



**HELLRE
ARG
ÄN DÖD**

MARIE NILJUNG

Innehåll

Förord.....	5
Det är en process	11
Varningstecken och sårbarheter	15
Riskfaktorer.....	19
Frågor att ställa när det är skarpt läge.....	27
Var empatiskt påträngande.....	29
Berätta hemlisarna.....	35
Det är okej att vara rädd.....	37
Vad säger jag när någon inte vill leva?.....	41
Skriv en krisplan.....	45
Checklista när någon mår dåligt	51
I lagens namn	54
När ska vi sluta hjälpa?	57
Riddarrustning och relationer	59
Om någon försökt ta sitt liv.....	63
Om det otänkbara händer	65
En andra sorg	67
Sikta på medkänslan.....	71
Nollvisionen	75
Slutord.....	81
Om författaren	83
Lär dig mer.....	85

Förord

Hade jag vetat det jag vet i dag hade inte min mamma Kerstin tagit sitt liv 1997. Och inte heller min pappa Sven 2006. Men genom att skriva denna bok känns deras meningslösa död lite mindre meningslös.

Kunskap och mod är vad som behövs för att rädda liv och minska lidande. Jag är övertygad om att krossade myter om självmord – eller psykologiska olycksfall som jag föredrar att kalla den katastrof det är – kommer förhindra att människor försöker att ta, eller faktiskt tar sina liv.

Vi måste våga vara medmänniskor. Inte bara i livshotande situationer, utan även när det handlar om att fråga hur någon mår – egentligen.

Hellre arg än död, helt enkelt. För det gäller att våga fråga även om någon skulle bli arg, eftersom det kan rädda liv.

Den här boken riktar sig främst till dig som står bredvid en annan människa. Någon som kämpar med livslusten, tvivlar på livet och genomgår en livskris. Men visst är den även till för dig som är en livskämpe.

Kan den här boken rädda en enda människa är det värt allt. Kan den även göra människor modiga nog att ta ansvar över sina liv – och uppmuntra och motivera dem till att våga vara medmänniskor – är det en bonus.

Våga fråga. Våga lyssna. Våga agera.
Det är mitt mantra och gäller för allt.

Några varningstecken

Det är viktigt att vara uppmärksam på tecken på att någon inte mår bra. Det kan vara tecken på en depression – som är en vanlig orsak till psykologiska olycksfall. Och att våga reagera när en partner, vän eller kollega inte är som vanligt.

Det kan vara att en person får en personlighetsförändring som håller i sig över tid. Att den rasar i vikt, är passiv och håglös. Personen kanske får försämrade skolresultat eller gör sämre ifrån sig på jobbet. Kanske gör den avbrott från tidigare fritidsintressen. Den kanske är mer arg och irriterad än vanligt, har sömnstörningar eller ett självskadebeteende, missbrukar droger eller överkonsumerar alkohol.

Det finns många varningstecken. Däremot kan du aldrig säkert säga att en sak hänger ihop med en annan, även om det är vanligt att till exempel depression och självmedicinering med alkohol går hand i hand. Så återigen: Våga fråga. Våga lyssna. Våga agera.

Väck inte den björn som sover



MYT

Det finns många farliga myter som är starkt förankrade i vårt samhälle. Och jag förstår varför de är det eftersom jag själv trodde på många av dem. Men dessa myter måste krossas. Det är bara så.

Den farligaste myten är att vi inte ska prata om självmord. Du kanske har hört uttrycket *väck inte den björn som sover*. Problemet är att björnen redan är vaken. Det är tystnaden som dödar.

Om du frågar en person om den funderar på att ta sitt liv så blir den inte plötsligt inspirerad att göra det. Snarare visar din fråga att det är okej att prata om våra tankar och rädslor. För det är inte konstigt att ibland tappa livslusten.

Även om personen du frågar *inte* funderar på att ta sitt liv visar du att det är okej att prata om det. Och att du finns där om tankarna skulle komma. Att du skulle våga stanna kvar och lyssna.

Och även om personen svarar att det *inte är så illa*, kanske frågan väcker tankar om att det finns hjälp att få – och att det är dags att ta emot den.

Frågor att ställa när det är skarpt läge

Det är inte enkelt att veta vad du kan säga till en person du är orolig för. Det första du bör komma ihåg är att det är livsviktigt att ställa konkreta frågor. Om du försöker linda in frågorna är risken stor att mottagaren inte förstår dig eller att du inte får rätt svar.

Jag vill betona att det *inte* är farligt att ställa frågor till någon som har självmordstankar.

Visa att du är intresserad av att lyssna och vill höra om den andra personens smärta. Om du vill vara försiktig kan du först be om lov att få ställa några viktiga frågor. Sedan måste du gå rakt på sak och ställa tydliga frågor.

Förslag på frågor

- ♥ Det är inte ovanligt att tänka på självmord ibland, tänker du så nu?
- ♥ Har du haft tankar på att ta ditt liv?
- ♥ Har du funderat på att göra dig själv illa? Har du funderat på hur?
- ♥ Har du någon gång varit nära att ta ditt liv?

Killen i huvtröjan på bron

Robert, en vän till mig, berättade för en tid sedan om en händelse han hade varit med om. Han hade cyklat över en bro i Karlstad och sett en kille sitta där med huvan på tröjan uppdragen.

Eftersom Robert mindes något jag hade sagt om att våga vara medmänniska, och våga agera när vi ser någon som inte verkar må bra, vände han cykeln och åkte fram till killen.

”Är du okej? Hur mår du?”

Killen blev överraskad och undrade vad han ville egentligen.

”Jo, jag blev orolig när jag cyklade förbi och du satt här på bron. Därför ville jag bara kolla så att allt var bra.”

”Mm. Det är lugnt. Jag väntar på några kompisar.”

Robert cyklade vidare hemåt, mycket lugnare i själen. Det här är precis det jag vill att den här boken ska ge: mer kunskap och mod att vara medmänniska. Att våga fråga när du ser någon som inte verkar må så bra.

Visst kan du stöta på en och annan tonåring som undrar varför du stör genom att ställa sådana där dumma frågor. Men hellre det än att någonting annat händer. Och det visar bara att det inte är så farligt att fråga.

Checklista när någon mår dåligt

Här har du några tips på vad du kan göra för att stötta någon som mår dåligt. Listan finns att ladda ner som affisch från egetforlag.se/hellre-arg. Skriv ut den och sätt upp på jobbet eller skolan.

- ♥ Våga fråga om självmordstankar. Uppmuntra personer som står nära att också våga fråga.
- ♥ Våga lyssna. Du behöver inte ha lösningen. Du kommer långt med att lyssna.
- ♥ Våga agera. Hjälp personen att söka hjälp. Ring vårdcentralen. Om det är akut, ring 112. Du kan även köra personen till den psykiatriska akutmottagningen på närmaste sjukhus om du inte vet hur du ska hantera situationen.
- ♥ Hjälp till i vardagen och erbjud ditt stöd.
- ♥ Läs på om vad det innebär att ha suicidtankar. Läs på om myterna så att du kan bemöta personen på ett bra sätt.
- ♥ Inge hopp! *This too shall pass*, som det gamla ordspråket säger.
- ♥ Be personen lova dig att söka hjälp och att hålla ut – en dag eller timme i taget.

Köp ett bokpaket med 40 böcker och ställ i fikarummet på jobbet. Du får med ett häfte som ger tips på hur du använder böckerna så att kunskapen sätter sig. Läs mer på egetforlag.se

Pausa – en handbok om återhämtning

Nå dina mål

Utvecklingssamtal – en handbok för chefer

Krama Dracula och andra teaterövningar

Matlåderoulette och annat roligt på jobbet

Nätverka med hjärtat

Fråga farmor – varumärkesarbete i vardagen

Människor till läns

Försäljning – enklare än du tror

Bli ditt bästa jag

Alla kan rita symboler

Alla kan texta snyggt

Extra allt – en handbok för duktiga flickor

Gör det nu – om effektivitet och inre lugn

Kreativ på jobbet

ORKA! Träning och äventyr i vardagen

VÅGA! En väldigt annorlunda reseguide

Teambuilding

Joakims överlevnadsguide till adhd

Digital omtanke

Jakten på paperstigern – effektivare

kvalitetsledning

Prata så någon bryr sig

Hellre arg än död

