

# Kan en breddad psykiatri/BUP/barn och vuxenhabilitering ge insatser till efterlevande med hjälp av personer med egen levd erfarenhet?

Maiellen Stensmark, SPES Blekinge



Join at menti.com | use code 7313 9971



## Välkommen till en presentation inom ramen för EUs Erasmus+ projekt **ELLIPSE POSTVENTION**

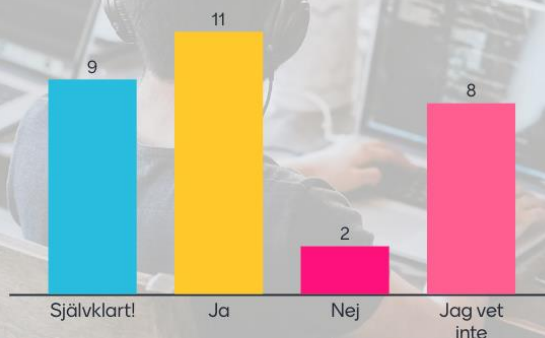
*Kan en breddad psykiatri/BUP/barn- och vuxenhabilitering ge insatser till efterlevande efter suicid med hjälp av personer med egen levd erfarenhet?*

Maiellen Stensmark  
SPES Blekinge  
Räddaliv.se

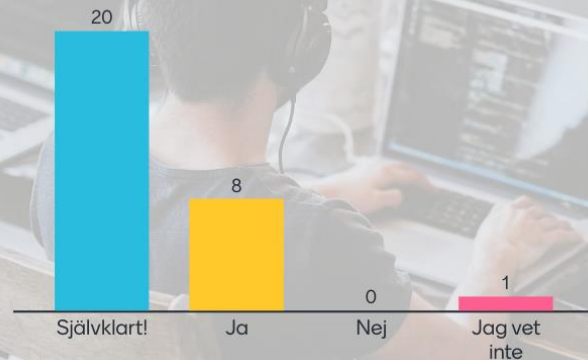


Tycker du att en breddad psykiatri/BUP/barn- och vuxenhabilitering kan ge insatser till efterlevande med hjälp av personer med egen levd erfarenhet?

Join at menti.com | use code 7313 9971



## Ska man tillskapa ett suicidpreventivt team i varje region som stödjer människor i nöd?



Jag är så otroligt tacksam att jag har kunnat använda min egen förlust till hjälp för andra människor. Det är ett stort stöd för mig själv.

Som samhällsplanerare och socionom känns det så otroligt viktigt att försöka påverka i samhället och berätta, som jag berättar för er idag, för samhället behöver förändra,... synen på efterlevandestöd, som behöver utvecklas och bli hjälp för människor direkt när det har hänt.

**Sedan åtta år ger jag hela familjer tidigt och tätt efterlevandestöd.**

**När jag kommer hem till en familj efter ett självmord, som jag inte vet någonting om, till personer jag aldrig har träffat, så ringer jag på och stiger in i vardagsrummet, där alla redan sitter samlade. Jag sätter mig ner mitt i gruppen av familjemedlemmar, säger att jag heter Maiellen, jag förlorat min dotter i suicid, det är 19 år sedan den 16 november. Det hände alltså 2004.**

-Jag förstår något av vad ni går igenom, jag känner att det bästa jag kan hjälpa er med är att jag faktiskt sitter här en stund och lyssnar på er och stöttar er såsom jag kan.

-Kan vi börja med att du berättar lite kort vem du är, vad du heter och vilken relation du har till Filip. Du ska veta att du hjälper någon annan, genom att du sätter ord på hur du mår, vad som känns jobbigast just nu. Det vi berättar för varandra i förtroende, det stannar hos oss här i gruppen, i alla fall det ni berättar för varandra. Det jag berättar får ni gärna berätta om, om det kan vara hjälp för någon annan.

-Det kan ta några gånger innan det känns bekvämt, så ge det här en chans.

Jag fångar upp något ur varje persons korta presentation, (får dem att känna sig bekväma och trygga. Ett samtal kommer spontant igång, när blygheten släpper). gick hem till Camilla och träffade hela stora familjen. Totalt träffades vi 10 gånger. Första gången var vi 8 personer som ingick i familje-interventionen.

\* Nästa gång var också en jämnårig kusin med. För att inte bli en ännu större grupp bjöd de in mig att träffa honom och kusinerna + två mammor, så vi bokade en tid för det. Vi lät dem utgöra en egen samtalsgrupp.

\* En viktig effekt som kommer ut det är att det har lett till att de kunnat reparera djupa gamla konflikter i en familj. Kusinerna har ökat sin självkänsla genom att våga samtala, vilket är oerhört positivt, mitt i den största tragedin. De här unga killarna, 20-22 år, vet idag att de vågar prata med varandra om svåra saker, innan det är för sent. De vet hur de hjälper en kompis, de vet hur man förebygger att suicid kan hända igen.

Vi fick till ytterligare en grupp, som träffades några gånger för bland annat Filips syster med sambo.

**Inför idag träffade jag hela familjegruppen: svaren är från olika personer:**

POSTVENTION behöver komma in på en gång, så snabbt som möjligt, redan första kvällen, på sjukhuset/bårhuset/när det hänt. Efter någon dag.

Man bara drogs in i våra samtal. En viss närstående behövde stödet. Man behövde själv få prata om det som skett.

Det blir konkret, bekräftar dödsfallet. Ger hjälp att se något ur andra perspektiv, Få reda på hur andra mår. Det finns inte rätt och fel, det är upp till var och en hur man sörjer, det är ok att vara ledsen och ha dåliga dagar. Det är ok att känna som man gör. Man vågar fråga. Man pratar inte bakom ryggen, Man hjälps åt.

Man får tips, lite i taget när det är aktuellt,

- om hur man kan andas sig lugn, behöver få i sig mat, försöka hålla dygnsrytmen, kan göra saker som distraherar, av det som var kul tidigare. Man hjälps åt att ta sig utomhus, ta upp

rutiner som varit bra, träffas, kunna hålla om varandra. Turas om att sova över för att inte trötta ut sig själv, kunna sova hos någon och inte vara själv.

Man kunde prata om hur man mår, alla kunde prata öppet om hur de mår, om det var något man funderade på, fick tips, om hur man går vidare med sorgen, kan hjälpa de andra, få visa att det är ok att vara ledsen.

Efter ett samtal kan man se en strimma ljus. Jag känner mig sedd och bekräftad, Jag har verkligen kunnat lätta mitt hjärta och bearbetat sorgen, på "ett lättare sätt". Jag behöver klara det här, för att kunna stödja de som står mig nära.

Samtalen var ganska bra, jag har blivit mer hoppfull, situationen har blivit hanterbar och jag tar mig igenom. Jag tänker framåt och ser de positiva sakerna.

Någon pratar också med samtalsterapeut, andra går bara i familjegruppen.

Alla rekommenderar, verkligen, absolut, SPES Blekinges Postvention.

En sa, När jag kom till läkaren första gången efter att detta hänt, frågade läkaren om jag hade självmordstankar.

Ingen jag (Maiellen) träffat i Postvention har haft det.

Det är en omotiverad fråga till den som har sorg, som inte hjälper dem, någon blir kränkt av den, förlorar förtroendet.

Om du vill veta mer och bidra till vårt nya ERAMUS+projekt ELLIPSE POSTVENTION, (projektet pågår från 1 september 2023 - 31 augusti 2024), [ellipse.12stepsplan.com](https://ellipse.12stepsplan.com), som tar fram kunskap och träning i hur man ger tidigt och tätt efterlevandestöd efter suicid.

Så välkommen att delta i vårt webinarium för efterlevande eller för personal inom socialtjänst, hälso- och sjukvård, som äger rum våren 2024. Det går bra att anmäla sig redan nu till [maiellenstensmark@hotmail.com](mailto:maiellenstensmark@hotmail.com) och du hittar mer information om oss via Ellipse hemsida: [ellipse.12stepsplan.com](https://ellipse.12stepsplan.com)

Tack för att ni lyssnade!

Maiellen Stensmark

- "I all denna sorg och i allt som hände vet vi inte hur det hade gått om inte min syster hade tagit kontakt med Maiellen"

*"-Alla fick ju hjälp för att kunna stötta (oss föräldrar) på det bästa sättet.*

*-Hade det inte skett hade vi blivit väldigt ensamma.*

*- Nu hade vi våra möten och det hjälpte alla. Jag kan bara tänka mig mina nära. Det hade varit kaos för dem.*

*Men nu fick vi chansen att prata och - om att de skulle stötta oss föräldrapar och Filips syster.*

*Istället för att de skulle sitta hemma och försöka fundera på hur de skulle kunna stötta oss Det hade blivit pannkaka av alltihop och alla.*

*Det är en svår sak att stötta någon som har sorg.*

*Det hade inte blivit någon gemenskap. Då hade alla bara suttit hemma och varit oroliga och inget kunnat göra.*

*Nu var alla på samma spår. Man hjälptes åt. Man fick veta hur alla mådde och det lugnade.*

*På det här sättet kunde Maiellen stötta oss alla på ett bra sätt.*

***Vi hade täta kontakter i början. Det var mycket bra.***

När en familj drabbas av suicid mår ju alla anhöriga psykiskt dåligt.

Om vi inte hade fått den här hjälpen vet jag inte VAR vi hade varit idag.

Det vågar jag bara inte tänka på.

**Det har gjort att vi anhöriga har kommit varandra närmre.** Man blir mörkrädd när man läser på Facebook, om de som är helt utelämnade.

**Man är inte i det skicket att man ska behöva söka den hjälpen.**

Man behöver koppa in närstående.

Det ska finnas tillgång till psykologer, På 1177 står det att familjen ska kopplas in. Men när jag låg inlagd träffade jag bara läkaren 30-40 min på de 10 dagarna som jag låg inne. Det är rätt sorgligt att vi 2023 inte kommit längre i att hjälpa personer med suicidförlust.

**Den som stöttar behöver ha erfarenhet av suicidförlust och ha utbildning i suicidprevention.**

Det måste finnas specialistmottagningar som har vårdavdelningar knutna till sig.

Jag skulle ha fått vård där: Rätt bemötande: Förståelse, medkänsla, bekräftelse. Dagliga samtal med kompetent personal.

Egentligen behöver det inte vara vissa yrken, utan mer att de som arbetar i teamet drar åt samma håll. Ser på samma sätt.

De första månaderna skulle vi inte haft kraft att träffa personer från andra familjer som haft samma erfarenhet. (Så det månadsvisa samtalsstödet som SPES ger får inte komma in för tidigt).

De som har självmordstankar behöver möta någon som har förståelse, för att man har sådana tankar, möta någon som själv överlevt det, kanske överlevt ett försök, men blivit räddad till livet.

Man blir en helt annan människa. Innan tänkte jag på ett annat sätt och nu ser jag saker på ett sätt som jag inte såg det innan.”