

Suicidalitet og samtale med personer som har selvmordstanker

Julia Hagen, Postdok., Institutt for psykisk helse, NTNU
Fagdag AMK, Trondheim, 5.3.2020

NTNU | Kunnskap for en bedre verden

1

Tema

- Suicidalitet - hvordan det kan oppleves, relevante aspekter
- Hva personer i selvmordskrise har behov for
- Tillit, trygghet, bekreftelse og anerkjennelse
- Åpen dialog og deeskalering – noen prinsipper
- Eksempel fra en god samtale ved AMK
- Spørsmål og refleksjoner

NTNU | Kunnskap for en bedre verden 2

2

Suicidalitet

- Omfatter selvmordstanker, selvmordshandlinger/selvmordsforsøk og selvmord.
- Suicidalitet forstås som unik og individuell, relasjonell, dynamisk og fluktuerende tilstand og prosess.

NTNU | Kunnskap for en bedre verden 3

3

Suicidalitet - hvordan det kan oppleves

«...tenker at, nei, jeg er ikke verd noen ting. Ser på meg selv som et misfoster, og skal ikke få det bra. Jeg skal aldri ha det bra».

«...jeg føler liksom det at jeg... nå er jeg så på bunnen som et menneske kan være», «Alt er bare helt svart»

(Hagen et al., 2018, 2020)

4

Suicidalitet – noen relevante aspekter

- Håpløshet og hjelpeløshet
- Tap av selvverd/egenverd
- Endret selvopplevelse eller selvfølelse
- Negative selvoppfatninger (selv-devaluering, føler seg mislykket)
- Undervurderer egen rolle som mor eller partner
- Opplever seg som en byrde, eller overflødig (kan erstattes)

5

Suicidalitet – noen relevante aspekter

- Usikkerhet (blir jeg 'meg selv' igjen? Endring/bedring? Har jeg en framtid?)
- Eksistensielle spørsmål-mening med og i livet
- Ambivalens, impulsivitet
- Skam og skyldfølelse
- Kopler seg fra andre og livet, innskrenket livsverden, er i en egen 'boble'

(Hagen et al., 2018, 2020)

6

Suicidalitet er relasjonell

- Opplevelser av suicidalitet er individuelle og unike. Samtidig er suicidalitet relasjonell, og utvikles og påvirkes i samspill med andre, inklusive fagfolk de møter.

➤ Dermed har det stor betydning hvordan de blir møtt.

(Hagen et al., 2020)

7

Hva personer i selvmordskrise har behov for

- Bli tatt på alvor
- Lyttet til
- Sett og hørt
- Bli bekreftet og verdsatt som likeverdige og verdifulle mennesker

➤ Bli møtt med:

- Respekt
- Forståelse
- Empati og medfølelse

(Hagen et al., 2018, 2020)

8

Sårbarhet i møte med andre

- Kan ha erfart tilknytningsproblemer i barndom/oppvekst, som har bidratt til utvikling av en usikker/utrygg tilknytningsstil som medfører relasjonsproblemer også senere i livet.

- Kan være sensitive for signaler (væremåte, tonefall, språk etc.) i møte med andre, og sårbar for avvisning, selv om det ikke er den andres intensjon.

9

Behov for bekreftelse

- Personer som har tanker om å ta livet sitt har trolig større behov for bekreftelse enn andre, dette med tanke på deres sterke fortvilelse, håpløshet og negative selvoppfatninger, samt at de kan være emosjonelt distanserte og i ferd med å kople seg fra andre og livet. Dette i tillegg til den sårbarheten de kan oppleve i møte/relasjon med andre.

(Hagen et al., 2020)

10

Behov for tillit og trygghet

- Personer med selvmordstanker kan søke en form for samhörighet og fortrolighet i samtalen, som bidrar til at de føler seg trygge nok til å åpne seg.
- Verdsatter at fagpersoner bruker sine personlige egenskaper og fremstår som empatiske medmennesker.
- Manglende tillit og trygghet bidrar til at de lukker seg, og ikke deler selvmordstanker/andre problemer, eller annen informasjon.

(Hagen et al., 2018)

11

Innlegg i Psykologtidsskriftet (jan.2020)



Utdrag: Pasientenes erfaringer viser at de relasjonelle aspektene bør være førsteprioritet for behandlere og miljøpersonale. Dette er ikke nytt og burde være et selvfølge med tanke på all den kunnskapen som finnes om hvor grunnleggende viktig dette er. Pasientenes erfaringer viser imidlertid at dette ikke alltid er en selvfølge i klinisk praksis, og det blir heller ikke lagt godt nok til rette for at fagfolk kan prioritere det.

12



Adressa, 20.5.2019

Å anerkjenne personen og suicidaliteten

Invittlegg

...vi trenger (tål)modige fagfolk som behersker anerkjennende samhandling. Hjelpere som kan og har mot til å ta imot den smerten som personen kommuniserer, som anerkjenner personen og suicidaliteten, som tåler usikkerhet, og som kan være en ledsager i det vonde, men også en bærer av håp (Hagen, 2019).

13

13

Anerkjennelse

- Anerkjennelse – å vise genuin interesse og respekt for den andres perspektiv. Kommer til uttrykk gjennom lytting, forståelse, aksept, toleranse og bekræftelse. Være åpen for det personen formidler (sette forforståelsen til side), og være emosjonelt tilgjengelig.
- Gjensidighet - det er en sammenheng mellom prosesser i meg selv og relasjons-/samhandlingsprosesser. (Løvlie Schibbye, 2009)

14

14

Å bli anerkjent som et likeverdig og verdifullt menneske

(funn fra studie om suicidale pasienters erfaringer, Hagen et al., 2020)

Innebærer at personen føler seg anerkjent (verbalt og ikke-verbalt) som et likeverdig og verdifullt menneske. Opplevelser av å bli sett og hørt, tatt på alvor, respektert, forstått, og ivaretatt når man har behov for det.

15

15

Å bli anerkjent som et likeverdigg og verdifullt menneske (Hagen et al., 2020)

«Bare det å bli sett som et menneske, egentlig, og ikke bli sett på som en diagnose, og ikke at de bare ser på handlingen, fordi... bare det å få litt forståelse og litt empati, det kan gjøre så masse».

NTNU | Kunnskap for en bedre verden 16

16

Anerkjennelse – og hva det ikke er

- Møte personen på det følelsesmessige – emosjonell ivaretagelse
- Undring, empati, respekt, aksept og forståelse; 'det virker som om...', eller 'så du føler deg stressa...(gjentar det personen sier), sånn at du føler deg enda mer fortvilet og urolig inni deg, da eller...?'
- Ikke være dømmende, ikke gi overfladiske råd ('du har mye å leve for', 'hva med barna dine'), ikke nedtone/bagatellisere problemene, ikke vær avvisende, ikke start en maktkamp, ikke korriger personen ('ikke tenk slik', 'ro deg ned', 'ta deg sammen'), ikke gå i forsvar, og ikke si 'jeg forstår'. Ikke gi standardiserte responser, men tilpass deg personen og situasjonen.

NTNU | Kunnskap for en bedre verden 17

17

Modell som illustrerer selvmordsfare

Selvmordsfaren størst ved opplevd maksimal smerte, maksimal press og stress, og maksimal angst/agitasjon, ifølge Shneidman (1987).

NTNU | Kunnskap for en bedre verden 18

18

Åpen dialog og deeskalering – noen prinsipper

- Stille åpne spørsmål, lytte, tilpasse respons/svar basert på det personen sier. Forsøke å forstå.
- Være tilstede i øyeblikket. Følelsesmessig inntoning og intersubjektivitet.
- Tåle usikkerhet og pauser/stillhet.
- Være oppmerksom på personens sårbarhet (og risiko), men også personens ressurser.
- Fremstå rolig og ha et rolig toneleie/stemmebruk, være ydmyk, og behandle den andre med respekt og verdighet.

19

En god samtale – et eksempel fra praksis (AMK)

• Situasjon:

- En person har planer om å ta livet sitt og ringer AMK
- Fagpersonen bruker lang tid på å finne ut av hvor vedkommende er
- Etablerer tillit og trygghet, og holder samtalen i gang helt til ambulansen har ankommet stedet hvor personen befinner seg. Samtalen varte i ca. 30 min.

20

En god samtale – et eksempel fra praksis (AMK)

• Hva skjedde?

- Fagpersonen utforsker hvem hun er, hvor hun er, om hun er alene, hva som har skjedd. Bruker navnet hennes underveis
- Forsikrer om at hjelp er på vei, og at det er flinke folk hun kan stole på
- Personen sier hun ikke klarer mer, at hun må ta livet sitt nå
- Fagpersonen oppfordrer personen til å snakke med henne, være sammen med henne i telefonen
- Viser empati og forståelse for at hun har det vanskelig
- Gir positiv respons på at hun ber om hjelp

21

En god samtale – et eksempel fra praksis (AMK)

- **Hva skjedde-forts.**

- Fagpersonen beholder roen
- Jobber for å holde kontakten og samtalen i gang
- Oppfordrer henne forsiktig til å fjerne seg fra et potensielt farlig sted, samt til å gi lyd/tegn om hvor hun er
- Utforsker nettverk (noen som kan være til hjelp?) og hva som har hjulpet henne tidligere
- Gir henne positive tilbakemeldinger (kjempebra, du greier det, du er flink)
- Personen responderer mest når fagpersonen bruker navnet hennes

22

'Være i det sammen' – eksempel fra en AMK samtale

➤ Å bruke ordet 'sammen' kan bidra til å styrke tilliten og kontakten med innringeren. For eksempel sa fagpersonen:

- Nå skal vi snakke sammen
- Jeg er i telefonen sammen med deg, vær i telefonen sammen med meg nå
- Vi prøver å beholde roen sammen
- Vi skal holde ut sammen
- Vi greier dette sammen

23

En god samtale – viktige momenter

- Etablere tillit og en forbindelse/bånd – en 'vi-følelse' (en form for samhørighet), som signaliserer at dette står vi i sammen, og dette skal vi greie sammen. Prøver å beholde roen og tilstedeværelsen i en krevende situasjon.
- Personen føler at du bryr deg og ønsker å hjelpe, og kontakten/båndet mellom dere kan bidra til å holde ham/henne trygg til noen andre tar over.

24

Mulige utfordringer

➤ Intra- og interpersonlige forhold

- Personen som ringer er agitert, sint, desperat, lite mottakelig for hjelp, vanskelig å få kontakt med, forvirret (psykotisk?), ruset. (...og dere 'møtes' kun gjennom en telefonsamtale).
- Fagpersonen er ikke opplagt, det er sent på vakta, føler seg lite tålmodig og omsorgsfull.
- Fagpersonen har hatt kontakt med innringer før, føler seg forutinntatt, oppgitt, og frustrert (ringer hun igjen?! Ingenting hjelper...).
- Fagpersonen er ny, mangler erfaring og føler seg usikker.

25

Mulige utfordringer

➤ Andre vilkår/rammer som kan prege samtalen

- Det er travelt, behov for rask avklaring (hvor akutt er det?), presset arbeidssituasjon hvor man evt. også tilkaller andre nødetater.
- Vanskelige samtaler er ressurskrevende, fordrer nok tid.
- Helt sikkert andre aspekter også...?

26

Til slutt




- Dere gjør en veldig viktig og god jobb!
- Det er helt naturlig å føle på engstelse, frykt, hjelpeløshet og frustrasjon... Er jeg kompetent nok?
- Det er ingen fasit, det å gjøre sitt beste ut ifra egne forutsetninger og de vilkår man jobber under er godt nok.
- Opplæring, kurs/videreutdanning og veiledning er veldig viktig.

27

Tips

- Vivat selvmordsforebygging tilbyr kurs: Førstehjelp ved selvmordsfare (2 dager), FriskOpp (1 dag), og Oppmerksom på selvmordstanker OPS! (halv dag).
<https://vivatselvmordsforebygging.net/>

 NTNU | Kunnskap for en bedre verden 28

28

Takk for meg!



Har du spørsmål eller vil vite mer om vår forskning, ta kontakt med meg:
julia.hagen@ntnu.no

 NTNU | Kunnskap for en bedre verden 29

29
