

Pasienthistorie

Suicidalitet

Kan systematisk tilnærming med kognitiv atferdsterapi brukt i
allmennpraksis gi rask bedring?

Fastlege Ragnar Sundby, Sandefjord

10.8.21

Mitt navn er [redacted]
Jeg er i skrivende stund, en 31 år gammel
skandinavisk, androsexuell mann.

Min far er [redacted], og mine brødre
er [redacted] og [redacted]

Jeg er hjempå takknamlig for det jeg
har fått oppleve i livet mitt, enten det
er min lidenskap for dans, eller de fine
erfaringene jeg har hatt med venner og
kjærester i løpet av livet mitt.

Men i det siste har jeg følt, at jeg har nådd
veiens ende når det gjelder livet mitt.

Jeg kjenner at jeg ikke lenger har styrken
eller motivasjonen, og jeg ønsker derfor å
avslutte, slik at jeg kan slutte å være en
byrde for alle andre. Lev livet, selv om
jeg ikke lenger kan. Takk for alt [redacted]

Epost fra pasient hos meg torsdag 12.08.21 kl 2238:

Hei Ragnar.

Håper det er OK at jeg kontakter deg, da dette er svært spesielt. Se vedlagte dokument jeg har fått lov til å skanne av min sønn Jonas. Jeg og min familie har gjennomgått en sterk sorg og mye smerte de siste to dagene, men jeg øyner et håp om en forbedring.

Jonas bor midlertidig hos meg, og han sendte meg en melding på tirsdag at han reiste av gårde. Jeg sendte han melding i retur om jeg skulle kjøre han på bussen som jeg ofte gjør hvis han skal av gårde. Han responderte ikke så jeg gikk hjem. Jeg banket på døren til hans rom uten respons så jeg gikk inn til han. På skrivebordet ligger dette selvmords brevet.

Jeg har hatt mange samtaler med Jonas gjennom tidene og vi har svært tette bånd. Jonas er en meget intelligent mann med toppkarakterer fra skolen, og hans store lidenskap har vært dans og koreografi. Han er tidligere turner og har alltid hatt gode fysiske egenskaper.

▶ Jonas er homofil, noe som selv i Norge ikke alltid er like enkelt. Han har gjennom mange år tatt den lange veien med en solid utdannelse innen dans og koreografi og er regnet for å være meget talentfull. Men pandemien satte en rask stopper for ulike events og show så han flyttet til meg og jobbet for meg siden september 2020.

▶ Som du ser av brevet så er han i ferd med å miste motet, men jeg fikk Jonas hjem i dag torsdag 12.08.2021. Hele familien har strevet for å finne han, og min yngste sønn fant han gjennom søkemuligheten på Snapchat. Ukjent for meg men der kan man se hvor noen er geografisk. Knut kjørte direkte til den adressen hvor han var og Jonas har nå sett at det er svært mange som er vanvittig glad i han og at han absolutt ikke er noen byrde.

▶ Jeg har i dag hatt en lengre samtale med Jonas og han ser et behov for psykologisk hjelp. Dette er han godt innforstått med selv, og Jonas leser denne E-posten før jeg sender den til deg.

▶ Jonas sitt unike talent innen dans og koreografi hemmes stort av at han kan lett stå på scenen for 10 000 mennesker, men har vanskeligheter med samtale under 4 øyne. Jonas kan nå sitt mål, men han må klare å bygge opp sitt selvbilde og trenger psykologisk hjelp til dette.

▶
Kan du hjelpe meg Ragnar?

▶
▶ PS: På tross av dette er jeg fortsatt røykfri

▶
▶ Best regards

Pasienthistorie selvmordstanker og planer

- ▶ Brevet ment til de etterlatte skrevet tirsdag 10.08.2021

10/8-21

Mitt navn er [redacted]
Jeg er i skrivende stund, en 31 år gammel
skandinavisk, androsexuell mann.

Min far er [redacted], og mine brødre
er [redacted] og [redacted]

Jeg er hjempå takknamlig for det jeg
har fått oppleve i livet mitt, enten det
er min lidenskap for dans, eller de fine
erfaringene jeg har hatt med venner og
kjærester i løpet av livet mitt.

Men i det siste har jeg følt, at jeg har nådd
veiens ende når det gjelder livet mitt.

Jeg kjenner at jeg ikke lenger har styrken
eller motivasjonen, og jeg ønsker derfor å
avslutte, slik at jeg kan slutte å være en
byrde for alle andre. Lev livet, selv om
jeg ikke lenger kan. Takk for alt [redacted]

Første henvendelse

- ▶ Hva ville du gjort?

Mitt svar fredag 13.08.21 kl 1013

- ▶ Ja, jeg tror absolutt at jeg kan hjelpe Jonas. Jeg vil gjerne ta en prat med han til uka for en vurdering og evt. videre henvisning. Trenger hans fulle navn, fødselsnummer og mobilnummer for å registrere han inn hos oss, så ringer jeg han og avtaler en time til uka (jeg er fortsatt i ferie, men starter opp igjen på mandag). Håper han er villig til/ønsker å snakke med meg.

Svar fra far fredag 13.08.21 kl. 1121

Hei Ragnar.

Tusen takk for god tilbakemelding.

Jonas.....f. 1989. Midlertidig adresse: i Sandefjord, hjemme hos meg.

Jonas er positiv til dette og snakker gjerne med deg og stiller opp når du har muligheten, og igjen tusen takk!

Svar fra meg søndag 15.08.21 kl. 1727

Time til samtale hos meg i morgen kl. 1400. Regner med at det passer. Sender ut avtale om time på SMS og HelseNorge og legger ved Burns Depression Checklist for utfylling og ber han ta denne med på timen i morgen.

Svar fra far mandag 16.08.21 kl. 1026:

Husker ikke om jeg har svart, men vi kommer kl. 14:00.

Jeg blir med Jonas opp og kan hentes inn om det er ønskelig.

Har vel følt meg bedre til sinns enn jeg gjør akkurat nå. Dette er faktisk en større påkjenning enn jeg forventet. Og jeg merker at dette ikke er et rop om hjelp, dette er svært alvorlig og jeg tør ikke senke skuldrene.

Jeg er ikke trygg på Jonas i dette, så jeg bruker mye av min tid sammen med han.

Aktiviteter og personlige forhold

- 11. Tap av interesse for familie, venner eller kolleger
- 12. Ensomhet
- 13. Mindre tid sammen med familie og venner
- 14. Tap av motivasjon
- 15. Tap av interesse for arbeid eller andre aktiviteter
- 16. Unnvikelse av arbeid eller andre aktiviteter.
- 17. Tap av glede eller tilfredsstillelse i livet

Fysiske symptomer

- 18. Trethetsfølelse
- 19. Søvnløshet eller for mye søvn
- 20. Økt eller redusert matlyst
- 21. Manglende interesse for sex
- 22. Bekymring for helsen

Selv mordstanker**

- 23. Har du noen form for selvmordstanker?
- 24. Ønsker du å avslutte livet?
- 25. Planlegger du å skade deg selv?

Regn ut poengsummen på punktene fra 1 til 25 her:

15/08-21

Figur 2-1 THE BURNS DEPRESSION CHECKLIST*

Forklaring: Sett en hake (✓) i den ruten til høyre som best beskriver i hvor stor grad hvert enkelt symptom har plaget deg i løpet av den siste uken, medregnet i dag. Svar på alle de 25 punktene.

0 - OVERHODET IKKE
1 - LITT
2 - EN DEL
3 - MYE
4 - EKSTREMT MYE

Tanker og følelser

- 1. Følelse av tristhet eller nedtrykthet
- 2. Følelse av å være ulykkelig eller nedstemt
- 3. Gråtetokter eller gråtvaldhet
- 4. Følelse av nødløshet
- 5. Følelse av hapløshet
- 6. Dårlig selvtillit
- 7. Følelse av mindreverd eller utilstrekkelighet
- 8. Følelse av skyld eller skam
- 9. Selvkritisk eller selvbebreidelse
- 10. Problemer med å ta avgjørelser

Aktiviteter og personlige forhold

- 11. Tap av interesse for familie, venner eller kolleger
- 12. Ensomhet
- 13. Mindre tid sammen med familie og venner
- 14. Tap av motivasjon
- 15. Tap av interesse for arbeid eller andre aktiviteter
- 16. Unvikelse av arbeid eller andre aktiviteter
- 17. Tap av glede eller tilfredsstillelse i livet

Fysiske symptomer

- 18. Trethetsfølelse
- 19. Sovnløshet eller for mye søvn
- 20. Økt eller redusert matlyst
- 21. Manglende interesse for sex
- 22. Bekymring for helsen

Selv mordstanker**

- 23. Har du noen form for selvmordstanker?
- 24. Ønsker du å avslutte livet?
- 25. Planlegger du å skade deg selv?

Regn ut poengsummen på punktene fra 1 til 25 her:

90

Første samtale mandag 16.08.21

- ▶ Sier han alltid har slitt med sosial angst og manglende følelse av tilhørighet. Ble mye bedre når han fant dansen og kan framføre dansen for mange mennesker.
- ▶ Diagnostikk: Burns Depression Checklist, **BDC: 90 poeng.** (0-5; normalt, 5-25; lett depresjon, 26-50; moderat depresjon, 51-75; alvorlig depresjon, **76-100; svært alvorlig depresjon**). **11 poeng på spørsmål 23-25 (suicidalitet) av 12 mulige.**
- ▶ Vurdering: Dypt deprimert og suicidal pasient.
- ▶ Lang samtale om situasjonen. Gjennomgang av verdi som menneske. Metafor 1000 kr. Viktig å skille mellom tanker og holdninger. Utfordres til å revurderer sin verdi og sjekke artikkel 1 i erklæring om menneskerettighetene.
- ▶ Planlegger å ta perfeksjonisme neste gang.

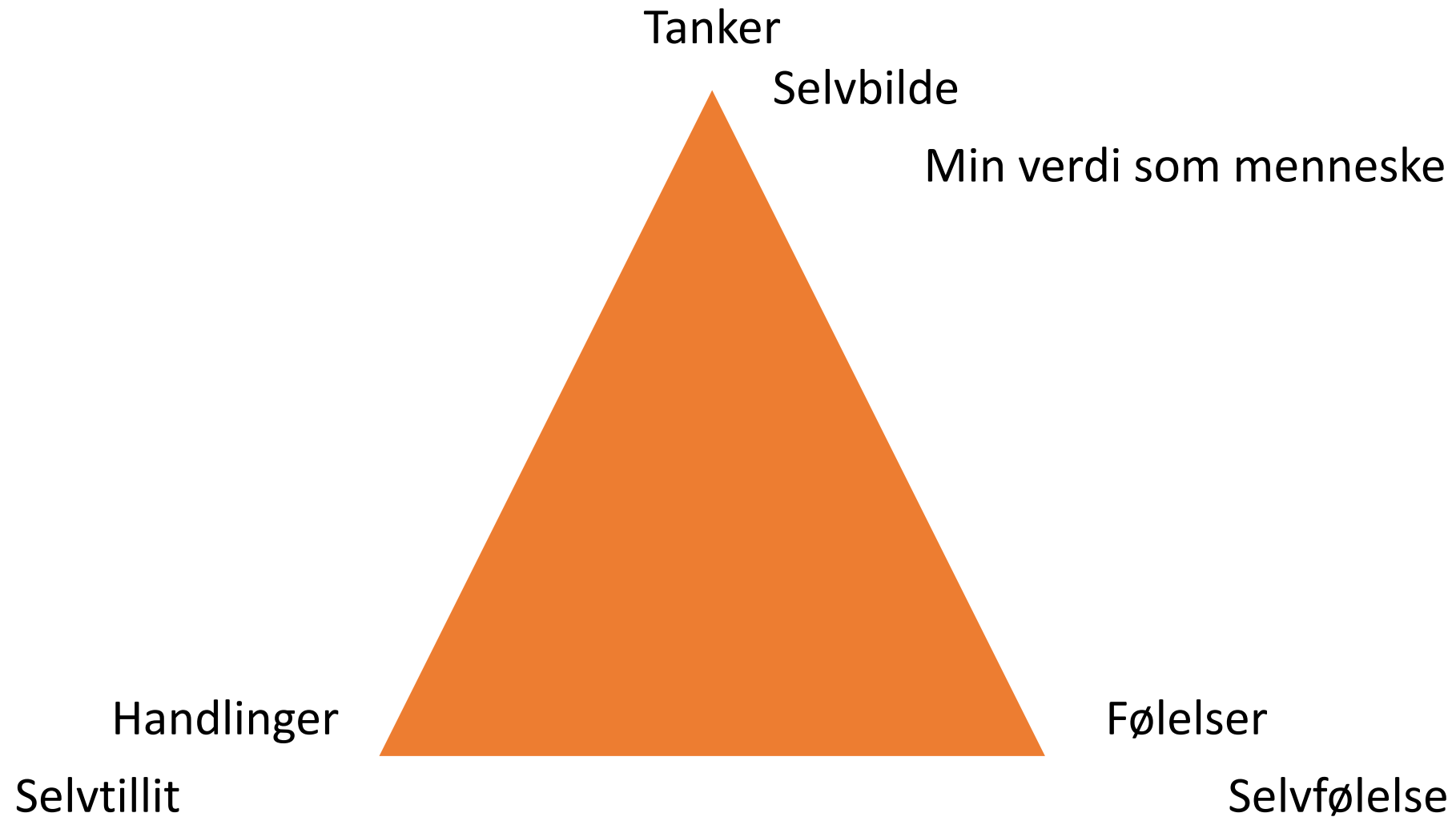


Følelsen av å ikke ha noen verdi er viktigste årsak til depresjon, mener forskere

Kjenner du på følelsen av at du ikke har noen verdi? En stor norsk studie peker nå på dette som den kanskje aller viktigste driveren og årsaken til forverring av en depresjon.

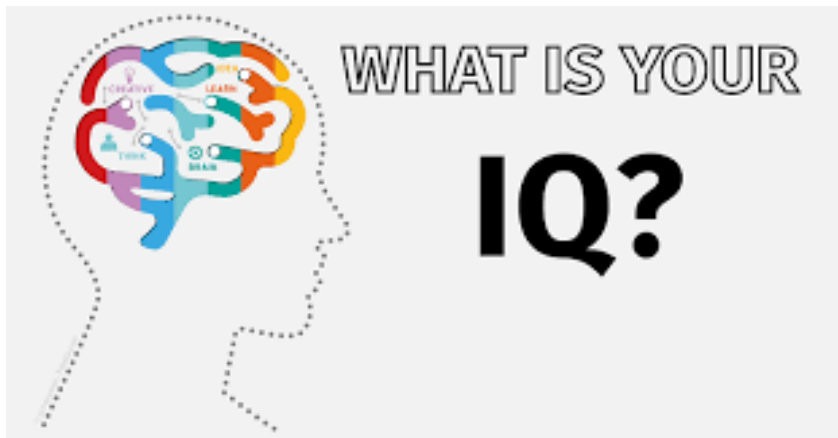
[Til artikkelen](#)







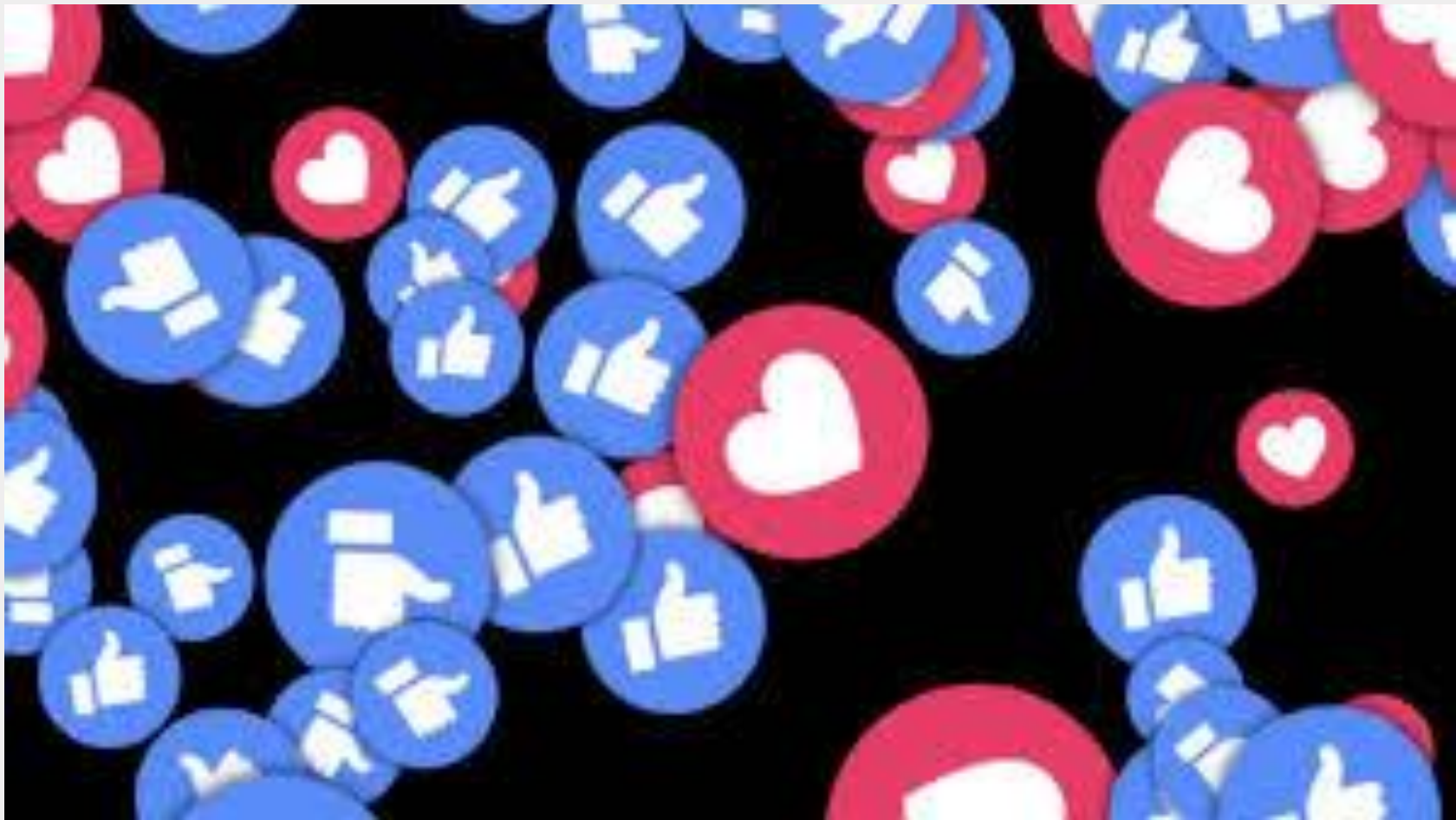




10.11.2023

Livsmestring ved Ragnar Sundby







10.11.2023

Livsmestring ved Ragnar Sundby



Artikkel 1.

- Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter. De er utstyrt med fornuft og samvittighet og bør handle mot hverandre i brorskapets ånd.

Alle mennesker er like mye verdt, bare i kraft av at vi alle er mennesker, ingen ting annet.

Inkludert meg selv!!!



Viktig holdning eller handling

Fordeler

Ulemper

Nåværende holdning:
Jeg er mindre verd enn andre mennesker eller jeg er verdiløs

Troverdig alternativ holdning:
Jeg er like mye verd som andre mennesker

Andre samtale

onsdag

18.08.21

- ▶ Samtale om innholdet i forrige time. Har gjort noe av oppgavene men fikk et "sammenbrudd" etter forrige time og har ikke gjort så mye på jobben eller hjemme. Pas. føler seg fortsatt så deprimert at han ønsker antidepressiva.
- ▶ Kort om hjemmeoppgavene. Hovedtema i dag er perfeksjonisme.
- ▶ Starter opp med Zoloft® (Sertralin) 50 mg x1. Ny samtale neste onsdag.
- ▶ Sender flere linker til YouTube filmer som jeg tenker kan være nyttige.

Nyttige filmer på YouTube

- ▶ Steven Hayes: div. TEDx foredrag
- ▶ Michael Singer: Mindfulness as a way of life
- ▶ Russ Harris: Diverse korte tegnefilmer og lengre intervjuer
- ▶ Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator
- ▶ Henrik Aase: TEDx Tromsø, motivasjonsforedrag
- ▶ Chris Hadfield: What I learned from going blind in space
- ▶ Nick Vujicic: No arms, no legs, no worries
- ▶ Eckhart Tolle: div.
- ▶ NRK: kort fortalt: 2-4 minutters videoer om livsmestring for ungdom

Tredje time 25.08.21

- ▶ 3. samtale. Pas. starter med å fortelle om hva som har skjedd siden sist. Vært i Oslo og ryddet i leiligheten han har bodd i siste 8 år med sin eks. Det oppstod en alvorlig hendelse som endte med at Jonas foreslo at de skulle begå selvmord sammen, men eksen ble sint og stoppet dette. De ble da enige om at de heller skulle støtte hverandre og være positive og gi livet en sjanse. Hadde hodepine alle dagene han var i Oslo, men denne slapp når han kom tilbake til Sandefjord.
- ▶ Kort gjennomgang av tidligere temaer; verdi som menneske og perfektjonisme. Han har gjort hjemmeleksa og fylt ut fordeler og ulemper ved å beholde synet på seg selv som verdiløs eller endre til at han er like verdifull som andre. Har bestemt seg for det siste, ingen fordeler med det første.
- ▶ Gjennomgang av håndtering av katastrofetanker og overdrevne bekymringer.
- ▶ Videre samtale om målstyrt og verdistyrt liv.
- ▶ Oppgave til neste gang: Fulle ut livskompasset. Avslutter med å se på "No arms, no legs, no worries".

Fjerde time onsdag 02.09.21

- ▶ Pas. sier nå etter 3 samtaler at han er en helt annen som tenker helt annerledes og at jeg har reddet livet hans.
- ▶ Samtale i dag om livet som straff eller livet som gave. Han sier at han så på livet som en straff, men nå ser han på det som en gave. Går også igjennom ACT matrisen med livsområdet "intime relasjoner".
- ▶ Han har fått noen små danseoppdrag og sier han er klar for å reise tilbake til Oslo så snart han kan og starte livet på nytt. Tilbys å ta kontakt igjen dersom han trenger det.
- ▶ Burns Depression Checklist, **BDC: 13 poeng.** (0-5; normalt, **5-25; lett depresjon**, 26-50; moderat depresjon, 51-75; alvorlig depresjon, 76-100; svært alvorlig depresjon). **0 poeng på spørsmål 23-25 (suicidalitet).**

Figur 2-1 THE BURNS DEPRESSION CHECKLIST*

Forklaring: Sett en hake (✓) i den ruten til høyre som best beskriver i hvor stor grad hvert enkelt symptom har plaget deg i løpet av den siste uken, medregnet i dag. Svar på alle de 25 punktene.

onsdag 2 september 2021

0 - OVERHODET IKKE
1 - LITT
2 - EN DEL
3 - MYE
4 - EKSTREMT MYE

Tanker og følelser

1. Følelse av tristhet eller nedtrykthet		✓			
2. Følelse av å være ulykkelig eller nedstemt		✓			
3. Gråtetokter eller gråtkvalthet	✓				
4. Følelse av motløshet		✓			
5. Følelse av håpløshet	✓				
6. Dårlig selvfølelse		✓			
7. Følelse av mindreverd eller utilstrekkelighet	✓				
8. Følelse av skyld eller skam		✓			
9. Selvkritiskhet eller selvbebreidelser		✓			
10. Problemer med å ta avgjørelser		✓			

Aktiviteter og personlige forhold

11. Tap av interesse for familie, venner eller kolleger		✓			
12. Ensomhet		✓			
13. Mindre tid sammen med familie og venner			✓		
14. Tap av motivasjon	✓				
15. Tap av interesse for arbeid eller andre aktiviteter	✓				
16. Unnvikelse av arbeid eller andre aktiviteter.		✓			
17. Tap av glede eller tilfredsstillelse i livet	✓				

Fysiske symptomer

18. Trethetsfølelse	✓				
19. Søvnløshet eller for mye søvn	✓				
20. Økt eller redusert matlyst		✓			
21. Manglende interesse for sex	✓				
22. Bekymring for helsen	✓				

Selvordstanker**

23. Har du noen form for selvmordstanker?	✓				
24. Ønsker du å avslutte livet?	✓				
25. Planlegger du å skade deg selv?	✓				

Regn ut poengsummen på punktene fra 1 til 25 her:

13

Oppfølging?

- ▶ Oppfølging 14.09.2021:
- ▶ Telefonoppfølging: Pas. sier han har det bra, minst like bra som da han svarte på BDC siste gangen her. Tar igjen oppdrag med dansen. Planlegger å slutte i den midlertidige jobben og flytte tilbake til Oslo. Han forsikrer meg om at han ikke lenger føler seg som en byrde og betegner seg som kurert. Ønsker han lykke til videre og sier igjen at han kan ta kontakt med meg om han skulle trenge det.
- ▶ Autoseponert Sertralin etter kun kort tids bruk, ingen forverring etter dette.
- ▶ Ny telefonsamtale 15.02.2022: Bekrefter at han fortsatt har det bra. Ingen selvmordstanker eller planer.

Epost fra pas. 10.08.2023:

«Hei Ragnar.

Tenkte bare å gi en liten oppdatering. I dag er det nøyaktig 2 år siden jeg skrev mitt avskjeds brev til livet. Jeg kan innrømme at jeg er en helt annen person i dag.

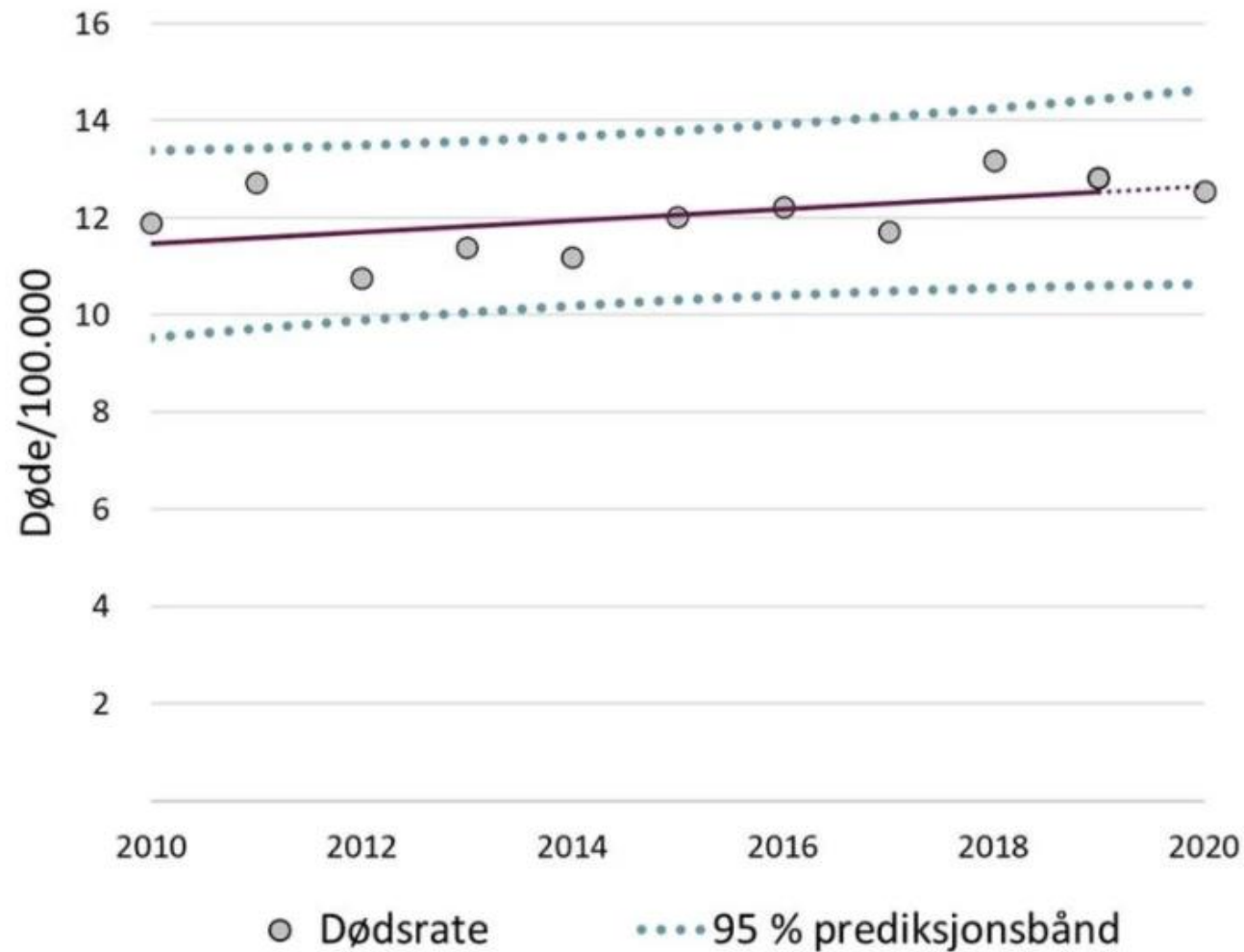
Nemlig at jeg elsker livet mitt, og jeg er så takknemlig for at du klarte å overtale meg til å se det fine i livet.

Har i tillegg fått meg en hotelljobb som resepsjonist siden oktober, noe jeg syntes har vært en utfordring, men som har vært veldig verdifullt for meg sosialt, og det har vært med på å gi meg mer erfaring med å takle ulike situasjoner. Hadde et møte med manageren min forrige uke, og hun sa at hun var kjempe fornøyd med arbeidet mitt, og at jeg var godt likt av kollegaene mine.

Jeg er en person som nå har kompetanse til å tørre å gjøre ting jeg ellers ikke ville turt, som for eksempel at jeg forrige måned reiste på ferie alene for første gang (til Wien), og hadde kjempe mange fine opplevelser.

Det er så ubeskrivelig, at livet mitt ikke lenger er preget av mørket, og at jeg ikke bærer på vonde tanker lenger. Det er takket være deg Ragnar. Du er grunnet til at jeg lever i dag, og ikke bare lever men at jeg trives, og elsker livet mitt. Tusen takk.»

Selv mord og villet egenskade

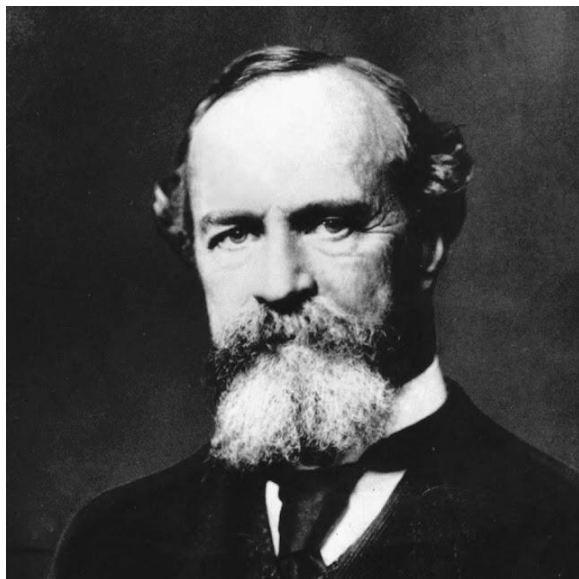


Kilde: Dødsårsaksregisteret, 10. juni 2020

Figur 3: Aldersstandardisert selvmordsrate per 100.000. Prediksjonsbånd er basert på trend for 2010–2019. Verdier mellom prediksjonsbåndene er innenfor forventet variasjon med 95 prosent sannsynlighet.

Oppsummering

- ▶ Det er mulig å snu en dypt deprimert og suicidal pasient i allmennpraksis
- ▶ Vær tilgjengelig og sett opp avtale raskt
- ▶ Bruk et diagnoseskåringsskjema for å kartlegge alvorlighetsgrad og vurdering av tankemønster
- ▶ Som regel er nedgradering av egen verdi og uttalt håpløshet fremtredende
- ▶ Pasientens oppfatning om liten eller ingen verdi og at ingenting eller ingen kan hjelpe, gir en svært høy risiko for selvmord
- ▶ Prioriter i første time å gi pasienten tilbake verdi og håp, sett opp nye avtaler
- ▶ Hovedtemaer i påfølgende timer må vurderes individuelt, men viktige temaer kan være perfektjonisme, håndtering av katastrofetanker, livet som straff eller gave, målstyrt liv vs verdistyrt liv
- ▶ Ved manglende effekt; forsøk mer ACT-tilnærming



«Den største oppdagelsen i min tid, er at et menneske kan forandre sitt liv ved å forandre sin måte å tenke på»
- *William James (1842-1910)*



Dr. Ragnar Sundby: Livsmestring 1

Sett 2,1k ganger • for 1 år siden



Leif Rune Dass Sundli

Selvbilde og verdi som menneske.

ACT – Aksept- og forpliktelsesterapi

📅 9-10. feb 2024

📍 [Scandic Park Hotel Sandefjord](#)

Takk for meg!