

Transkribering av Suicide Zero-podden #17: #förallex

Programledare (P): Hej och välkomna till Suicide Zero-podden. Jag heter Victor Lundmark och i dagens avsnitt kommer min kollega Hilda Johnsson till studion och svarar på era frågor som ni, före sommaren, ställde på Instagram. "Hej Hilda", lite senare i programmet. Men först ska vi prata om Alex. Den 10 september är det Suicidpreventiva dagen, en internationell dag som är till för att uppmärksamma självmordsproblematiken i världen och vad vi kan göra åt den. Suicide Zero arrangerar Sveriges största suicidpreventiva manifestation och tillsammans med den även ljusständningskampanjen #jagtänderettljusför. Du kan själv gå in på Suicide Zeros hemsida suicidezero.se om du vill tända ett digitalt ljus. Annika Svärd, volontär här hos Suicide Zero, kommer tända ett ljus för sin son Alex. Annika, välkommen till Suicide Zero-podden.

Annika Svärd (A): Tack, tack.

P: Det finns en formulering du ofta återkommer till som lyder ungefär: "Om Alex ville att jag skulle vara tyst om det här valde han fel mamma". Vad menar du när du skriver så?

A: Därför att Alexander var väldigt medveten om att han har en mamma med ADHD och babblig och älskar att träffa folk. Och att jag har hjälpt väldigt många ungdomar runt honom också genom skolan och mitt jobb i kyrkan. Så han visste att ja, hon kommer inte vara tyst. Det här kommer liksom... nej, det stannar inte hos mamma. Hon kommer babbla vidare, babbla utåt.

P: Och det ska du göra idag här i studion. Ni är baserade på Väddö, norr om Norrtälje. Det är ungefär där man tar båten till Åland.

A: Exakt.

P: Och har som familj varit väldigt engagerade i lokalsamhället, engagerade i de här frågorna. Till exempel har Alex bror tillsammans med sitt innebandylag samlat in närmare 30 000 kronor till Suicide Zero. Du själv har olika engagemang inom Väddö församling. Och det finns fler exempel och det här har skett under hashtaggen #förallex. Har det någon gång känts svårt för er att dela er sorg, dela er saknad, med allmänheten på det sätt som det ändå blir, när man "inte är tyst" så att säga?

A: Nej... och sedan, Väddö är inte så stort. Vår familj är lite officiell genom våra jobb. Och Linus med innebandyn och jobbar på ICA och så. Men det var jobbigt först. Man ville nästan inte träffa någon. Men tack vare stöd från familj och sambon, som är helt fantastisk, och det här runt så har det blivit – jag kan inte säga lätt – men jag tänker inte vara tyst. Det är jobbigt, men det var jobbigare i början.

P: Var det en självklarhet just att göra alla de här #förallex? Det blir väldigt tydligt...

A: Ja, men det sa vi redan från början att han ska inte gömmas, det ska inte vara yta, yta, fasad. Det här... Vi måste hjälpa andra, det här får inte ske.

P: Vad har ni fått för respons på de här olika insamlingarna och projekten?

A: Jättefint. Och sedan märker man att folk har födelsedagsinsamlingar på Facebook. Vi har sålt armband i kyrkan och på innebandymatcher och folk skänkte ju entrén dit. Nej, men jättefint. Jättebra stöttning.

P: Vem var Alex?

A: Han var en väldigt intelligent kille. Väldigt målinriktad. Redan när han var liten så... att han skulle bli bagare eller kock och hade jättebra betyg och duktig på att göra det han tog för sig. Fixade jaktlicensen, han kom in på den skolan han ville. Han är väldigt smart.

P: Han var en otroligt talangfull kock. Han var till och med med i juniorlandslaget.

A: Han skulle tävla OS i februari, mars efter han gick bort.

P: Just det, det är bara någon månad efter han gick bort.

A: Precis i december hade han blivit tillfrågad av Sebastian Gibrand att vara med i Bocus d'Or. Att vara hans assistent. Det är ingen som fattar. Det är många som har varit runt Alex, men ingen som har sett det.

P: Nu blir det kanske speciellt i sammanhanget, men så att lyssnarna förstår: Bocus d'Or är alltså en av världens största...

A: ...största mattävlingar.

P: Vilken var Alex paradržätt?

A: Han var så himla duktig på allt. Skulle du fråga Linus, hans bror, då är det typ att han var skitduktig på kött och gjorde en jättegod whiskysås som han längtade efter. Frågar du mig så säger jag att fisk var... Det var som ett konstverk när han lagade mat på tallriken. Det var otroligt. Han och jag i köket var hur kul som helst. Att bara få lära sig det han hade lärt sig, när han kom hem och bjöd på den maten.

P: Var kom det här ifrån? Det var kanske inte från dig då om du säger att du fick lära dig av honom?

A: Jo, men jag har lagat mat mycket. Så har jag jobbat med det lite också. Sedan har han en mormor som är jätteduktig på att baka. Alexander har stått med henne och bakat kanelbullar sedan han kunde stå.

P: Vad var du allra mest stolt över med Alex?

A: Att han vågade vara... Att han gick sin egen väg. Att kompisarna valde gymnasium i Norrtälje, men Alex var så här: "Jag ska in på det här gymnasiet. Kommer jag inte in där kan jag också gå i Norrtälje." Han var så väldigt... Det tyckte jag var coolt att han ändå valde Stockholm och bodde där. Och gick *sin* väg. Inte den enklaste vägen kanske. Men tufft.

P: Och i början av 2020 så tog han sitt liv.

A: Mm, 3 januari.

P: Vissa som förlorar sina barn i suicid, de har ju kanske... En lång historia där man har kämpat kanske med psykisk ohälsa, ibland kanske till och med självmordsförsök. Den erfarenheten hade inte ni, eller hur?

A: Nej, inte ett spår. Inte ett spår. Vi har ju varit detektiver i efterhand och letat efter missbruk eller vad som helst, eller vad som har hänt. Men det är ingen runt om Alex som har sett det här. Vi fick ingen... Han ville inte ha hjälp. Han bestämde det här själv, precis som med allt annat. Man är målinriktad. Tyvärr. Jättetråkigt. Men det syntes inte. Och vi hörde det inte.

P: Det finns säkert föräldrar som lyssnar på det här som blir liksom oroliga av din historia. För hur ska man kunna hjälpa sina barn om man inte har en aning om att... ingen anledning att ens misstänka att de faktiskt mår dåligt? Har du något råd till dem, till de föräldrarna?

A: Jag brukar säga det, allra helst till killar eller till söner, att man... Det är ju svårare. Det känns som att tjejer är mer öppna. Men att man inte ska ställa de här ja- och nej-frågorna. Utan försök att

formulera om frågan så att det blir lite svårare att svara. Att du får ett lite längre svar. Inte bara: "Är det bra eller?" Utan försök att fråga: "Vad gjorde ni?" Eller: "Vad händer?" Det är mitt tips.

P: Vad har du själv fått för relation nu i efterhand till den typen av frågor som man ofta förknippar med det här? Alltså, att kanske till och med ställa frågan rakt ut till någon: "Har du haft självmordstankar?" Alltså sådant. Är det frågor du har börjat ställa oftare till folk?

A: Nej, men jag tror... Jag kände till det här innan också. Men sedan efter Alex, då känns det som att det har blivit mer vanligt också på tv och allt det här. Och man märker bland ungdomarna också att det... det snackas mera. Och man vågar fråga. Jag tror att det är... Jag tror att tabut börjar släppa, tackom och lovom.

P: Alex självmord kom, som du har varit inne på, väldigt, väldigt oväntat. Vilken var den viktigaste hjälpen ni fick i tiden efter att det hade hänt, för att kunna hantera det här?

A: Först, polisen var jättebra på plats. Jättefina. Jag har ju min egen hjälp genom så... diagnos och grejer. Jag vet att Linus fick krishjälp genom företaget. Jag hade en fantastisk chef. En präst som heter Lars-Åke Johansson. Och han och jag pratade så mycket "skavsår". Vi kallar det för "skavsår". Och sedan, som jag har haft en fantastisk familj med syskon som liksom ser mig och föräldrar som är helt magiska och en sambo som har man erfarenhet av det här också. Så de har ju varit mina betongklumpar runt mig.

P: Skulle du kunna beskriva den här termen "skavsår"? Vad innebär den i sammanhanget?

A: Nej, men vi pratade om det, sorgen, den kommer ju alltid finnas här. Och då så liksom kände jag att bara prata sorg... utan det är så mycket mer runt liksom Alex och alla runt. Och då blev det liksom, när Lars-Åke och jag satt och pratade, att vi kallar det för skavsår. Det kändes så i början. Och han såg på mig när det var dags att snacka.

P: Vad skulle du vilja säga till andra söner som kanske går med tanken om att världen vore bättre om de försvann?

A: Jag skulle säga att ljuset är starkare än mörkret. Så brukar jag ha som ett mantra. Att det finns hjälp. Det som finns i ditt huvud, det kanske inte är det som är sant. Det kanske inte ens liksom är på riktigt bara för att det finns i ditt huvud. Men ibland är det bra att bara säga saker högt fast man tycker att man bara är helt... kanske inte till sina föräldrar, utan kanske till en annan vuxen, till en kompis. Alltså, om man har idrott att man har en bra ledare som man kan anförtro sig åt, eller lärare, eller någonting. Men bara säga det som finns i huvudet. För det är inte bara du som har det mörkt och svart, utan det är många.

P: Jag tror att det är få saker som kan göra en mamma så upprörd som om hennes son inte är rädd om sig. Har du varit sådär, "mamma-arg" på Alex för det som hände?

A: Nej, jag vet inte ens om jag har varit arg på Alex när han var här på jorden. Det går liksom inte. Han var inte så busig, eller vad man ska säga. Nej, jag har inte varit arg på Alex. Jag har varit arg på omgivningen och på mig själv, alltså, jättemycket för att jag inte såg det här. Vad var det jag missade? Alltså, åh, jättemycket sådant. Skuldkänslor.

P: Har de känslorna försvunnit med tiden?

A: Nej.

P: Vad gör du för att hantera dem?

A: Pratar, pratar, pratar, pratar. Ja, det gäller ju att hitta några ställen där man kan prata. Eller att man har någon kompis eller en kärlek som orkar lyssna. För det ältas ganska hårt.

P: Nu är det ju Suicidpreventiva dagen i närhet till att vi spelar in det här. Vad betyder den dagen för dig?

A: Första gången när Alexander... när det bara hade gått några månader, då var det liksom inte något man tänkte så mycket på. Jag såg att den fanns. Men sedan har det blivit mer och mer att man vill engagera sig och så här. Och att jag tycker det är jättebra att det finns.

P: Vad kommer du göra på årets suicidpreventiva dag?

A: Nej, vi bor ju då inte så centralt. Men jag tänker att vi tänder jättemånga ljus vid Alexanders grav.

P: Vad tänker du är det viktigaste man kan göra för att vi ska kunna nå ett samhälle utan självmord, som ändå är någonstans vad vi på Suicide Zero strävar efter och som vi kan uppmärksamma den här dagen? Vad tänker du behöver göras?

A: Nej, men våga se och våga möta ungdomarna där de är. Och sedan att jag läste jättemycket om det här med konsekvenstänk, och man tänker just killar och... tjejer de skär sig och lyckas kanske ibland medan killar gör det. Och då tror jag att vi måste finnas för ungdomarna där de är. Leta upp dem och öppna och verkligen vara de där jobbiga vuxna som ställer de där jobbiga frågorna och orkar höra svaret.

P: I och med Alex bortgång och att den skedde så oväntat... det har blivit väldigt viktigt för dig med den psykiska ohälsan som finns där i det tysta. Om du får resonera fritt kring den, vad är det du tänker? Vad kan vi göra åt den?

A: Att vi inte kan sitta och vänta på att någon ska komma och berätta utan du måste gå ut och säga: "Hej, här är jag. Jag lyssnar på dig. Jag finns här." I stället för att vänta att frågan kommer. Så tänker jag att jag som många känner igen där vi bor och bara: "Där är hon. Hon har ju varit med om det här. Och jag kanske kan snacka med henne." Jag tror att det har blivit min grej. För det märker jag ju nu efteråt, att det är många som hör av sig och vill prata om det eller undrar varför. Så det har blivit... Jag får liksom ta det från andra hållet. Precis som jag hade kunnat gjort med Alex. Men jag såg inget. Och han kom inte.

P: Och Alex bror har resonerat lite likadant?

A: Ja, han är ju... Linus är ju fantastisk. Både på sitt företag och sin innebandy har han varit med och träffar mycket och säger: "Jag finns här. Jag lyssnar." Och är fantastisk. Han hjälper ju mig också. När det är liksom riktigt... Han är go.

P: Vad får ni för reaktioner på det då? När ni visar att "Vi finns här. Låt oss prata om det." Vågar folk öppna upp sig?

A: Det är lite dubbelt. Ibland kan det vara ett sms. Ibland kan det vara att man träffar någon bara på en promenad, eller i affären. Men jag tror att när vi har gått ut i media och Linus också, att visa att vi finns. Att vi är inte... Vi backar inte. Utan vi finns. Det känns... Kan vi hjälpa någon, någon, någon, någon... Så, vi måste... Det här får inte... Alex ska inte ha gjort det här i onödan. Alltså, vi måste hjälpas åt att förhindra det här.

P: Blir ni mer oroliga kring människor i er omgivning, rent generellt, när ni har den här händelsen i ert förflutna?

A: Ja. Ja, det blir det ju. Jag vet att Linus har hjälpt flera stycken som han har slussat vidare. Som man märker... eller har kommit och liksom bett... ja, men helt klart. Man är ju mer mån om varandra. Samtidigt som familjen kanske har kommit närmare varandra för att man vågar ställa den där jobbiga frågan.

P: Det är ett ganska stort ansvar att lägga på sina egna axlar.

A: Ja, men det är det minsta... Alltså, nej, som jag sa i början... Alexander har valt fel mamma om jag ska vara tyst. Jag finns här. Och jag vill hjälpa andra.

P: Ett ansvar ni är villiga att ta?

A: Ja, lätt. Fast svårt.

P: Det är mycket som alltid kommer finnas kvar för dig och som alltid kommer vara jobbigt, men vad blir ljusare i ditt liv?

A: Om man tänker hur man mådde för tre år sedan, då kunde man ju knappt andas. Jag kunde inte sjunga. Alltså, så. Det tog ett tag, man fick gå och andas och få hjälp. Men till slut så går det ju. Alltså, nu har det gått ett tag och jag har inte legat kvar i sängen en enda dag. Jag är för nyfiken. Så jag har liksom gått upp varje dag. Och med knuff av sambon. Framåt, framåt, framåt. Det blir inte bättre bakåt. Vi måste framåt. Så det är... och sedan, ja, göra det här. Att tänka att man liksom gör något meningsfullt.

P: Jag ser att du har tagit med dig en bild till studion idag. Vill du berätta om den?

A: Ja, det här var en resa vi gjorde i familjen. Ja, den sista resan tillsammans. Och den är på en restaurang i Thailand som Alexander väldigt gärna ville gå på. Så han bokade. Det var jättefint. Och då sitter Linus och han på den här bilden. Och, ja, de är så söta. Det är mina fina grabbar.

P: Var det någon särskild anledning att du tog med den just till studion idag? Eller finns den alltid med?

A: Nej, jag har alltid bild på Alex framme, men nu kände jag att han ska vara med... då tog jag med ett kort.

P: Och på Suicidpreventiva dagen, då tänder ni inte bara ett ljus. Utan många ljus.

A: Vi går till Alex grav och tänder många ljus. Och om man vill veta var den är någonstans så kan man fråga mig eller Linus.

P: Hur kommer man i kontakt med er?

A: Vi finns på Instagram.

P: Annika Svärd, tack så jättemycket för att du kom till Suicide Zero-podden och för att du berättade om Alex.

A: Tack, du.

(Jingel)

P: Och då säger jag: "Hej Hilda."

Hilda Johnsson (H): Hej!

P: Hilda Johnsson, alltså. Tillbaka i podden och den här gången för att äntligen svara på lyssnarnas frågor om tankar och känslor kopplade till psykisk hälsa och självmord. Hilda, de som följer Suicide Zero på Instagram fick nyligen möjlighet att skicka in frågor till dig. Vad säger du om responsen?

H: Ja men otrolig. Så kul att så många har skickat in. Och det är ju också... Det är därför vi har valt att ha med det här segmentet, för att vi vet att det finns ett sådant behov av att få ställa sådana här typer av frågor. Så jättekul att det har kommit in mycket som vi kan ta upp.

P: Och vi kommer ju tyvärr inte kunna ta upp alla frågor idag för det var väldigt många, men vi har läst alla frågor, ska jag säga – alla som kommit in – och vi sparar dem med förhoppning om att kunna besvara dem senare i år, i kommande program. Jag ska också säga att oavsett om du som lyssnar har skickat in en fråga via Instagram eller om du skickar ett mail då till podcast@suicidezero.se så kommer vi att hålla dig anonym här i programmet. Och det här går ju att göra framför allt till mailen kan man skicka regelbundet om man vill. Då är det som sagt podcast@suicidezero.se men vi kommer också att öppna för frågor på Instagram, vilket vi hade gjort den här gången. Dagens frågor då har vi delat in lite grann i grupper kan man säga. För det var en del besläktade ämnen som togs upp. Så det kommer vara några olika kategorier. Men vi går väl på frågorna nu, Hilda, om du känner dig redo.

H: Ja men vi kör.

P: Då ska vi börja med två frågor som var på ämnet att prata med sina föräldrar. Det är en som har skrivit så här: "Bästa sättet att berätta till sina föräldrar att man mår dåligt?" Och sedan är det en annan som har skrivit: "Hur berättar man för föräldrar om att man mår dåligt/SH?" Och SH har vi tillsammans med våra kollegor tolkat som att det är en förkortning för "self harm", alltså självskadebeteende.

H: Om det inte är det, om det står för något annat, så får man gärna hojta. Men vi tolkar det som att det är *self harm*. Jag tänker den här första frågan då, att prata med sina föräldrar om att man mår dåligt... Jag frågade faktiskt min mamma – för jag läste ju de här frågorna innan – hur man som förälder liksom vill... Om det känns svårt att få ord sådär. Så pratade vi lite om det. Och sedan utifrån vad jag själv också har för erfarenhet när jag har pratat med barn om det här så är mitt tips att man kan skriva ett brev. Det kan vara svårt att kanske sätta ord på vad man känner. Det kan vara svårt att orka ha ett samtal och sitta ner så här och titta någon i ögonen och liksom få fram det man vill. Och då kan det vara enklare att man sätter sig ner i lugn och ro och att man skriver ner precis det man vill. Och sen kan man ju antingen då lämna det brevet till sin förälder eller att man har det med sig som ett litet manus eller ett stöd när man sedan ska prata. Och viktigt också då tänker jag att man har sagt innan att det är någonting som jag vill prata om nu. Så att den som man ska prata med har tid. För att man ska ju inte bara ta emot en information här utan här vill man ju förhoppningsvis ha ett samtal om det som sägs. Men det är nog mitt bästa tips, att man skriver ner. Antingen då att man lämnar det som ett brev. Eller att man har med sig det som ett stöd i samtalet, så att man verkligen får med sig det man vill säga.

P: Att man läser brevet högt då.

H: Ja, precis. Och ibland så kan det ju vara så att när man väl har skrivit ner någonting då kan man det ju liksom. Men det kan ändå vara skönt att ha någonting att hålla i. Så att man kan känna sig trygg. Man kan titta ner i det där pappret ibland, ifall det blir jobbigt att ha ögonkontakt eller om det är någonting man vill dubbelkolla. "Just det, det här skulle jag säga också. Den här situationen får jag inte glömma."

P: Och det här med självskadebeteende då, blir det någon skillnad där eller skulle du rekommendera den här brevprocessen där också?

H: Ja, jag tänker det. Sedan beror det ju på hur gammal man är. Och jag tycker också att det kan vara ett bra alternativ att ta hjälp ifrån elevhälsan – om man går i skolan – eller sin lärare. Men att kanske be en annan vuxen också, som man har förtroende för, och kanske har berättat för innan. För oftast är det ju så att man kanske har pratat med en kurator eller med en lärare eller någon annan vuxen som inte är sina föräldrar. Att vara med över det här samtalet. Att man kanske till och med bjuder in till ett möte i skolan där man tar upp det här. För det kan kännas skönt att det finns en annan vuxen som också kan svara på frågor, för när man lyfter ett ämne som självskadebeteende så är det klart att den som får informationen blir rädd. Det är en obehaglig information att få, för att man både blir ledsen och rädd och orolig. Och då kan det vara skönt att det finns en till person där som kan svara på alla frågor så att du som mår dåligt inte behöver vara bärare av det och ta ansvar för det. Utan att din uppgift är att informera. "Det här händer mig och jag mår dåligt och jag vill ha hjälp." Har man inte någon annan vuxen som kan vara det här stödet vid samtalet så tycker jag att det kan vara bra att ha skrivit ett brev även vid den här situationen.

P: Är det något särskilt man ska tänka på för att få fram allt det man vill berätta, om man till exempel skriver ett brev? Finns det några sådana aspekter?

H: Jag tycker att *mind maps* är väldigt bra. Man gör små bubblor på ett papper där man bara skriver ord. Det kan vara lättare att prata utifrån de orden, sedan än att man skriver faktiska hela meningar. För det kan vara svårt att sätta ord på varför man känner på ett visst sätt. Det är ju inte alltid man vet det heller. Så man kanske bara känner en ångest. Att man är ledsen, gråter, ont i magen. Och pratar om det. Där får faktiskt den vuxna ta ansvar och hjälpa till att formulera vad de här bubblorna eller orden står för. Det är inte alltid man kan det, både beroende på ålder eller för att man mår så dåligt så att man inte har den förmågan att göra det just då.

P: Ska vi gå vidare till nästa ämne? Jag ska också säga tack till de som har skickat in de där frågorna.

H: Ja, verkligen. Tack snälla.

P: Nästa ämne: Det är lite grann på samma tema fast tvärtom kan man säga. Det är föräldrar som vill prata med sina barn på olika sätt. En fråga lyder så här: "Vilka ord använder man för att förklara symtomen på psykisk ohälsa, så som ångest och depression, för ett litet barn på sex år? 'Mamma är trött. Mamma är ledsen, sjuk' och så vidare. Det är rätt diffusa och vida ord" är det en som skriver. Så det är väl en mamma som själv mår dåligt och vill på något sätt kunna förklara det för sitt lilla barn. Och sedan har vi en fråga som är: "Hur pratar man med små barn som är i lågstadie- och förskoleålder om morfars självmord? Och ska man ens prata med dem om morfars självmord?" Så två lite besläktade frågor men du får ju dela upp dem som du vill.

H: Ja, men precis. Om vi börjar med den här första frågan som handlar om hur man kan förklara för en sexåring eller ett barn att man lider av psykisk ohälsa så tycker jag att den här mamman ändå, även om hon upplever det som att det är vida och diffusa ord, gör det på ett väldigt bra sätt. Att prata om symptom som ångest och depression, det är ju ganska luddigt även för oss vuxna vad det innebär. För det är ju ett stort spektra av grader på de skalorna. Så att prata om att man är trött och att man är ledsen, det är ett jättebra sätt att börja prata om psykisk ohälsa. Sedan så tänker jag att man också kan prata om att man kan jämföra det med en fysisk skada. Att man kan få ett sår eller ett blåmärke på kroppen. Att det gör ont och man behöver kanske vila om man har brutit benet. Att det ser likadant ut i själen och i hjärtat. Att man kan ha ont och man kan ha ett blåmärke på hjärtat. Och att man behöver vila det då för att man ska orka. Eller att det kan göra lite ont och det känns lite inne i

kroppen också. För att det är lite lättare för ett barn att visualisera det. Det blir lite mer konkret än att man pratar depression med en sexåring. Sedan så tänker jag att en sexåring inte behöver veta allt heller. Det räcker kanske att säga att "idag har jag en dålig dag" eller "idag har jag en jobbig dag". "Då får vi hjälpas åt att tänka på att vi inte springer för mycket inne." Eller att: "Jag behöver lägga mig och vila en stund. Du kan också vila en stund om du vill." Att man bjuder in till det i stället, för att det är också mycket ansvar att lägga på ett barn, att förstå det breda ämnet som är psykisk ohälsa. Så jag tänker att man kan börja där, att fortsätta med de orden som man gör, men också prata lite mer om och jämföra med ett fysiskt sår. För att det tänker jag att en sexåring absolut kan relatera till, uppskrapade knän. Sedan, om man pratar med små barn gällande självmord, då tänker jag att det beror lite på om barnet i fråga vet att morfar har begått självmord. Då kan man ju absolut prata om det. Inte metoder, utan snarare om att man kan må så pass dåligt. Så att det handlar om att man är sjuk. Då kan man ju också prata om hjärtat eller själen eller inuti kroppen. Att man är ledsen. Att det finns ett mörker. Att man inte ser något ljus. Annars så tänker jag att det är viktigt att man låter barnen själva ställa frågorna. Man behöver inte sätta sig ner och prata om det här och "nu ska vi berätta om det här för er så att ni vet". Utan ställer barnen frågor, svara då så ärligt ni kan, men ge dem inte mer svar än vad de efterfrågar, för då kan det bli svårt att hantera det för dem. Men frågar de så svara så ärligt ni kan.

P: Så man kan vänta tills tiden är mogen för barnet helt enkelt. Kommer det en i förskoleåldern som säger: "Varför lever inte min morfar längre?", då får man ta den diskussionen. Kommer inte frågan, då kanske man kan vänta några år.

H: Och sedan kan man prata om att morfar inte lever och inte finns, men att gå in på detaljer om barnet själv inte frågar efter det... då finns det ingen anledning att prata om det.

P: Finns det något som är farligt i att berätta för barnet? Jag menar ett barn som ställer frågor om självmord, finns det något som är farligt i att barnet får en vetskap om att självmord existerar?

H: Nej, absolut inte. Det handlar inte om att vi inte ska prata om självmord. Men det är viktigt att vi tar hänsyn till vad barnet kan hantera för information. Om barnet ställer en fråga om självmord så har barnet fått en vetskap om det här ordet och kanske till och med vet vad det innebär. Då är det viktigt att vi svarar så ärligt som vi kan. Men om barnet inte har den kunskapen så kan man vänta och prata om döden och att man kan sakna någon, på ett generellt plan.

P: Ska vi gå vidare till det tredje och sista ämnet?

H: Ja.

P: Då är det återigen två olika frågor men på liknande spår. Den första frågan är så här: "Vad gör man när man vet att någon mår dåligt men den 'orkar inte prata'?" Och den andra frågan är: "Hur pratar man med sin pappa som man är orolig för?" Så här har vi någon gemensam nämnare med just det där, det svåra med att våga fråga och att ta det här samtalet. Något som vi på Suicide Zero jobbar väldigt mycket med att man ska få träna sig på just för att det är svårt.

H: Jo men det är ju det. Och det är ju inte bara att få någon att prata heller. Utan när man ska prata om sådana här saker så är det viktigt att man är beredd på att ta emot ett svar, att vara duktig på att lyssna. Men att få någon som mår dåligt att prata, som säger att man inte orkar just nu, då tänker jag att då får man ju respektera det men vara duktig på att fråga igen. Vi brukar ju prata om "prat-tid" när vi pratar om *Livsviktiga snack*, som egentligen gäller barn. Och vi pratar om då att man ska hitta barnets prat-tid. Att det kan vara när man sitter i bilen på väg till en träning eller när man borstar tänderna eller vid middagsbordet. Och jag tänker att vi vuxna också har en prat-tid då vi kanske är

mer mottagliga för att ha en diskussion. Och vi kanske är mer öppna för att våga lätta på vårt hjärta och säga vad vi känner och tycker och tänker. Så är man nära den här personen så tänker jag att man kanske får luska lite i den här personens prat-tid. Att våga fråga och fråga igen. Det räcker kanske inte att man frågar en gång utan att man får vara lite sådär obekvämt.

P: "Artigt påträngande" är det ord som brukar återkomma.

H: "Artigt påträngande" är ju en väldigt bra grej att vara i en sådan här situation. Ja, precis. Att man fortsätter fråga och visa att man bryr sig. Och finnas där liksom.

P: Så någon som inte vill prata eller som inte "orkar prata", som det stod här... man kan inte tvinga personen att prata men man kan ställa frågan så många gånger så att till slut så kommer den prata?

H: Ja, och sedan kan det också vara så att den här personen inte vill prata med just dig. Så kan det också vara. Och då kan det också vara viktigt att säga att: "Jag accepterar och respekterar att du kanske inte vill prata med *mig* om det här men jag upplever att du mår dåligt. Jag ser det här. Och jag skulle vilja att du pratade med någon om det. Vill du att jag ska hjälpa dig att ta en kontakt med någon?" Det kan ju vara att man då ringer till vårdcentralen och får en kuratorskontakt eller att man ringer till Mindler eller till Mind där man kan chatta. Men att man också kan hjälpa till att hitta andra sätt att få den här personen att prata. För att det är det som är det viktigaste tänker jag, att det inte behöver vara... och då får man inte ta det...

P: ... personligt, som något negativt. Nej, precis.

H: För det kan ju också handla om att man är *för* nära. Att det blir jobbigt att prata med någon som man är för nära för att det blir väldigt, väldigt privat. Och att man kanske inte vill blotta alla sidor för någon som man är väldigt nära. Så där får man släppa lite sin prestige och säga att: "Om du inte vill prata med mig så kan jag hjälpa dig att hitta en annan kontakt. Men jag ser att du mår dåligt. Jag skulle så gärna vilja att du pratar med någon."

P: Och om man kollar på den här frågan med att inleda ett samtal med sin pappa, att man är orolig för sin pappa och vill prata, jag funderar på det här brevet som vi var inne på, på första frågan. Går det att använda på det sättet, att man vill fråga om något viktigt via ett brev? Kan det vara en lösning?

H: Absolut. Och jag kände igen mig själv så mycket i den här frågan för jag tänker att pappor, om man får generalisera, är kanske inte jättebra på att prata. Det vet vi också utifrån hur statistiken ser ut med män och psykisk ohälsa och suicid, att de inte är lika bra på att prata, den äldre generationen män. Så det här brevet är ju absolut ett bra sätt att formulera sig och skriva ner vad man känner och tänker. Och sedan tänker jag att man får vara så konkret som möjligt. Att man ställer frågan rakt ut, helt enkelt. "Jag ser att du mår dåligt, pappa. Jag blir ledsen och orolig. Vad är det som händer?" För jag tror att det är viktigt att man är lite rak där. Att det inte är så mycket inlindat i lullull. Utan ställ frågan bara. Och du kanske inte får ett svar första gången, men då får man fråga igen. Och som sagt, det här brevet är ju ett bra sätt att också lämna kvar en tanke. "Nu har jag sagt det här. Jag vill att du ska läsa det här brevet" ... Vilket han antagligen gör då på sin egen kammare. Och så kan man ta upp det igen sedan. Om han inte kommer själv och tar upp det då. "Ja, nu har jag läst det. Jag förstår vad du säger." Så det tror jag. Var konkret. Ställ en fråga rakt. Och vill man ha stöd i det så använd dig av brevet.

P: Hilda, vill du lägga till någonting generellt till det här vi har pratat om idag?

H: Det är så mycket blandade frågor här. Men jag tänker att det handlar mycket om kommunikation alla de här frågorna. Hur ska jag prata med någon som mår dåligt? Och det är väl egentligen den utmaningen vi har. Alla. Att prata med någon som mår dåligt. För det är så många steg i det där,

tänker jag också. Att man frågar någon som mår dåligt som kanske till och med berättar att man gör det, då handlar det också om att man behöver stå kvar där och följa upp. Att någon berättar hur man mår och blottar sig, det är ju ett förtroende man får. Och det förtroendet behöver man vara beredd att förvalta också. Så det är viktigt att vi också tränar på att lyssna. Det skulle jag vilja skicka med.

P: Och det här kommer vi säkert få anledning att återkomma till när "Hej Hilda" är tillbaka senare i år. Hilda Johnsson, vi tackar ju dels alla frågeställare.

H: Tack snälla ni.

P: Och så vill jag tacka dig för att du kom förbi här idag.

H: Tack för att jag fick komma.

P: Och så sätter vi punkt för Suicide Zero-podden den här gången. Att våga fråga, det är en bra start på så många olika sätt när man ska ta de här diskussionerna. Så det tar vi väl med oss allihop från det här avsnittet. Och så tackar jag dig som har lyssnat. Och på återhörande, senare i år. Hej då!