

# Att dela livets berättelser och de existentiella frågorna med barn och unga i suicidprevention

Linda Andersson,  
verksamhetsledare för  
Nätvandrarchatten, stiftelsen  
Kyrkans SOS



A green circular graphic with a white heart outline, positioned on the left side of the slide.

## *Att dela livets berättelser och de existentiella frågorna i suicidprevention*

Personer som kämpar med ensamhet, psykisk ohälsa, suicidtankar och andra livsfrågor bär ofta på undringar som kan vara livsavgörande att få uttala och få bekräftade, vem är jag? varför finns jag? får jag finnas? Kanske kan det vara extra aktuellt om man är ung och inte upplever sig passa in i det vi kallar normen. Tänk att då få möjligheten att prata om precis allting, med någon som inte backar, ens för de existentiella frågorna, i ett sammanhang där inga samtal är vare sig för stora, tunga och mörka eller för små och där man inte behöver vara rädd för att dömas eller skuldbeläggas.



Det existentiella, ett ord vi kanske ofta duckar och tror att bara de pålästa i kyrkorna får syssla med, men det är ju egentligen det mest naturliga, i det vi alla lever, rör oss och är till inte bara religion utan handlar om allt i Livet. Vi tänker det är svårt men är ju egentligen oerhört enkelt, eftersom svaren finns inom oss själva

Vi vuxna tror ofta att vi måste kunna förstå och ha svar och lösa saker som berättas för oss eller frågor som ställs till oss. Det skrämmer oss när vi inte vet eller kan, när vi inte har svar, och då tar vi ofta till strategin att vi duckar för berättelserna och frågorna

Vi gör det ofta ganska komplicerat, blir kanske rädda och osäkra för det är inte något konkret, något vi kan ta på och styra och fixa.

**Vuxna har ibland tanken att barn och unga inte kan förstå det existentiella, vi gör det då istället så konkret så det blir svårt eller omöjligt att förstå**

# Vad behöver unga?

Föreningen Tilia jobbar för ungas psykiska hälsa. Metoden Ungas röster. Frågar verkligen de unga, har med de unga i arbetet.

**“Vuxna gör det så komplicerat hela tiden. Det vi vill ha är inte så himla svårt men de vill inte lyssna och då blir det ju komplicerat sen”**

Vi vuxna gör det för komplicerat genom att inte stanna upp och lyssna.

Behoven är inte speciellt avancerade, utan fullständigt mänskliga. Men när vi alla jobbar i våra olika projekt, med en tro på att unga är problem som vi behöver lösa, så missar vi att det inte är dom som är problemen. Det finns problem runt om dem, men unga sitter också själva på lösningarna. Deras behov är tydliga och det är dags att vi lyssnar på riktigt och inte gör det för komplicerat, för unga efterfrågar närvarande vuxna som är insatta i ungas situation, som finner tilltro till de unga och involverar unga i beslut som rör dom. På stor och liten nivå.

Rapport: Ungas psykiska hälsa i region Uppsala av den ideella föreningen Tilia i samarbete med

[https://teamtilia.se/wp-content/uploads/2022/05/tilia\\_rapport\\_ungas\\_psykiska\\_halsa\\_uppsala-2.pdf](https://teamtilia.se/wp-content/uploads/2022/05/tilia_rapport_ungas_psykiska_halsa_uppsala-2.pdf)



Man lär sig med tiden i skola, vård, hemma, i olika terapeutiska och själavårdande samtal, vilka svar man kommer få, och när man möts av ett annat förhållningssätt, där man blir lyssnad på, känslorna blir bekräftade och man inte får färdiga svar och lösningar levererade, då händer något viktigt.

Kanske kan det först bli lite oväntat nära och skrämmande för vi är tyvärr inte vana vid det. Men det är i de mötena med barn och unga när vi verkligen lyssnar och är helt närvarande utan att förtvivlat leta svar och lösningar åt den unge, som vi verkligen möter hela personen.



# Det existentiella

De stora existentiella frågorna som berättelserna kan bära på, ett litet urval från det vi kan möta i Nätvndrarchatten:

Livet är fullt av sånt vi inte förstår.

Allting är så stort och vi är så små.

Mycket i världen, både nära oss och långt borta är övermäktigt för oss och allt kan kännas tilltrasslat. Vi befinner oss mellan hopp och hopplöshet.

Vi söker sammanhang, mening och möjligheter i livet, våra tankar och känslor och handlingar

Vi har olika livsvillkor som människor, vi är i olika omständigheter och har olika förutsättningar av olika anledningar.

# Nätvandrarchatten

För dig mellan ungefär 12 och 25 år.

Alla vuxna är ju helt dumma i huvudet!

Ja ibland kan vi vuxna vara jobbiga, är det nåt särskilt som har hänt?

Nä. Ingen bryr sig. Jag bryr mig inte.

Vad jobbigt det måste vara att ha det så. Vill du berätta mer?

**Här finns vi och vill lyssna på och prata med dig. Måndag, onsdag och söndag kl 19-22. Året om.**

Du är välkommen om du bara vill småprata med någon trygg vuxen, eller om du vill prata om något som känns svårt och jobbigt för dig. De som chattar är personer som jobbar i Svenska kyrkan. Alla har tystnadsplikt och du är helt anonym.

[kyrkanssos.se/natvandrarchatten](https://kyrkanssos.se/natvandrarchatten)

 **KYRKANS SOS**





# Nätvandrarchatten

Startade november 2020.

Har idag öppet tre kvällar i veckan. Måndag, onsdag, söndag, mellan klockan 19-22.

För alla unga mellan 12-25 år, oavsett vem man är eller vad man vill prata om, oavsett vilken religion man tillhör eller om man inte tror alls.

Jobbar för allas rätt att vara den man är och allas okränkbara värdighet.

Helt anonymt.

Samarbete mellan den fristående stiftelsen Kyrkans SOS och frivilliga församlingar i hela landet, där de sk nätvandrarna finns. Anställda som jobbar med barn och unga i församlingarna, som rekryteras och utbildas till att möta unga utifrån Nätvandrarchattens förhållningssätt. Man bemannar chatten som en del av sin arbetstid, en del av församlingens barn- och ungdomsarbete och diakonala arbete.





# Det existentiella

NÅGRA Frågor som vi ofta berör i samtalen med unga i Nätvandrarchatten

Man kan sammanfatta dem alla som ärliga samtal om livet

Vad innebär det för mig att vara människa och leva det här livet som jag lever?

Varför har just jag det som jag har det?

Varför måste jag utsättas för det här?

Utsätts jag för något eller är det normalt?

Vad är det för fel på mig?

Varför är jag inte som man ska?

Varför accepterar inte andra mig som jag är?

Vad är det för mening med allt?

Vad händer om jag gör så eller inte gör så?

Vad kommer att hända om jag gör så eller inte gör så?

Jag är rädd för att leva.

Jag är rädd för att dö.

Jag är rädd för att inte orka leva.

Efterlevande barn från suicid



# Det existentiella

”Hur många suicidsamtal har ni i veckan?”

Uttalat suicid är inte jätteofta, men något per vecka, även om varje sådant samtal är ett för mycket, samtidigt som vi är tacksamma att de samtalen når oss, istället för att kanske inte nå någon.

Men suicidpreventiva samtal har vi varje gång vi har öppet. Unga som berättar om det som gör det svårt att andas och existera, som delar det som är svårt att greppa för första gången, som öppnar upp frågor om meningen med livet och om att vara människa. Som delar berättelser om ensamhet, utsatthet, oro, rädsla, otillräcklighet. Och egentligen är ju VARJE samtal suicidpreventivt, att bli sedd och hörd och att någon bekräftar att jag finns och det jag bär på är på riktigt.



# Nätvandrarchattens förhållningssätt i förhållande till det existentiella

Det existentiella har ofta inga konkreta svar, inga tydliga konturer. Det är diffust och svårt att "fånga" och sätta ord på. Det behöver ett respektfullt bemötande. Att få berätta sin berättelse utan att bli ifrågasatt eller dömd.

Många tror uttalat inte att vi vill eller orkar lyssna, stanna kvar, och de blir förvånade när vi gör det och då kommer vi väldigt nära trots, eller tack vara att vi är anonyma.

Relation är viktigt i möten med människor och inte minst barn och unga, men en relation kan bli ett hinder. När det finns en relation har jag någonting att förlora. "Hur kommer du se på mig när jag berättat det här?" Därför är det viktigt med möjligheten att kanske första eller andra och kanske tom tredje gången få berättat det för någon anonym där det inte finns någon relation att förlora. Och där få känna att jag blev inte dömd, jag blev bekräftad och sedd.

Att prata med någon som inte backar för de existentiella frågorna utan istället ser det som något naturligt som man inte behöver förklara eller konkretisera är livgivande, för det handlar om livet. Att lyssnare vågar och orkar stanna kvar i berättelsen, även om den är mörk och tung och inte finns några svar

Många tror att den lilla berättelsen eller småpratet inte rymmer, att det är för litet, men det är viktigt att få sina känslor bekräftade och de existentiella frågorna bekräftade som viktiga och verkliga frågor även om vi inte ser dem som akuta och stora.

## SVÅRASTE

Att inte komma med tips och lösningar, inte berätta vad stödsökande borde eller inte borde gjort eller borde göra utan hjälpas åt att hitta eventuella svar eller vägar i tankarna hos den stödsökande, söka svaren tillsammans, eller hitta lugnet i att det kanske inte finns något svar

# Kontakt

[www.kyrkanssos.se](http://www.kyrkanssos.se)

[natvandrarcahtten.se](http://natvandrarcahtten.se)

[linda.andersson@kyrkanssos.se](mailto:linda.andersson@kyrkanssos.se)

[kontakt@kyrkanssos.se](mailto:kontakt@kyrkanssos.se)

