

Svåra samtal – hur bryter vi tystnaden?

Det har varit svårt att undgå att skådespelaren **Robin Williams** har

Hållbar livsstil

lämnat oss. Han tog sitt eget liv, han gjorde självmord. Han är en bland många som har valt döden framom livet, och den problematiken finns också här, på fredens öar – Åland.

Självmord är enligt wikipedia: den medvetna handlingen att ta sitt eget liv. Det händer att människor med smärtsamma sjukdomar väljer att ta sitt liv istället för att invänta en oundviklig död. Självmord sker för många i en förtvivlad livssituation, ofta med bakgrund i psykisk ohälsa eller sociala problem.

Den bilden är den klassiska för många, att det handlar om någon form av ohälsa. Det är ingen regel utan det kan se helt "vanligt och normalt" ut och ändå hända. Något som gör det ännu mer obegripligt för dem som blir kvar.

Självmord upplevs ofta som en katastrof av de efterlevandes anhöriga och vänner. Det ses som en stor kostnad för samhället. Trots allt detta är självmord tabubelagt nästan överallt i hela världen, fast vi vet att självmord är ett allvarligt folkhälsoproblem. Tack och lov har en viss medvetenhet kring detta börjat vakna, men långt ifrån tillräckligt kraftfullt.

Fortfarande råder en undvikande attityd i samhället och många myter lever kvar på grund av bristande kunskap och oviljan att belysa ämnet istället för att börja debattera. Min känsla är att oviljan grundar sig på rädsla. Individuellt ansvarstagande är också viktigt och kan göra skillnad.

Med gemensamma krafter kan vi redan nu påbörja samhällsdebatten inför den Internationella självmordpreventiva dagen som infaller den 10 september. Att preventionen inte prioriteras högre idag beror i första hand på den tabu som råder. Och på grund av det drar sig personer med psykisk ohälsa för att söka hjälp och berätta om sin situation. Istället förstärks ohälsan ytterligare då den tyngs av skuld och skam.

Vad kan vi göra bättre? Hur kan vi förebygga självmord? Erbjud utbildning till berörd personal för tidig upptäckt, bra stöd och behandling. Tillgänglig information om var man kan söka hjälp. Utveckla samordningen ytterligare av polis,

räddningstjänst och sjukvårdsinsatser i akuta situationer. Se över vapenhanteringen och tillgängligheten – kan ytterligare säkerhetsåtgärder utvecklas?

Minska tillgången till alkohol och droger. Öka resurserna för att övervaka "svarta marknaden" för illegal försäljning av medicinska preparat. Utökade medel för forskning kring vad som gör vissa mer självmordsbenägna. Ökat stöd till de efterlevande och ökat stöd efter självmordsförsök. En frågeställning som vi behöver fundera vidare på är hur det kommer sig att självmord är en vanligare dödsorsak för pojkar/män än för flickor/kvinnor trots att statistiken visar på att flickor/kvinnor mår sämre?

Vi behöver arbeta med att öka kunskapen om hur självmord och självmordsförsök kan förebyggas. Ge utrymme och plats för samtal, information och aktiviteter. Aktuell och tydlig statistik Det är omöjligt att blunda längre för detta folkhälsoproblem och jag har svårt att tro att det minskar om vi fortsätter att titta på det.

Vi lever i tron och myten om att det kan vara farligt att prata om självmord, främst för räds-lan att trigga igång något som kanske ligger och groer. När det är precis tvärtom. Vi måste våga bryta tystnaden kring självmord. Det är inte farligt att fråga någon om tankar på självmord. Lika naturligt som vi pratar om fysiska sjukdomar ska vi prata om psykiska sjukdomar.

Vi behöver inte vara professionella och utbildade för att prata om livet och döden. De är och bör vara naturliga ämnen att samtala om. Det är befriande att få prata om angelägna saker och det för vem som helst bara man tillåter sig själv att göra det.

Det är mer friskt än sjukt och farligt att våga reflektera om självmord. Det är betydligt farligare att låta någon ensam bära på känslor av smärta, ensamhet och hopplöshet kopplat till tankar att ta sitt liv och aldrig dela dem med någon.

Att visa omsorg och att lyssna är att visa att vi finns även om det är jobbigt. Däremot kan det finnas skäl att hänvisa till professionella personer om man känner sig tveksam eller saknar den kunskap som behövs för att ta



TABUBELAGT Robin Williams självmord blev en global nyhet. "Självmord är tabubelagt nästan överallt i hela världen, fast vi vet att självmord är ett allvarligt folkhälsoproblem." skriver livsstilskrönikören.

Foto: Wikimedia Commons

emot den ångest som ett djupare samtal kan framkalla.

Självmordstankar hemsöker de flesta av oss under livets gång men det är inget som smittar för att vi pratar om det. Tvärtom, ju fler vi är som vågar erkänna att dessa "svarta tankar" kan dyka upp ibland desto mindre tabu och fler ögonöppnare. Jag är fullt medveten om att det är svårt att prata om döden, och särskilt självmord som är ett laddat ämne.

Ytterligare en myt är att vi tror att vi skyddar drabbade genom att undvika att prata om det, och särskilt när det handlar om barn och ungdomar. Då det kan vara en bekväm ursäkt att låta bli att berätta så mycket om vad som hänt. Faktum är att det gör allt

så mycket värre. Man har då inte bara sorgen att hantera utan man blir med ytterligare en sorg då man också måste vara tyst om det. Dumt är att gå i tron om att tystnad råder i omgivningen.

Vi är fortfarande bättre på att tala om varandra än till varandra. Och särskilt barn, de håller sällan inne med vad de snappat upp av de vuxna. Så vill man skydda måste man våga prata om det och genom det ökas chansen att den bästa och mest lämpliga information ges till de som berörs. Det är att skydda och underlätta för de som behöver, att på så sätt kunna förbereda sig för eventuella påhopp, kommentarer, påståenden och dylikt om så skulle ske.

Även de som bär på självmordstankar kan uppleva skam

och skuld när självmord tystas ner. Idag är det många, både barn och vuxna som får diagnoserna ADHD och Asperger. De är en riskgrupp på grund av det impulsstyrda beteendet. Bara en sådan sak ger både underlag och starka skäl att börja debattera ämnet.

Ytterligare en grupp som kan vara svåra att nå är unga vuxna som isolerar sig framför datorn. Varningssignaler måste fångas upp mycket tidigare. Att information ges till de som berörs. Det är att skydda och underlätta för de som behöver, att på så sätt kunna förbereda sig för eventuella påhopp, kommentarer, påståenden och dylikt om så skulle ske.

Även de som bär på självmordstankar kan uppleva skam

och tysta ner helt och hållet gör att okunskapen växer. Vi är många som vill slippa lidandet i livet men få längtar efter döden och får man ett alternativ så väljer man mer ofta livet framom döden.

De som blir kvar är de efterlevande. De som ska ta sig igenom det man aldrig vill att någon ska behöva uppleva – att förlora någon genom självmord. Livet, tillvaron och vardagen blir en enda kaos. En bottenlös sorg.

Vanligt är att vi är dåligt förberedda på att hantera förluster. Vi lär oss hur vi skaffar något men sällan vet vi vad vi ska göra när vi blir av blir av med det. Men med styrka och mod går livet vidare, stegvis. Det handlar om att bearbeta det oförklarliga

och hände, att ta sig igenom sorgprocessens alla bitar med en öppen inställning till sorgen.

Saknaden består och det gäller att lära sig handskas med situationen. Oavsett om det handlar om självmord eller någon annan förlust, så kan en ofullständig bearbetning av förlusten ha en livslång negativ inverkan på vår förmåga att känna lycka. Släpp taget, det finns hjälp att få. Det är ordet farväl som fullbordar bearbetningen. Det kan exempelvis se ut enligt följande: Jag går nu och jag släpper taget om smärtan. Farväl min vän.

Jessica Eriksson

