

STEFAN: Varje år tar cirka 1 500 personer sina liv i Sverige, det är i snitt 4 personer varje dag. I den här podcasten från Suicide Zero kommer vi lyfta fram hur vi kan jobba med att förebygga självmord, varför självmord fortfarande är förknippat med så stort stigma och så många tabun, och hur vi behöver förändra samhällets syn på just självmord och psykisk ohälsa.

I det här första avsnittet handlar det om vikten att våga fråga, att våga finnas där och prata med personer i vår närhet som mår dåligt. Suicide Zero anordnar Våga Fråga-utbildningar för sina volontärer och för företag och organisationer, och i det här avsnittet ska vi träffa Camilla Rosenqvist som är utbildningsansvarig. Och vi kommer prata om vikten av att just våga fråga, men också om hur svårt det många gånger kan vara. Vi träffar också Bosse Konrad som är en av Suicide Zeros volontärer och som själv varit nere i djup depression med självmordstankar. Jag heter Stefan Sundberg, välkomna till Suicide Zero-podden.

CAMILLA: Även om vi har börjat prata mer och mer om psykisk ohälsa och till viss del även självmord, så skulle jag säga att generellt sett så är kunskapsnivån tyvärr ganska låg, och det märker man när man är ute och pratar. Och inte minst så lever många utav de här gamla myterna kvar som vi behöver föra avliva, så vi har ett stort arbete att göra för att höja kunskapsnivån helt enkelt.

STEFAN: Vad skulle du säga är de vanligaste myterna om självmord och personer som försöker begå självmord?

CAMILLA: Jag skulle säga att den absolut vanligaste myten är att man på något sätt skulle väcka den björn som sover om man väljer att prata om självmord. Och det är ju så att det är ingen forskning som tyder på det, utan precis tvärtom, att om vi har möjlighet att prata om det här och fånga upp någon som mår dåligt, det är då vi faktiskt kan göra någonting åt det. Man ser också att många anhöriga som är efterlevande känner att det ofta blir väldigt tyst runt omkring en när något sånt här har hänt. Och det blir ofta en dubbel sorg, att dels har man förlorat en anhörig och sen blir det kanske väldigt tyst när det gäller ens sociala nätverk. Och den där tystnaden är förödande, skulle jag säga. Vi vet att anhöriga därför många gånger är en riskgrupp också. Så våga prata mer om det över lag är jätteviktigt, och inte vara så rädd för det helt enkelt.

Men sen är det väl också så att man ofta pratar om att det skulle vara ett rationellt val till exempel, att ta sitt liv. Och vi vet ju att många gånger så bottenar ett självmord i någon typ av psykisk ohälsa där depressioner är det vanligaste. Och det kan vara en diagnostiserad depression, men det kan också vara att man har gått med en nedstämdhet under en lång period. Och då är det så att man har svårt att lösa sina problem, många vittnar om att det känns som att man är i en djup brunn, en mörk tunnel och man har inte möjlighet att se hur jag ska kunna lösa mina problem eller ha tillgång till vår kognitiva förmåga. Och då känns det väldigt förminskande att faktiskt säga att det är ett val, så det försöker vi undvika.

STEFAN: En av Suicide Zeros många volontärer är Bosse Konrad från Strängnäs. Han gick sin Våga Fråga-utbildning 2019 och har nu varit volontär i ett år. Han har själv en historia bakom sig med depression och självmordstankar.

BOSSE: Vi har en väldigt hög bro i Strängnäs, jag bor ju i Strängnäs, och den ser man i horisonten lite, den är som en byline för hela stan, den 35 meter hög och den gick jag och spanade på lite för jag tyckte att jag var så rationell och smart fast jag var skruvad i huvudet. Nu efteråt när jag blivit lite klokare, så kan jag tycka att: "Fan vad korkat liksom." Men just då tyckte jag att jag var rätt smart, jag kunde ju inte hoppa framför tåget för det var ju taskigt mot lokföraren, jag kunde inte köra sönder vår bil för då var min fru tvungen att köpa en ny, men hoppar jag från bron, då drabbar det ju ingen, tyckte jag.

Och jag tyckte det var smart, jag minns att jag tyckte att det var så smart att jag tänkte så, det är helt skruvat. Det är inget val, utan det blir någon sorts irrationell rationalitet som jag tyckte i alla fall var en smart utväg, för det var ingen som tyckte om mig, det var ingen som skulle sakna mig ändå. Men det vet jag ju nu och det visste jag egentligen då också, men att det klickade inte riktigt in i systemet.

STEFAN: Varför är det ett så stort stigma runt psykisk ohälsa och att må dåligt mentalt i samhället i dag?

CAMILLA: Ja, även om vi ser att det börjar bli bättre, så har det väl rent historiskt alltid varit så att man förenar det här med att någon skulle vara tokig och att man ska bli inlåst på en institution och att man inte liksom är vid sina

sunda vätskor på något sätt. Vi ser också när det gäller självmord, så tidigare fick man inte bli begravd till exempel i vigd jord och man kunde bli förskjuten från släkt och familj eller från samhället i stort om man hade någon i ens nära krets som tog sitt liv. Så jag tänker att det är mycket såna gamla föreställningar som fortfarande lever kvar.

BOSSE: Det är lite fult att ha mått dåligt. Jag har också en liten historia längre tillbaks i världen när jag jobbade inom psykiatri i tio år, jag är utbildad mentalskötare från början. Och där träffade jag många människor som mådde dåligt. Och jag menar, bara den saken att man låser in och kallar det mentalsjukhus, just att man är galen och så vidare. Och sen att man är sin sjukdom om man är deprimerad, men man har cancer eller man har brutit benet liksom, medan man är sjuk i huvudet. Det är såna grejer som är inpräntat i folks minne, tror jag.

CAMILLA: Det kan också vara så att om man är i en generation där man aldrig tidigare har fått prata om sina egna erfarenheter eller sitt dåliga mående, så kan det bli ganska smärtsamt när man möter det här. Och att börja öppna den här dörren som har varit stängd i väldigt, väldigt många år, det kan vara väldigt, väldigt läskigt och obehagligt. Och det tänker jag också att man behöver ha respekt för när man möter kanske äldre personer som har med sig traumatiska upplevelser i bagaget.

STEFAN: Men vad är de största missuppfattningarna och myterna gällande vad man inte får säga till en person som man misstänker är deprimerad eller bär på självmordstankar?

CAMILLA: Nej, men det är väl att en del personer tror att man skulle trigga i gång självmordstankar. Och jag tänker att om man funderar på det där lite närmare, så är det egentligen en ganska absurd tanke, att om jag skulle fråga en person som inte har självmordstankar om de har funderat på att ta sitt liv, att det på något sätt skulle dra i gång någonting hos en människa. Jag brukar säga att jag tror inte att det är av ondo att andra människor inte vill fråga och bry sig, men man kanske då är väldigt rädd, man vet inte hur man ska göra och då väljer man i stället att inte göra någonting. Men att ha förståelse för att allting är bättre än ingenting. Och ibland så vet man inte exakt vad man ska säga, men då kan man säga det också, tänker jag, att: ”Jag har hört vad som har hänt”, eller: ”Jag märker att du mår dåligt och jag vet inte riktigt vad jag ska säga just nu, men jag är orolig”, eller: ”Jag bryr mig”, och visa det på något sätt.

- STEFAN: Mm, för det är just det jag kan tänka mig att många känner, att om man pratar med en person som är deprimerad och kanske till och med går i tankar att ta livet av sig, då blir man ju liksom ännu mer rädd för att säga fel sak.
- CAMILLA: Ja, och jag tänker så här att det finns absolut saker man kan ha i åtanke och tänka på, men vi brukar säga det att man ska vara lite artig påträngande, att man behöver vara lite offensiv och ta initiativ. Och kanske också tona ner den där rädslan för att säga fel saker.
- BOSSE: Man säger gärna så här: "Hör av dig, jag finns", men när jag var sjuk och deprimerad, så visste jag att jag hade kompisar runt omkring, men jag ville inte höra av mig för jag ville inte vara i vägen. Och de som fångade mig, det var de som jag tyckte var jättejobbiga, de kom ju hem och bara stolpade in hos mig och sa att: "Nu går vi ut och fikar Bosse." De här påträngande, men med stort hjärta. Och jag tackar ju dem i dag.
- CAMILLA: Jag tänker också att det är väldigt viktigt att personen som man möter känner av att jag är genuint intresserad och att jag faktiskt verkligen bryr mig. Sen kan man absolut tänka på sina formuleringar, men det är kanske inte alltid så att man måste vara så rädd för att man inte formulera sig exakt rätt.
- BOSSE: För att man orolig för att man som frågeställare ska vara liksom leverera och vara duktig på något vis, då är det inte på riktigt. Men är man innerlig, då räcker det att man finns, då kan man säga någonting bara, så kanske man vågar vara tyst tillsammans också och sen lyssna. Man kanske inte behöver ställa de här kluriga frågorna, men bara fråga: "Hur mår du egentligen?" Och ta den frågan flera varv för just när man mår dåligt, så vill man egentligen inte svara, man säger: "Ja, men det är bra", för man vill inte vara i vägen. Men blir man triggad några gånger att svara på en sån fråga, så öppnar man upp till slut om den som frågar gör det på riktigt. Jag tror liksom inte själva frågeställningen är fel, utan det är vad man gör av svaren egentligen.
- CAMILLA: Det handlar ju om att bygga ett förtroende, tänker jag. För som sagt, man öppnar kanske inte upp om de här känslorna och tankar för vem som helst, utan jag vill ju känna att det här är en person som jag kan lita på verkligen ifall jag mår dåligt. Så att man också är lite tålmodig och inte bara förväntar sig att man får ett svar direkt.

STEFAN: Hur närmar man sig en sån här person på ett bra sätt?

CAMILLA: Ja, dels så handlar det ju om att bekräfta personen, och det kan man ju göra på lite olika sätt. Om det är en person jag känner, så kan det handla om att man kanske har identifierat att man tycker att personen är annorlunda eller verkar ledsen eller nedstämd, och då kan man säga det: ”Jag tycker inte du verkar dig riktigt lik”, eller: ”Jag märker att du är ledsen, stämmer det? Vill du berätta vad det handlar om? Jag vill gärna finnas här och lyssna.” För det ska vi komma ihåg också, att även om man behöver våga fråga, så är kanske lyssna det absolut viktigaste vi kan göra, att faktiskt lyssna på när en annan människa får dela med sig av sin upplevelse.

Och ibland kanske bita oss själva lite grann i tungan och inte komma med lösningar på problemen, det första man gör. Utan adressera personen på ett respektfullt sätt, men sen också verkligen låta personen få berätta i lugn och ro. Vi ska också komma ihåg att om man till exempel har en depression, så kanske man behöver få tänka och känna efter i lugn och ro, att man inte försöker att forcera samtalet heller. Det kan till och med vara så att du behöver ta ett samtal vid flera tillfällen och dela upp det lite grann.

BOSSE: Jag tror inte man ska vara lösningsfokuserad, utan man ska finnas till, tror jag, och inte ha för stora krav på sig själv som medmänniska. Ja, men tänka: ”Kräver du så mycket av dina vänner? Ska de liksom lösa ditt dåliga mående och så vidare? Eller är du nöjd att de ser att du finns och att de bekräftar dig?” Man kan ju bekräfta det i ditt dåliga mående också, och så tar man det sakta. Jag menar, sakta leder också framåt, så ha inte för bråttom och ställ inte för höga krav på dig själv som lösare.

STEFAN: Men om man då har en person i sin närhet som man misstänker är på väg eller är inne i en depression, vad ska man vara observant på? Vilka tecken och vilka förändringar i den här personens liv kan vara utlösande?

CAMILLA: Det är ju så att när vi går igenom förändringar av olika slag, så kan det trigga i gång en depression. Inte att det är så per automatik, men det finns en förhöjd risk. Och det kan handla om alla möjliga typer av händelser, det kan handla om någon typ av separation eller skilsmässa, det kan handla om dödsfall i familjen eller i ens närhet, det kan handla om att man blir arbetslös eller att man byter jobb. Så det behöver inte vara sånt

som vi som omgivning tycker bara är, om vi nu ska kategorisera det, som negativt och positivt, utan det kan handla om positiva förändringar som vi vill göra också, men det blir ändå en stress för oss. Och vi har alla olika sårbarheter i grund och botten där vi är olika känsliga för de här förändringarna. Och framför allt om man ser att det blir många förändringar på ganska kort tid, då kan det börja att svaja lite grann.

Jag tänker också att för ungdomar speciellt, så kan det handla om att också ha en förståelse för att de här livsomställningarna kan trigga i gång någonting. Och har man aldrig stött på rejäla motgångar eller att kanske må dåligt tidigare, så kan det ju vara så att man har inte den erfarenheten, att man förstår att det här är någonting som jag kan ta mig ur, utan att man då får tankar kring: ”Oj, är det så här det ska vara för all framtid? Då vill inte jag vara med.” Så att vi som vuxna också förmedlar att livet har naturliga upp- och nergångar till viss del.

STEFAN: För jag tänker att det som för oss vuxna kan verka vara en bagatell, det kanske för ett barn eller en ungdom är hela deras värld?

CAMILLA: Dels så ska vi ta ungdomars och barns upplevelser på allvar, verkligen, det är den individuella upplevelsen som är den viktiga. Och om till exempel flickvän eller pojkvän har gjort slut, så kanske det är hela ens värld mer eller mindre, och det behöver vi som vuxna verkligen respektera. Men att ändå på något sätt bekräfta känslan hos personen, men ändå också försöka förmedla att man tar sig ur det så småningom. Så det är en balansgång, att vi behöver få bekräftelse i upplevelsen, att det är jobbigt och det är tufft, men att det också kommer kunna vända.

STEFAN: Finns det några såna här typiska beteendemönster man kan vara lite observant på när det gäller en annan person, om den här personen är på väg in i en depression eller till och med funderar på att ta livet av sig?

CAMILLA: Över lag brukar vi prata om det här med förändrat beteende och det kan vara åt båda håll, men när man inte känner igen personen, när man inte tycker personen är sig lik, så bör man ändå reagera.

BOSSE: Och det kan ju vara vad som helst, att man börjar tokträna från att ha varit en soffliggare, det kan vara skilsmässa, pensionsavgång, ett ökat alkoholintag, ett stopp på alkoholintag. Ett ändrat beteende över huvud taget. Och sen att man kanske blir som jag då, det här att man blir väldigt

egocentrisk, man pratar i jag-form rätt mycket och relaterar hela livet till sig själv och man blir lite bitter, kan man bli också.

CAMILLA:

Det behöver inte vara någonting, oftast så är det inte så, men det kan vara det och därför bör man fortsätta utforska det här och försöka förstå vad det beror på. Och det kan handla om olika saker, ett klassiskt depressivt symtom är att man på något sätt dra sig undan, att man är inte intresserad av de aktiviteter som man normalt sett brukar göra, man kanske isolerar sig. Men vi ska också komma ihåg att depression kan lika gärna yttra sig att man blir mer utåtagerande och mer aggressiv, framför allt hos män och hos ungdomar, så det är en liten paradox där på något sätt. Men återigen, det förändrade beteendet. Och sen så är det så att man kanske börjar döva sina känslor i större utsträckning, med allt ifrån alkohol till droger eller någonting som får en att slippa känna ångest eller jobbiga känslor.

Det kan också handla om att personen helt plötsligt verkar börja må bättre. Det där stöter vi ganska ofta på när vi pratar med efterlevande, att det har varit en person som har haft en djup depression och helt plötsligt så verkar personen må bättre och det är också i det skedet som personen tar sitt liv. Och det där handlar om att när man är i den djupaste depressionen, då har man oftast inte ens ork att ta sitt liv. Men när man börjar må lite bättre och återfår lite ork och kraft, men man fortfarande inte har förmåga att se: "Hur ska jag kunna lösa mina problem? Hur ska mitt liv kunna bli bättre?", att det är i det skedet som det händer. Det kan också handla om att man har bestämt sig. Och vi vet ju alla att när man väl har bestämt sig för någonting, oavsett om det är de mest triviala sakerna, så kan det infinna sig ett visst lugn och att det där lugnet kan misstolkas av omgivningen, som att personen faktiskt mår bättre. Så vet man att en person har haft en historia av depression och sen ganska plötsligt börjar må bättre, då bör man absolut vara uppmärksam.

BOSSE:

För folk blev ju oroliga när jag började må bra, när jag hade varit deprimerad. För då hade en del utav dem läst på: "Ja, men är du säker på att du mår bra nu då?" Att jag inte var uppe på den här fejk-må-bra-resan, så att säga.

CAMILLA:

Det är skillnad på ett successivt bättrat mående som det ofta handlar om när man börjar må bättre, än att man ganska snabbt svänger om från det ena läget till det andra. Så det kan vara en liten indikator, men jag tänker

också att det är viktigt att ha de här samtalen och ha dialogen, och också kunna förmedla den kunskapen och säga att: ”Jag vet att det här är vanligt, därför vill jag stämma av med dig.”

STEFAN: När man har en person i sin närhet, en nära anhörig som har den här typen av problem med depression och så vidare, och man som när och kär känner att man orkar inte eller man kan inte, man har själv kanske inte den här styrkan och förmågan att hjälpa till på rätt sätt, hur gör man då?

CAMILLA: Ju närmare relation man har, desto tuffare är det oftast rent känslomässigt. Och där gäller det att som anhörig försöka hålla sina egna känslor i schack, men det är inte alltid så lätt och därför kan det finnas ett väldigt, väldigt stort värde att koppla in en annan person. Men att det inte alltid heller behöver vara en professionell person nödvändigtvis, utan det kan vara en nära vän till familjen eller någon på skolan, en kurator, Svenska Kyrkan har diakoner som är utbildade som är jätteduktiga på att ha den här typen av samtal. Jag tänker att det finns också många stödgrupper där man kan samtala, existentiella samtalsgrupper, men det finns också anhörig- eller patientföreningar om man har en diagnos, där man kan träffa andra med liknande situation. Så det finns möjlighet att söka hjälp.

Det finns också stödlinjer där man kan både ringa eller chatta in, om man känner att man vill kanske framför allt vara anonym också och inte öppna upp. Vi möter ju det många gånger kanske när vi är ute i landet på mindre orter, att där känner man kanske att man är lite rädd för att söka vård för man träffar på grannen som jobbar där och så är man rädd för att det ska sprida sig, även om de har tystnadsplikt så kan den rädslan finnas. Eller att man ska sitta i väntrummet med någon som man inte vill ska veta att man är där. Så det ska vi också komma ihåg, att just den där anonymiteten kan också fylla en stor funktion, när man då får ringa in till en stödlinje och prata med någon som kan vara ett stöd och hjälp.

BOSSE: Sen är inte det mitt ansvar, det får man också vara noga med att säga, vi har inte ansvar för alla medmänniskor heller, men vi kan ju ta ansvar för oss själva så att vi vet att: ”Jag har ställt frågorna, jag visar att jag bryr mig”, och så vidare. Det kan vi ta ansvar för, i stället för att strunta i att bry oss. För det tror jag väldigt många gör, det här som vi var inne på förut, det här med att: ”Väck inte den björn som sover”, man låter bli att

fråga och man tittar bort. För det vet jag, de här anhöriga till personer som har tagit sina liv, de vill ju också prata.

STEFAN: Jag tänkte på det, just när det gäller frågeställningar till människor man pratar med som man upplever har en djup depression, får man ställa frågan: "Funderar du på att ta livet av dig?"

CAMILLA: Det får man absolut göra. Och det är viktigt att vi ställer en ganska rak och tydlig fråga. Vi pratade tidigare om öppna frågor, men just i ett sånt här sammanhang, så är det viktigt att vara tydlig och rak. Vi kanske av omtanke ibland försöker linda in frågan, men då kan det vara så att vi inte är tillräckligt tydliga egentligen. Och vi ser också att det finns en ökad chans att få ett rakt och tydligt svar om vi ställer en rak och tydlig fråga. Det är klart att det finns alltid de som säger att: "Ja, men jag kommer ändå inte få ett ärligt svar", så kan det vara, men om vi inte ens ställer frågan så finns det absolut ingen chans att vi får veta. Och väldigt, väldigt många vittnar om den oerhörda lättnaden när någon faktiskt har frågat, därför att oftast är det så att du frågar inte om du inte är okej med att få ett jakande svar eller ta emot och börja prata om frågan. Så att du signalerar ju att: "Jag är en person som är okej att prata om det här med", så det är jätte, jätteviktigt, att man också är den som mår bra, som tar det initiativet.

STEFAN: Om man nu då tänker sig att man ställer den här frågan och faktiskt får svaret: "Ja, det funderar jag på." Vad gör man då?

CAMILLA: Ja, det är klart jättetufft, men där kan man faktiskt fortsätta fråga lite grann kring om de har funderat på hur, om de kanske har funderat på när, till och med. För det ger en liten indikation om: "Hur långt går de här tankarna?" Vi ska vara medvetna om att vi lite till mans kan ha tankar kring självmord, det är liksom en del av vår existens på något sätt, att vi kan gå och fundera på att: "Blir det värre än så här så kan jag i alla fall ..." Men att därifrån gå till faktiska planer, så är det ändå ett steg och där behöver vi fråga om personen har konkreta planer. Och är det så, då behöver vi helt enkelt lotsa den här personen vidare, då handlar det om att ta kontakt med vården. Och där är det viktigt att man inte lämnar en person som har allvarliga självmordstankar ensam, utan att antingen tillsammans ringa eller att man tillsammans åker in till sjukhuset eller tar den här vårdkontakten. Det är jätte, jätteviktigt, absolut.

- STEFAN: Men jag tänker, om man nu tycker det här är svårt, att just våga fråga, och man ändå tar mod till sig och börjar prata med en person som man misstänker är deprimerad eller kanske till och med har självmordstankar, gör man fel om man intar en inställning i samtalet där man försöker säga: ”Nej, men det blir bättre och det är väl ingen fara, det kunde vara värre.” Den här typen av svar, gör man fel då?
- CAMILLA: Jag tycker det är viktigt att man inte försöker förminska personens upplevelse. Jag tänker att för många så är det svårt att säga att man mår så dåligt, så man har tankar på att ta sitt liv, och då är det viktigt att det tas emot på ett bra sätt.
- BOSSE: Inga såna här quick fix och tjosan hejsan-lösningar, för det mår man inte bra av. Så det kan man låta bli, men det är inte någon direkt fråga utan det är liksom: ”Ja, men ryck upp dig”, och: ”Skärp dig”, och såna här saker, de funkade inte riktigt. Så det kan man ju låta bli kanske.
- CAMILLA: Att inte förminska upplevelsen eller försöka vifta bort det för att jag kanske tycker själv att det är jobbigt att hantera det här, utan försöka hålla inne, framför allt med klämkläcka kommentarer. Men över huvud taget att vara ganska tyst, men ändå vilja lyssna, be personen berätta mer: ”Hur känns det för dig?”, ”Vad har du för tankar?”, ”Vad tänker du då?”, så man får veta lite mer om situationen i sig. Vi ska nog komma ihåg att vi kanske inte alltid hjälper någon med att servera färdiga lösningar, därför när vi serverar lösningar, så utgår vi ofta ifrån oss själva och vad som har fungerat för oss eller inte fungerat, men vi behöver komma ihåg att alla är enskilda individer med olika upplevelser och olika saker fungerar för olika personer.
- Så att det handlar om att hjälpa personen i att utforska själv: ”Vad är det som skulle kunna vara bra för mig?” Att visa förståelse är en sak, det handlar mer om att visa omsorg, att vi bryr oss. Men att säga: ”Ja, men jag förstår precis hur du känner”, det kan vi aldrig göra fullt ut, utan alla har sin egen upplevelse och att försöka respektera det, verkligen. Sen brukar vi prata om det här att man kan ställa öppna frågor, och det betyder att man ställer frågor där man inte bara kan svara ja eller nej, utan det handlar helt enkelt om att öppna upp för ett bredare samtal och få veta lite mer om: ”Hur ser det faktiskt ut för den här personen?” Och öppna frågor handlar om att använda ord som vad eller hur eller när, men vi brukar flagga för att man kan vara lite försiktig med att använda ordet

varför, för varför tenderar att kunna bli lite skuldbeläggande, att: ”Varför gjorde du inte så?”, eller: ”Varför gjorde du så?”, och så vidare.

BOSSE: Rannsaking av sig själva, det tror jag är det viktigaste: ”Gör det du mår bra utav.” Och de som inte ville höra av sig till mig, jag tänker inte klanka ner på dem, utan de hade väl fullt upp. Men de som ville ha gjort något och ångrar sig nu, de ska inte heller må dåligt för de valde någonting annat säkert som var bra just då. Men om de hade velat och kunnat, så hade de ju kunnat trampa in liksom och varit lite jobbiga. För det är så jag försöker bete mig nu, och då kostar det lite vänskap på vägen, en del tar ju avstånd från mig nu när jag är mer rättfram som person. Men jag mår bra i det, och då har jag en ärlighet i mitt uppsåt hela vägen.

STEFAN: Vad skulle du säga att ditt arbete som volontär för Suicide Zero har gett dig som person?

BOSSE: Ja, den har hjälpt mig till en nystart i livet, det låter ju väldigt förmätet, men jag känner mig skitbra som människa. [skrattar] Ja, men jag har fått en nystart i livet med allt möjligt, jag har bytt jobb, jag har startat eget företag, jag är ute och föreläser, jag är ute och pratar, sitter så här och pratar med dig, och jag är modig, jag ger mycket och jag får mycket, och jag mår bra utav det. Så jag går med högt huvud och är stolt, och det är skitskönt, och jag tycker om mig själv.

STEFAN: På www.suicidezero.se kan du läsa mer om Suicide Zeros utbildning Våga Fråga. Där kan du också läsa mer om hur du kan engagera dig som volontär. Tack för att du har lyssnat, gillar du vad du hört, så prenumerera på podden och tipsa gärna vänner, nära och kära som du tror skulle vilja lyssna. Suicide Zero finns också på sociala medier, följ oss gärna där också. Jag heter Stefan Sundberg, hejdå.