadan ut, men för tre dagar sen så fick jag det här bemötandet och nu får jag det här. Vad är sant? Vad ligger det i?” Och där förstod jag också att det är en kultur vi lever i. Den här kulturen, vi dömer ut, vi sätter etiketter: ”Du är så, du är så här”, och till slut så lever man upp till det. Och jag vet att jag många gånger sa: ”Jag hade hellre haft cancer eller diabetes eller någonting, för då hade någon förstått varför jag mådde dåligt”, eller jag hade kunnat sagt: ”Ja, men jag har ont här.”

Men det som jag tror skrämmer människor är att det inte är greppbart, du kan inte ta på det psykiska, det är bortom din fysiska kropp. Så de människor som förstår, det är ofta intuitiva människor som har förmågan att se bortom människan. Vi har en själ, de som har förmågan att se att vi är en själ och vi är en kropp. Och det är när man får möta dem som man också kan läka på bara några timmar av att: ”Ja, jag har berättat allting här nu, och du sa ingenting.”

STEFAN: Så det finns nästan en fördel kanske många gånger, att prata med någon som inte känner en över huvud taget?

MALIN: Absolut, det är som att de ser en. De som jag väl har öppnat mig till sen och känt den tilliten, de såg mig. För man bygger ju upp sitt skal, otroligt försvarsinriktad, man tappar tilliten till mänskligheten, man är otroligt varsam med vem man säger saker till, för det kan ju helt åt fanders annars. Men det är som att du känner att: ”Den här människan ser min själ”, och det sitter i ögonen, och det är som att man själv är förvånad: ”Wow, jag känner mig bekräftad, älskad.” Och det gör att jag bara säger mina saker. Och det är väl att veta var de finns. Det är därför jag tror att det för mig är viktigt, varför jag vill prata, för jag vet att det finns, jag brukar kalla dem de glömda och gömda. De som sitter där hemma och tror: ”Det är bara jag som känner så här”, men om jag berättar min story, om jag går ut och säger: ”Det här är jag, jag har också en insida”, så bekräftar det dem. För det är när vi sitter i vår hemlighet som det börjar att äta upp en.

STEFAN: Om man då går i de här tankarna att: ”Åh, ska jag berätta? Ska jag inte berätta?” Och så tar man mod till sig och verkligen gör det, och så

bemöts man av: ”Pfft, jag vill inte lyssna”, då kan det vara så här: ”Ja, det var precis det jag sa.” Och så drar man sig in och så berättar man aldrig någonsin igen. Det kan bli en stor risk att det blir så?

MALIN: Mm, absolut, så är det ju. När jag då gick till vårdcentralen och fick det bemötandet, när jag gick ut därifrån, jag bara grät och sa: ”Jag skiter i det här.” Alltså, innan man tar sitt liv så är det inte så att man vaknar en dag och säger: ”Jag ska nog ta mitt liv.” Man har gått länge, man har sökt, man har försökt, men man ger upp till slut, man har fått just det här bemötandet och man tappar hoppet på att det någonsin kommer stå någon där som hör. Och till slut så hittar man inte sin mening i livet.

STEFAN: Men jag tänker på, som du sa förut, Sophia, du hade ju ändå en person som du valde ut, att: ”Den här personen vågar jag berätta för.” Vad gjorde att den här personen, din vän, att du faktiskt vågade berätta för henne?

SOPHIA: Ja, jag kände nog att: ”Hon är nog helt rätt person.” Vi hade känt varandra väldigt länge, hon hade också sagt till mig flera gånger: ”Men jag finns här”, och när hon sa det första gången så tänkte jag: ”Ja, det gör du, för vi är kompisar, vi träffas.” Så jag tyckte att det var en konstig grej att säga. Men det var väl också för att då var inte jag mottaglig för att släppa in någon och verkligen våga berätta att: ”Det är så här jag mår.” Och att hon ihärdigt alltid talade om för mig att: ”Du är bra, du är grym på det du gör.” Så nej, jag kände nog någonstans att: ”Ja, men om jag inte berättar det här för någon, så kommer jag till slut inte orka, då kommer jag lyckas försvinna härifrån, jag får ta den risken då att hon försvinner.”

Samtidigt som jag var livrädd, för jag tänkte också: ”Försvinner hon, då har jag verkligen fått ett bevis på att jag är en jävligt jobbig tjej.” Och när jag väl då började berätta för min kompis så, som sagt var, jag var livrädd och tänkte att: ”Det var sista gången jag såg henne, men då har jag i alla fall fått sagt det.” Och sen, om det blir den sista personen jag berättar det för, då kanske hon någon gång kan föra det vidare, att det här var hennes historia. Och vissa människor, så kan jag fortfarande känna i dag att: ”Nej, jag kommer inte berätta för dig, för jag vill fortfarande inte höra att: ”Jaha, men du var ju ganska ung då, så det kanske var för att du hade det jobbigt med andra saker.”” Eller att man får höra att: ”Jo, men det är jätteofta så där, jag kan också känna att jag vill ta livet av mig.”

Mm, fast det är en sak om man är frustrerad på jobbet och så bara: ”Åh, jag orkar inte längre”, till att faktiskt sitta i ett mörkt rum och bara sitta och hålla om sig själv och tårarna sprutar och man känner bara att: ”Nej, det är så mycket bättre om jag inte finns, för alla, både för mig och för min omgivning.” Så det är en ganska stor skillnad, att verkligen inte vilja leva och att man är frustrerad på saker.

STEFAN: Alltså, när du berättade första gången för din kompis, för jag tänker att när man har gått i de här tankarna och man mår dåligt och man funderar på att faktiskt avsluta sitt liv, det är ju tankar i sitt huvud, men när du väl formulerade det här i ord, hur kändes det att liksom lyssna på sig själv när man berättade?

SOPHIA: Vissa saker, kommer jag ihåg, som jag berättade, så hörde jag själv att: ”Nej, men va? Det här låter ju helt sjukt, varför känner jag så här? Hur har jag kunnat trassla in mig själv i de här tankarna så djupt?” Men sen så, andra saker så var det liksom bara en sån lättnad att få ur sig, och kanske få den här tysta bekräftelsen på att: ”Jag hör dig, jag tycker du har fel, men jag hör vad du säger och det är dina känslor.” Det var jätteskönt att berätta, men samtidigt var det att någonstans blev det ändå väldigt, väldigt jobbigt, för då insåg jag nog kanske också själv hur dåligt jag faktiskt mårde.

STEFAN: Vad säger du, Malin, när du började då prata med folk om det här, när det verkligen kom i ord och skrift, så att säga, hur kände du då kring det du sa och det du skrev?

MALIN: Jag kände två bitar, dels så var det väldigt skönt. När jag började, då lindade jag in det så det lät lite lagom, men med tiden så bara: ”Nej, jag vill liksom säga det rätt.” Så till slut gjorde jag det väldigt rätt, bara rent, utan filter eller någonting: ”Så här känner jag.” Och jag skrev. Och det var väldigt skönt, det är som att: ”Det här är jag”, och ju mer jag sa, desto mer var det så här: ”Det här är jag, take it or leave it.” Och då slutade också den här pressen att spela en roll, att jag skulle spela teater för någonting. Och det jag märkte till slut också var att det var som att jag var två personer, fast det var ju jag, att när jag sa sakerna eller läste det jag hade skrivit, så tyckte jag så synd om henne. Jag var så ledsen för hennes skull. För det fanns en högre del av mig, mitt högre jag, som verkligen tyckte om mig, men blev ledsen över det här, och jag skrek i mitt huvud bara: ”Vad dum du är, men jag tycker om dig ändå.”

STEFAN: Du kunde liksom se dig själv lite ovanifrån nästan?

MALIN: Yes, det var det. Jag liksom lyfte upp som en örn, och ju mer jag pratade, desto mer separerade jag mig från den här, att jag släppte identiteten, jag förstod att: ”Jag är inte min sjukdom, jag är inte det här beteendet, utan det här är jag, men det här är ett uttryck för någonting.” Och ju mer jag separerade från det, så kunde jag också se mig själv på ett finare sätt.

STEFAN: Om man nu inte har någon över huvud taget att prata med, det kan ju faktiskt vara så, jag tror kanske framför allt att det gäller mycket män, som inte har några nära vänner eller nära familj, som känner: ”Jag vill prata, men jag har ingen.” Vad gör man då?

MALIN: Det är då vi runt omkring måste kunna fånga upp. Alltså, även om man inte känner den här personen, att man liksom kan pejla av lite: ”Men du, hur mår du egentligen? På riktigt?” Och inte kanske nöja sig heller. Att vara den här jobbiga personen som faktiskt vågar fråga och finnas där. Och det är klart, har du inte någon du kan prata med, så är det inte jättelätt att öppna sig för en helt främmande människa, att: ”Dig känner jag att dig berättar jag gärna allting för, när jag har kompisar som står mig mycket, mycket närmare, som jag inte kan göra det för.” Men det är nog där vårt arbete som volontärer kommer in också, att faktiskt kunna möta upp och finnas när man inte har någon annan. Och de flesta som är med i Suicide Zero har ju egna erfarenheter, så jag tror att vi ser nog på ett annorlunda sätt, när någon annan mår dåligt, utan att den här personen säger någonting. För man är så känslig för andras känslor.

Och jag hoppas att jag kan vara en sån person till vem som helst som mår dåligt, som kanske inte har någon annan att prata med. Att jag kan vara det här klockan tre på natten-samtalet, och bara: ”Jag orkar inte längre.” Det är ju jättesvårt att nå och det är ju jättesvårt för den som mår dåligt att lyfta luren till någon som de inte känner och bara: ”Hej, det är jag, jag mår inte bra.” Så det är det jag också vill visa, att: ”Jag finns här. Du behöver inte känna mig, du kan ringa mig, jag kommer lyssna på dig.”

SOPHIA: Alltså, ibland så tänker jag att vi pratar mår, ”Men hur känner du?” Jag tror att vi behöver mer lyfta, ställa frågan: ”Hur känner du dig i dag?”, för den här repliken: ”Hur mår du?”, ”Ja, vadå mår?”, för ofta tänker man: ”Ja, men jag mår väl bra”, ”Men hur känner du?” För att det det handlar om är att vi behöver kunna lära oss att förstå våra känslor. Och

jag tänker också så här, att våga fråga innebär också våga lyssna, det är inte bara frågan som är viktig, utan det är att du är beredd att lyssna också? Så om du vill ställa frågan och vill veta verkligheten, så måste du också vara beredd på att våga lyssna, bara lyssna, utan att värdera, utan att gå in, och vara transparent i det.

STEFAN: Vi ska börja knyta ihop säcken här alldeles strax, men innan dess tänkte jag bara fråga en sista fråga, och det är så här, folk som lyssnar på den här podden, som mår dåligt, går i tankarna att vilja berätta, men inte riktigt vågar ta steget, vad är era tips och råd?

SOPHIA: Det är att hur svårt det än är, bara öppna sig. Och det är svårt, men bara att du kanske tänker att: ”Ja, men jag ska ringa det här numret, men jag orkar inte göra det just, just nu, men jag ska göra det.” Så har du ändå kommit en liten, liten bit. Du har sett att: ”Ja, men det finns någonting.” Och också våga berätta hela sanningen, allt det fula, allt det hårda, allt det jobbiga. För det blir inte lättare på en gång, det kanske aldrig blir lättare, men du får ut det, du lyfter det ifrån dig själv. Men jag skulle också vilja säga till alla som lyssnar, som är som oss, att våga lyssna också. Inte bara våga fråga, utan våga lyssna, och våga också säga att: ”Jag kan inte fixa dig, men vi kan göra det tillsammans.”

STEFAN: Johan Andrén är psykiatriker och sitter i Suicide Zeros expertråd, och utifrån den här rollen så bokade jag in ett möte med honom via Zoom, för att få fler insikter och råd, och framför allt fråga honom varför det är så viktigt att berätta att man mår dåligt.

JOHAN: När man mår dåligt, då är det naturligt för oss, som vi fungerar som människor och i vår kultur, att vi blir inneslutna i oss själva, och ofta finns det då väldigt mycket att man ältar problem och svårigheter igen och igen, att hjärnan poppar upp det. Och när man har fastnat i det här läget, då är det viktigt att kunna få hjälp att komma ur det här och byta perspektiv. Och det får man faktiskt genom att berätta om sitt mående för någon, då hör man lite också vad man säger, det blir något annat när det liksom kommer ut i luften. Och då kan man ofta märka att ens eget perspektiv i det att man pratar, så skiftar perspektivet något.

Och sen finns det en annan viktig sak, och det är att i pressade situationer eller alltså riktigt krisartade situationer i tillvaron, eller om du är under påverkan av alkohol eller tabletter eller narkotika, då kan den här

upplevelsen av hopplöshet och smärta stegras snabbt till desperata nivåer, för en del personer. Och det kanske man inte vet, om man är en sån person. Och då kan det komma ganska fort en tanke på att skada sig själv, eller till och med att ta sitt liv. Och i det läget så är det bra att känna till att den typen av kraftigt stegrad desperation, man kallar det ofta för självmordskris, det avtar i styrka oftast inom 10–15 minuter för de flesta, precis som en panikattack gör. Det är som att hjärnan kan inte vara i samma kraftigt kokande tillstånd hur länge som helst. Om du i den här svåra stunden pratar med någon, så kan det hjälpa dig att ta dig ur den akuta krisen, att den får gå över på ett säkert sätt, och sen kan det leda till att du kanske söker professionell hjälp eller får hjälp att söka ett sånt stöd, av den här personen du pratar med eller någon annan.

STEFAN: Men jag tänker också, vi lever ju i ett samhälle i dag där det är mycket fokuserat kring framgång, vi pratar om sociala medier där du ska visa upp många gånger hur lyckad du är, hur bra allt går. Och att berätta för någon att man mår dålig, det blir ju lite grann, som många säkert känner, ett tecken på svaghet, och man vill inte belasta någon annan. Så något enkelt tips, vad kan man säga?

JOHAN: Bara sätta några ord, några meningar på att man inte har det bra, vilket är också att säga att: "Jag behöver berätta detta", och att jag kan söka mig ut till andra och få stöd och få livet att fungera, men också få hjälp om jag behöver det på vissa sätt. Så är det att man formulerar problem, att man sätter ord på och beskriver de problem man upplever eller hur man tänker och känner om det som känns hopplöst eller omöjligt. Och på det här sättet, så blir de här problemen satta i ord och mer konkreta, och mer lätta att titta på och kanske börja fundera på: "Ja, men är det verkligen så här?", och det som är verkligt och fakta i det: "Ja, men hur kan man leva med det? Vad kan jag eventuellt göra nu eller senare, som behövs?" Så det kan vara ett första steg som kan uppstå i ett samtal, men allt det här behöver inte hända med en gång, men man sätter ord på att man har det svårt och inte klarar av livet riktigt, och att det finns problem, och hur de problemen ser ut.

STEFAN: Men man måste alltså inte berätta allt med en gång?

JOHAN: Nej, det räcker så bra med att bara berätta och säga som det är i enkla ordalag, och att hitta någon som lyssnar. Det ska inte redas ut en massa eller lösas en massa problem. Och det är inte heller så att samtalet måste

leda till att man mår så mycket bättre, men någonstans lättnad och ofta en känsla, som jag sa, som man rapporterat, att: ”Åh, det var ändå som att det blev ett skifte och att en bubbla sprack.”

STEFAN: Men vem ska man berätta för då?

JOHAN: Det är ju olika, där finns inte heller något enda rätt eller så. Alltså, om man mår så dåligt att man har tankar om att man inte orkar leva och till och med självmordstankar, då behöver man ju prata med den som står en närmast egentligen, om man lever ihop, om man är i en parrelation eller så, har en livskamrat, en partner. Den personen påverkas ju jättemycket och är ju den som också förmodligen starkast har möjlighet att hjälpa en och som framför allt vill det då. Men det är kanske inte den första man berättar för, det kan kännas jättesvårt och så, och då kan man ju dela upp. Alltså, antingen kan man vara i en sån situation att man är så ovan och man har inga tankar eller förhoppningar eller kunskaper om att det finns professionell hjälp eller annat att få, så kan det ju vara att man pratar med någon som man har i sin bekantskapskrets. En vän eller granne eller arbetskamrat, som man har en känsla av att den här personen: ”Den skulle kunna lyssna och jag känner en sympati för den, och om den hade problem, så skulle jag gärna lyssna på den.”

Men för en del blir det så att, ja, man tycker inte man har riktigt någon sån, eller det tar emot. Då har det hänt på det sättet att de har träffat någon på gatan, på en parkbänk eller i andra sammanhang, som då haft chans, när man varit på tumanhand, att fråga: ”Jag blir orolig för dig, hur mår du?” Då är det många som berättar att: ”Ja, det var inte den professionella personen eller den där som var min mest närstående som jag berättade för först, eller som jag hade glädje av, utan det var någon som jag bara träffade en gång, som jag inte kände tidigare.”

Och sen det andra stora, och det är det mest naturliga då, och det är de som jobbar med att hjälpa andra människor och som har utbildning och också uppdrag, som sitt jobb att hjälpa andra. Och då är det många av oss och många människor som ändå har olika behandlande eller stödjande kontakter, framför allt då är det distriktsläkare, men det kan vara distriktssköterska. Det kan vara att man faktiskt ändå har samtal på något sätt med en kurator eller en arbetsterapeut eller en sjukgymnast eller en psykolog. Och har man inte det så kan man då söka in, man kan skriva på

1177 och be att de hör av sig eller att man ska få en tid hos någon kategori läkare, eller någon annan för att få prata.

STEFAN: Och så finns det många digitala tjänster nu för tiden också?

JOHAN: Absolut, det finns appar och de kan heta BlueCall och annat, och digitala tjänster, absolut.

STEFAN: Men om man nu tar mod till sig och berättar en sån här sak för en annan person, att man mår dåligt eller till och med går med självmordstankar, då finns den här risken att bemötas med ilska, ignorans eller nonchalans, rädsla helt enkelt. Hur tänker du kring det?

JOHAN: Det är inte så osannolikt att det kan hända, trots att du har kanske valt en person som du känner för, som känner för dig. Det är väldigt skrämmande för oss alla egentligen, det behöver vi prata om, att någon berättar att: ”Jag mår så dåligt så jag vet inte ut och in med mitt liv, jag orkar inte med det.” Och hela detta att vi är så obekanta med det och så ovana att prata om det, och vad man gör och hur man kan tänka om det, det gör att det blir en rädsla. Så det du ska tänka är, och de som råkar ut för det, är att: ”Jag har inte gjort något fel, det här är inte konstigt, men det uppstår saker inne i personens huvud och i dess tankevärld och upplevelsevärld, av tankar och känslor som är skrämmande.”

STEFAN: Men om man nu får ta del av en sån här historia, vad ska man tänka på då?

JOHAN: Det är det här med, det som kallas för, aktivt lyssnande. Alltså, att man ber personen att berätta hur den mår, hur den har det och hur den tänker, med öppna frågor. I det att den börjar berätta, och på berättelsens väg, bekräftar personen i sin upplevelse av lidande. Man bekräftar att man förstår att den verkligen har det svårt och upplever det som den gör. Och sen tänker man på att ge lite spegling, återkoppling, på vad man har hört och vad man har tagit in. Och det kan också vara så, det behöver inte bli helt rätt, och det kan bli så att du som berättar blir upprörd, ledsen, arg, tappar tråden och såna saker. Och den personen som lyssnar kan också säga saker eller fråga saker som leder dit. Men om man håller sig till att man ställer öppna frågor och inte grottar ner sig i varför-frågor och detaljer, och så vidare. Öppna frågor betyder att man bara bjuder in till

att: ”Berätta, berätta mer, hur känner du om det här? Hur tänker du om det här?” Och så vidare.

Och sen då att man på vägen också reflekterar: ”Ja, har jag förstått rätt?”, eller: ”Jag uppfattade att du sa så här”, det är ett speglande, kallar man det, reflekterande. Och sen ska man tänka på att alltid komma ihåg att hålla sig till att personen är expert på sig själv, hur den upplever och tänker. Det är hemskt lätt att man glider över och börjar bli problemlösare, särskilt vi män får akta oss: ”Ja, nej, men är det inte så här, hörudu?”, och: ”Ska du inte göra så?” Och sen, som det ju ofta kommer bort till, så blir det bara att man pratar om problem. Man frågar inte efter, och intresserar sig inte för den här personen, vad som är viktigt för den i livet: ”Vem är den här personen och vad har den i livet som gör att den lever och som den vill leva för?” Den som lyssnar och är öppen för att ta ett samtal när någon berättar, ska tänka på att sammanfatta, hjälpa till och sammanfatta lite efterhand och på slutet, vad personen har berättat. Och kanske vad den har kommit fram till, den såg att: ”Ja, just det, jag behöver ju göra det här, det skulle jag ju må bättre av”, eller: ”Den här hjälpen skulle jag behöva”, eller så.

STEFAN: Mm. Men om en person kommer och berättar för en att: ”Jag funderar på att ta mitt liv.” Det har gått så pass långt, vad gör man då?

JOHAN: Man bekräftar att man hör det och man är tydlig med att man vill att den ska leva och att man vill finnas där och vara med den i att titta på: ”Hur kan du få hjälp så du inte ska behöva ha det så här?” För de allra flesta är det något övergående, men det är ett allvarligt tecken på att man behöver hjälp och man behöver hjälpa sig själv och man behöver få problemlösning, få livet att fungera och det finns olika saker.

Man kanske har ett psykiatriskt tillstånd, det är inte ovanligt, som man behöver hjälp med. Men det kan vara andra saker, man har förlorat arbetet, har fått väldiga ekonomiska problem. Eller inte kommer in på en utbildning och har inte haft ett arbete och ser det väldigt hopplöst ut framåt och så vidare. Nu bör man försäkra sig om att personen söker hjälp, och då ska man vara beredd att hjälpa till att göra det, och se till att den gör det. För det är inte säkert att den har orken och kraften att göra det själv eller vet hur man ska göra det.

STEFAN:

Och mer från Johan Andréén gällande att våga berätta och våga lyssna, hittar man på Suicide Zeros hemsida, suicidezero.se under våga fråga, våga berätta. Där det också finns tips, artiklar, och så vidare, som kan vara bra både för dig som vill våga fråga och dig som vill berätta. På Suicide Zeros hjälpsida finns också information om var du kan vända dig om du går med självmordstankar och vill berätta. Prenumerera gärna på Suicide Zero-podden, tack för att du lyssnat.