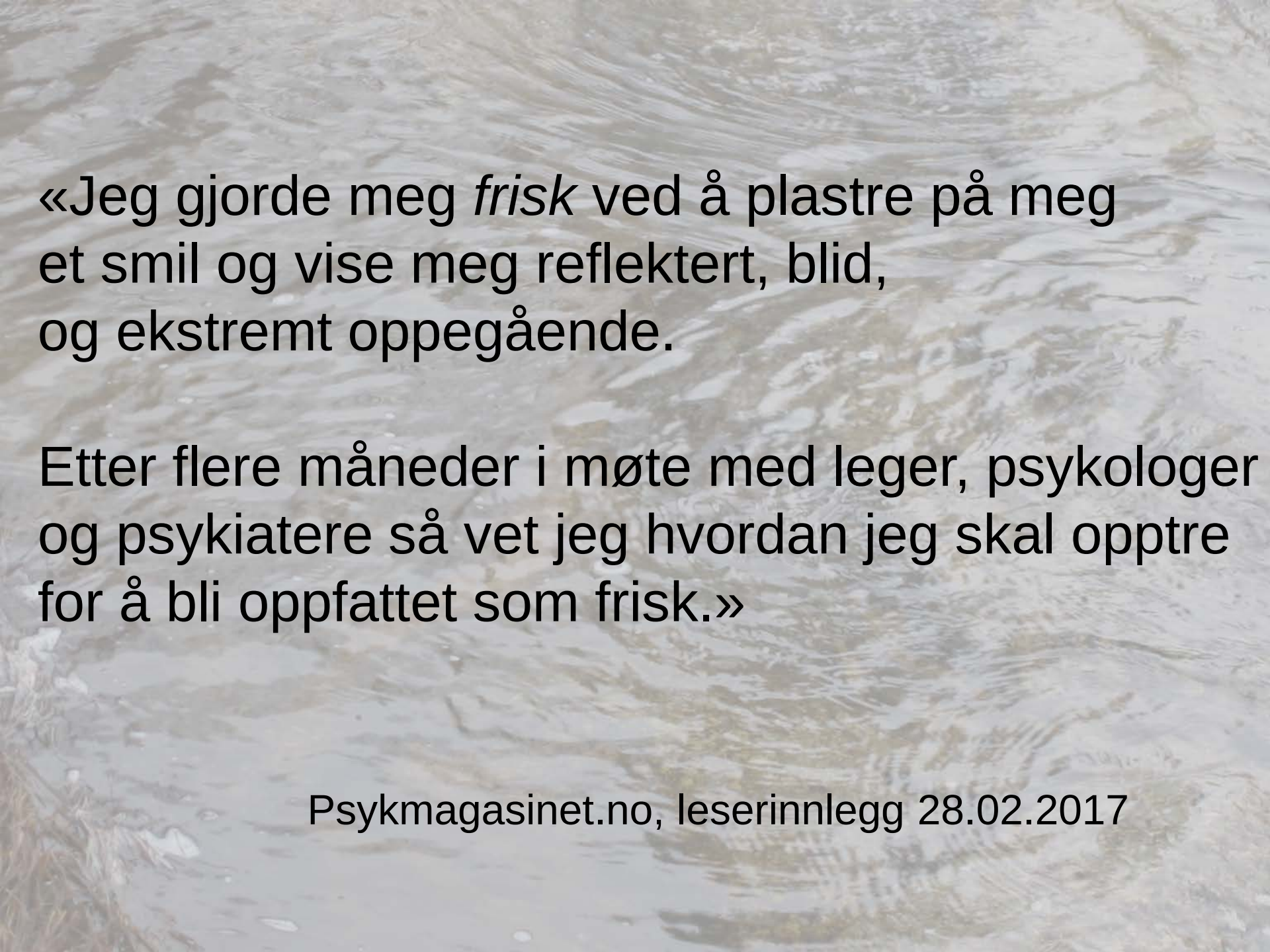


Tormod Stangeland

Psykologspesialist, Ungdomspsykiatrisk klinikk, Ahus

**Jeg vil ikke snakke om det,
jeg vil bare dø.**

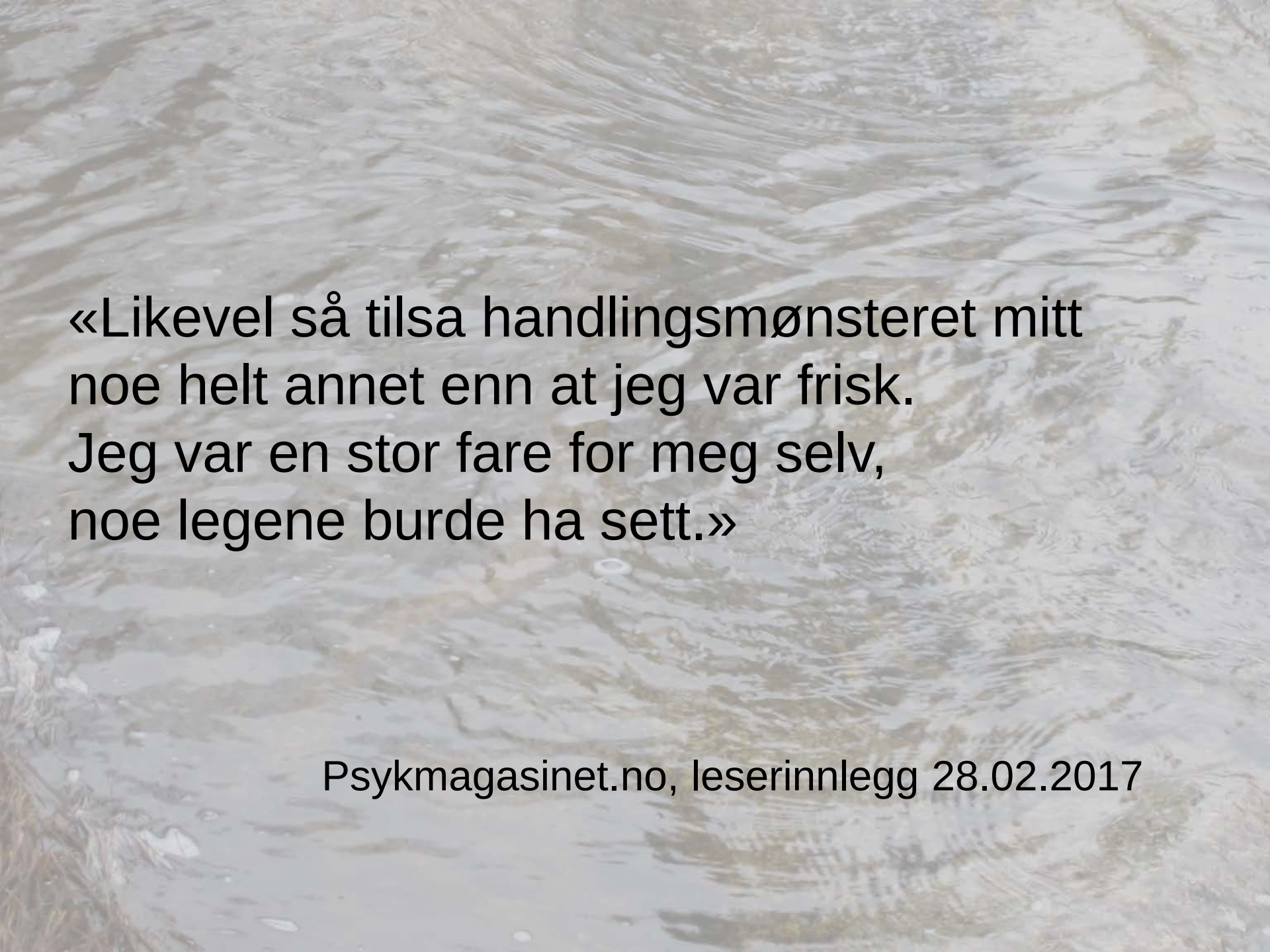
-Møter med ungdommer med
mestringssuicidalitet

The background of the slide is a close-up photograph of water with many small, concentric ripples, creating a textured, shimmering effect. The water appears to be a light brown or greyish color.

«Jeg gjorde meg *frisk* ved å plastre på meg et smil og vise meg reflektert, blid, og ekstremt oppegående.

Etter flere måneder i møte med leger, psykologer og psykiatere så vet jeg hvordan jeg skal opptre for å bli oppfattet som frisk.»

Psykmagasinet.no, leserinnlegg 28.02.2017

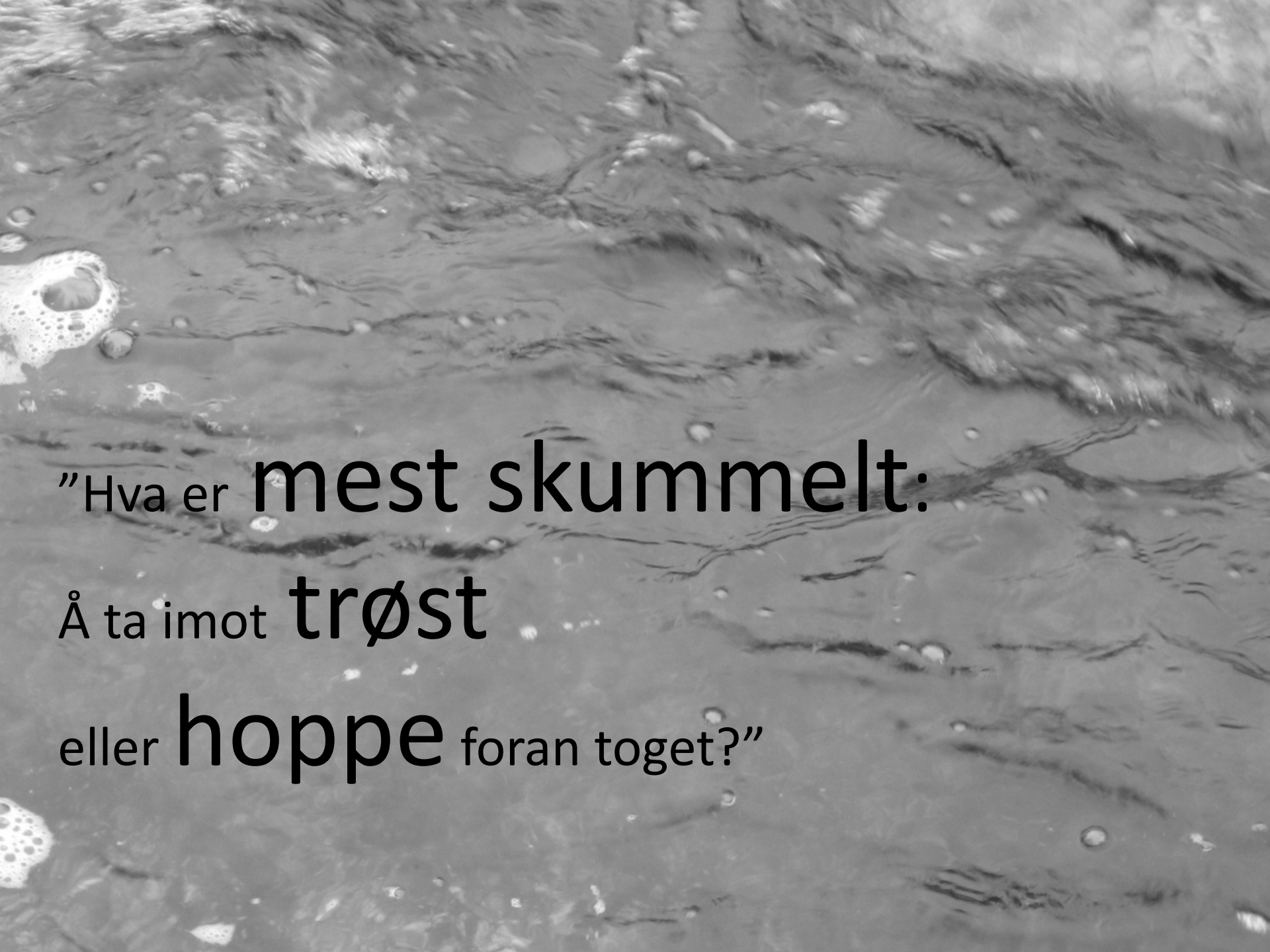
The background of the slide is a close-up photograph of water with many small, concentric ripples, creating a textured, shimmering effect. The water appears to be in a shallow pool or a stream, with some darker patches visible beneath the surface.

«Likevel så tilsa handlingsmønsteret mitt
noe helt annet enn at jeg var frisk.
Jeg var en stor fare for meg selv,
noe legene burde ha sett.»

Psykmagasinet.no, leserinnlegg 28.02.2017

Relasjonsskade:

- Jeg tviler på at andre vil meg vel.
- Blottstiller jeg følelser, blir jeg latterliggjort.
- Mister jeg kontroll, blir jeg utnyttet.



”Hva er **mest skummelt:**

Å ta imot **trøst**

eller **hoppe** foran toget?”

Mestringssuicidalitet: Ansvar for egne feil

Det er bedre at jeg **dømmer** meg selv hardt,
enn at andre skal dømme meg.

Tenk om andre avslører **feil ved meg** som
jeg ikke har oppdaget selv.

Ur-skammen: Å be om aksept og bli avvist

Mestringssuicidalitet: Formidle alvoret

Et relasjonsskadd dilemma:

Jeg må **skjule fortvilelsen** min, men
jeg **trenger hjelp** for å takle den.

Teleologi (Fonagy m fl):

Meninger kommer best til uttrykk gjennom fysiske **handlinger**.

- Selvskading som uttrykk for fortvilelse
- Innleggelse som uttrykk for forståelse

Vi hjelper ikke ungdommene ved
å ta over ansvaret for at de **overlever.**

Vi hjelper ved å gjøre det mulig for dem
å ta ansvaret **selv.**



1

Du **vil ikke** hjelpe meg.

Du **kan ikke** hjelpe meg.

Jeg **fortjener ikke** hjelp.

Hun tenker:

Jeg sliter meg ut med
å **ta hensyn** til andre.

Vi tenker:

Hun **ser ikke** andre behov
enn sine egne.

Emosjonell gullfiskhukommelse

- opplever selv å anstrenge seg for å ta hensyn til andre
- vår for kritikk og avvisning
- våger ikke fortolke andre som anerkjennende
- grensesetting aller mest *emosjonell* opplevelse

3

Følelser er sanne

strengt ansikt –han liker meg ikke

Vis at du tar meg på alvor!

Bak den flate fasaden:

- farlig å blottstille svakhet.
- dårlig forståelse av egne følelsesreaksjoner.
- manglende ordforråd for opplevelse.
- kommuniserer fortvilelse gjennom resolutt forsett om suicidalitet.

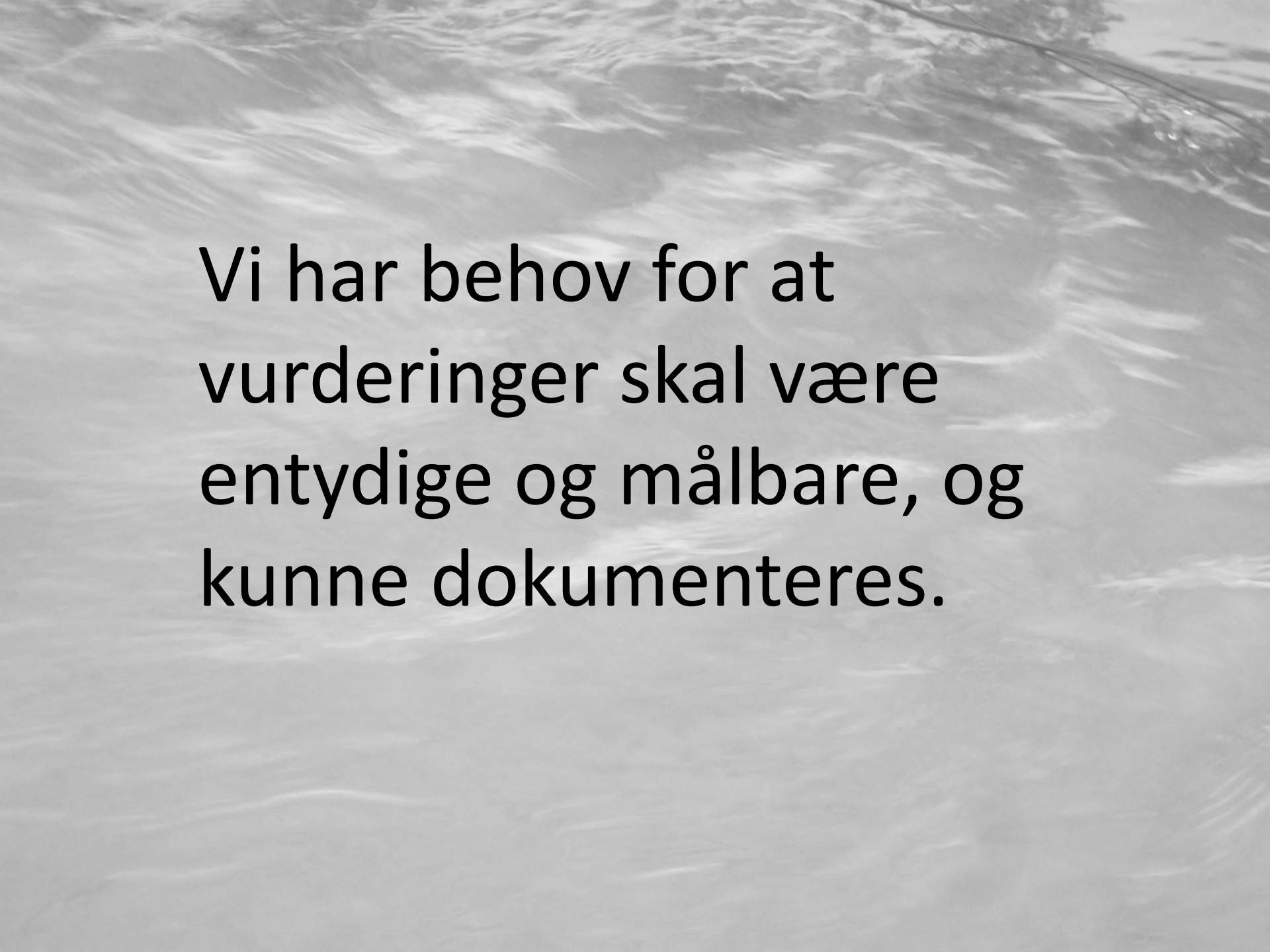
5

Gjensidig avvisning

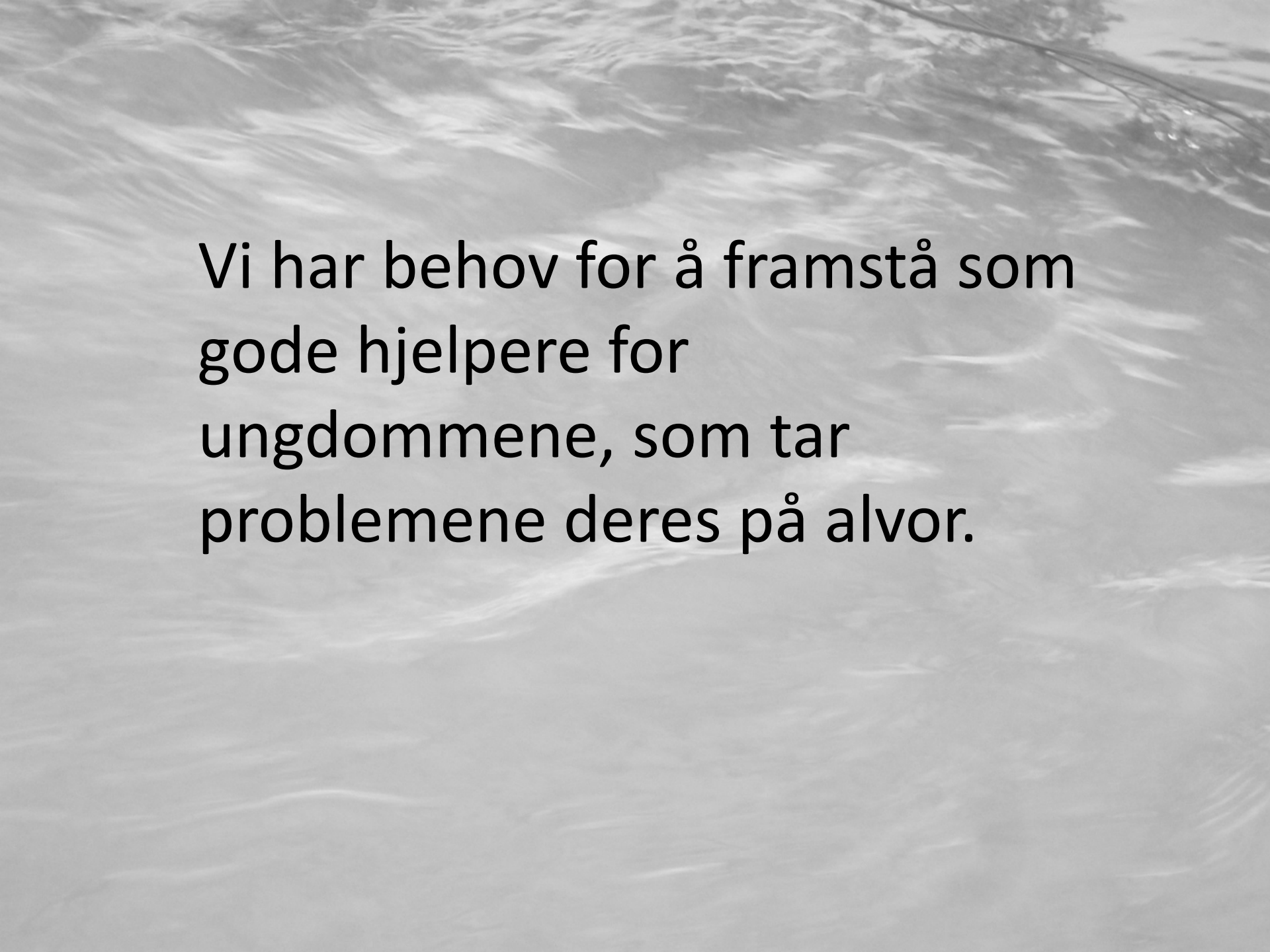
Sinne trigger kontrollbehov i andre

Redsel trigger omsorgsbehov i andre

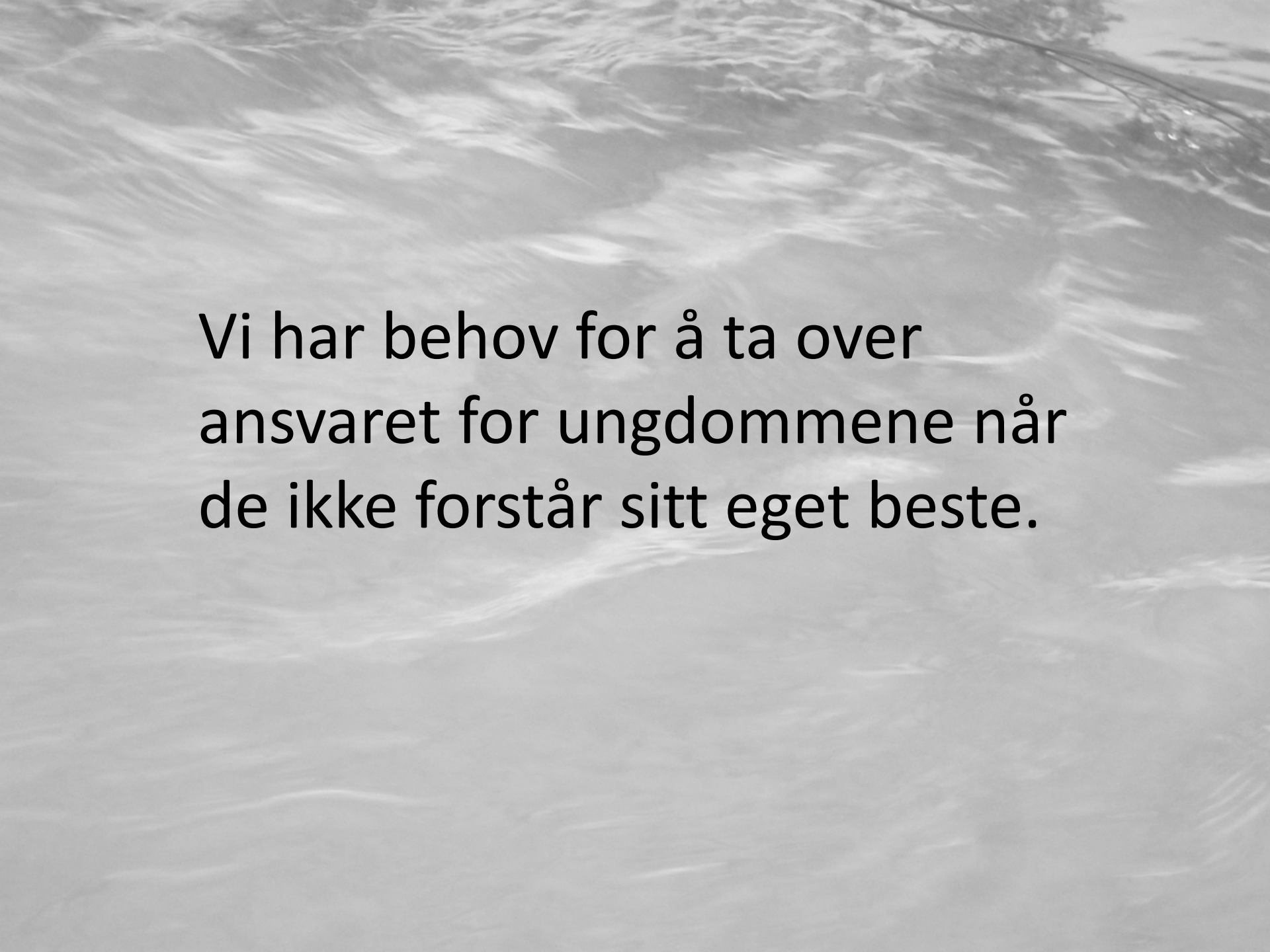
”Målet mitt er at du skal få
lyst til å komme tilbake til en
terapitime til.”

The background of the slide is a grayscale image showing the surface of water with numerous small, concentric ripples and waves, creating a textured, shimmering effect.

Vi har behov for at
vurderinger skal være
entydige og målbare, og
kunne dokumenteres.

The background of the slide is a grayscale image showing the surface of water with numerous small, concentric ripples and waves, creating a textured, shimmering effect.

Vi har behov for å framstå som
gode hjelpere for
ungdommene, som tar
problemene deres på alvor.

A black and white photograph of water with ripples and a small boat in the background.

Vi har behov for å ta over
ansvaret for ungdommene når
de ikke forstår sitt eget beste.

Trygghetsorientert praksis
forutsetter 1:

-Ledelse:

Selv mord er ikke til å unngå helt.
Når fagpersoner gjør gode
vurderinger, er utfallet av
vurderingene ikke fagpersonenes
ansvar.

Trygghetsorientert praksis
forutsetter 2:

-Klinikere:

Obs på egne behov

Redd?

Sint?

Livredder?

Handle riktig?

Trygghetsorientert praksis
forutsetter 3:

-Dokumentasjon:

Vurdering og avklarte
ansvarsforhold, drøfting med
spesialist, ha ledelse med i
behandlingsideologien.

Litteratur:

Skjønnlitteratur om relasjonsskader og mestringssuicidalitet:

Vanessa Diffenbaugh: *The Language of Flowers*

Erlend Loe: *Muleum*

Hanya Yanagihara: *A Little Life*

Faglitteratur:

Joel Paris: (2007). *Half in Love with Death*

Thomas Joiner: (2005). *Why people die by suicide*

Kim Larsen: (2010). *Antiterapeutiske effekter ved selvmordsforebyggende tiltak*

Kim Larsen: (2011). *"Bare gå og heng deg, din jævla dritt!"*

Anne Freuchen: (2013). *The lost years: suicide among children and young adolescents.*

Mark Williams: (2001). *Suicide and attempted Suicide: Understanding the Cry of Pain.*

Tormod Stangeland (2009). *Relasjonelle dilemmaer i akutt ambulant arbeid.*



Tormod Stangeland

Psykologspesialist, Ungdomspsykiatrisk klinikk, Ahus

«Når sikreste behandling
ikke er beste behandling»

Tidsskrift for norsk psykologforening, nr 2 2012

«I skyggen av selvmordsrisiko»

Scandinavian Psychologist, nr 3 2016