

Emerga Institute

---

# Utvärdering av studiecirkeln Samtal för livskämpar

---

Sammanfattning av slutrapport  
Januari 2020



# Inledning

## Rätten till hälsa

Rätten till bästa möjliga hälsa är en av de grundläggande mänskliga rättigheterna. Denna rättighet återfinns i artikel 12 i den internationella konventionen om ekonomiska, kulturella och sociala rättigheter. Där slås det fast att alla människor har rätt till ett system för skydd, stöd och service som erbjuder lika möjligheter för människor att åtnjuta högsta möjliga fysiska och psykiska hälsa.

Folkhälsomyndigheten konstaterar att suicid är ett komplext folkhälsoproblem som går att förebygga. I Sverige avled 1268 personer av suicid år 2018, och då räknas enbart de dödsfall där det säkert gått att fastställa att det funnits en suicidavsikt. För att undvika och lindra det enorma lidande som drabbar såväl personer med suicidtankar som deras närstående är det centralt att arbeta med suicidprevention genom olika metoder och på samhällets alla nivåer.

## Bakgrund till studiecirkeln

Suicidprevention i Väst (SPIV) anser att samhällets nuvarande stöd och service till personer med suicidtankar inte är tillräckligt. Planeringen av studiecirkeln började med att personer i SPIV's nätverk uttryckte en önskan om ett forum för möten och samtal mellan personer som lever med suicidtankar. SPIV genomförde först en förstudie där de intervjuade 10 personer som överlevt suicidförsök och som idag lever med en suicidalitet.

Resultatet i förstudien underströk att behovet var stort av att få tala öppet om sina erfarenheter och upplevelser med andra i en liknande situation. SPIV insåg även att det fanns ett stort behov av att bryta den skam och det tabu som råder kring att prata om upplevelser av suicidalitet. De uppfattade att ett sätt för att åstadkomma det, kunde vara genom att skapa ett forum för personer med dessa upplevelser. Ett forum där de kunde få prata fritt i ett tryggt sammanhang – utan att övriga lyssnare blir överdrivet rädda eller reagerar starkt på ämnet. Tillsammans med Sensus studieförbund, planerade och startade därför SPIV under hösten 2019 en studiecirkel för personer som lever med suicidtankar.

**Suicidalitet är ett samlingsbegrepp för att tänka på, planera eller genomföra suicidförsök och/eller suicid**

## Målen med studiecirkeln

Att, i samarbete med andra relevanta aktörer, kunna erbjuda en mötesplats i studiecirkelform för personer som lever med självmordstankar. Projektet har två huvudsakliga mål. Det ena är att minska lidandet hos- och förbättra livskvaliteten för personer som lever med en suicidalitet och genom detta minska antalet suicidhandlingar. Det andra målet är att skammen och stigmat kring att tala om självmord och självmordstankar ska minska, vilket förhoppningsvis leder till att personer som lider i det tysta vågar be om och söka hjälp i större utsträckning.

## Utvärderingens genomförande och syfte

I utvärderingen har vi utgått ifrån olika aktörers perspektiv på- och upplevelse av studiecirkeln. I det här fallet är aktörerna cirkelledarna och cirkeldeltagarna, med störst fokus på deltagarna. Datainsamling har skett på två olika sätt, dels genom intervjuer och dels genom textanalys.

Alla sex deltagare tillfrågades av studiecirkelledarna om de ville ställa upp på en intervju med utvärderaren vid cirkelns slut. Fem av sex deltagare hade möjlighet att ställa upp. Intervjun genomfördes av två olika intervjuare som utgick ifrån samma semi-strukturerade intervjuguide. Intervjuerna varierade mycket i längd och var mellan 10 minuter och 50 minuter långa. Detta berodde på att ett par av cirkeldeltagarna hade reflekterat mycket kring hur de upplevde cirkelträffarna och även kring olika förbättringsmöjligheter, medan andra hade funderat mindre på detta.

Dokumentation och loggböcker från studiecirkelledarna har analyserats. I dessa framkommer cirkelledarnas reflektioner efter varje träff samt sammanställning av vad som framkommit under deltagarnas in- och utcheckningar vid de olika studiecirkelstillfällena.

Utvärderingens syfte var att få en förståelse för värdet av studiecirkeln ur deltagarnas perspektiv men även hur studiecirkeln kan utvecklas vidare.

Utvärderingens huvudsakliga frågeställningar var:

- Vad har deltagandet i studiecirkeln betytt för deltagarna?
- Hur har deltagarna upplevt ramarna och formen för studiecirkeln (exempelvis ledarnas roll, kursmaterial, upplägg vid träffar, vem cirkeln är till för, möjlighet till delaktighet, etc)?
- Vad tycker deltagarna är viktigt att tänka på i genomförandet av en studiecirkel av detta slag?

## Studiecirkelns utformning

Studiecirkeln utgick från boken Handbok för livskämpar. Boken riktar sig till personer som har suicidtankar. Den innehåller berättelser från personer som själva haft suicidtankar, men även tips, strategier, tankeövningar och information som ska kunna hjälpa personer att hantera vardagen och må bättre. Boken består av sju kapitel med teman såsom *Vad är självmordstankar?*, *Tips som kan underlätta det svåra* och *Att hantera livets svårigheter och besvikelser*. Utifrån boken utformade studiecirkelledarna tillsammans med Sensus studieförbund ett studiematerial som användes under studiecirkeln och som gav varje träff ett specifikt tema med tillhörande övningar och ämnen att samtala om.

Cirkeln bestod av sju träffar och riktade sig till personer med egen erfarenhet av suicidalitet. Sex personer deltog och studiecirkeln leddes av två samtalsledare.



# Sammanfattning av resultat

*"Cirkeln är jätteviktig men kommer 20 år för sent. Att gå cirkeln kan betyda jättemycket. Jag har rekommenderat andra att gå den."*

Studiecirkeln Samtal för livskämpar fyller ett behov som har funnits länge – detta var deltagarna helt överens om. Studiecirkeln hade totalt sex deltagare, som var mellan 30 och 60 år. Flera personer beskrev att de tidigare hade bearbetat det egna måendet på olika sätt. Deltagarna var överens om att spridningen i åldrar och kön var positiv. De menade att det inte var ett problem att deltagarna hade bearbetat sina erfarenheter av suicid eller suicidtankar olika mycket men betonade att det var viktigt att gruppen var till för dem med egen erfarenhet av suicidalitet. Enligt deltagarna var deras varierande erfarenheter och situation i livet en fördel.

*"Det bästa med studiecirkeln är att jag inte är ensam."*

Deltagarna underströk att studiecirkeln har varit bra för deras psykiska mående. Träffarna startade en process hos deltagare, där deltagarna fick arbeta med sig själva och det pågick både under och mellan träffarna. Flera deltagare underströk vikten av att få känna igen sig hos andra med liknande erfarenheter. Att känna samförstånd med andra var en ny upplevelse som minskade deras känsla av att vara ensamma med sina tankar och var välgörande för deras psykiska hälsa.

*"Detta är den bästa grupp jag deltagit i"*

En deltagare uttryckte att hen skulle haft mer självmordstankar om hen inte hade deltagit i studiecirkeln. Deltagarna var överens om att gruppen hade en bra gemenskap, att de hade bra samtal och att de vågade prata öppet med varandra. En deltagare menade att detta var första gången hen hade kunnat prata om suicidtankar utan att samtalspartnern blev rädd. Deltagaren upplever vanligtvis att när hen uttrycker något om suicidalitet, så blir personer livrädda för att säga fel sak.

Alla deltagare fick en kopia av boken Handbok för livskämpar innan studiecirkelns början. Vid cirkelträffarna fungerade boken och studiematerialet som en ram, men gruppen kunde ändå gå utanför denna ram vid behov. Diskussioner, övningar och hemuppgifter har vid behov anpassats efter gruppens input. Deltagarna hade olika behov när det kommer till hur reflektioner och samtal ska föras och vad det innebär att prata om något på djupet. Någon deltagare upplevde att samtalet om suicid inte riktigt kom ner på djupet, medan någon upplevde att nivån var precis så att de kunde prata om det svåra utan att det blev för tungt. Att deltagarna har olika behov och önskemål är gemensamt för varje utbildning och studiecirkel. Det är en utmaning att ha övningar, samtal och hemuppgifter som passar alla personer i en grupp på bästa sätt.

*"Det är så skönt att skratta när vi pratar om svåra ämnen"*

Deltagarna uttryckte att cirkeln har gett dem möjlighet att göra sin röst hörd och också gett dem möjlighet att få prata om en del av den egna tillvaron som omgivningen inte klarar av att bemöta. Att studiecirkeln över huvud taget existerar är således ett stort framsteg för dessa individers rätt till bästa möjliga hälsa men också för deras rätt att uttrycka sig och bearbeta sina upplevelser tillsammans med andra i en trygg miljö. Studiecirkeln stärker flera centrala mänskliga rättigheter – rätten till bästa möjliga hälsa, rätten till information och yttrandefrihet samt rätten att vara delaktig i frågor som rör en.

*"Det handlar inte bara om rätten till hälsa, utan främst om rätten att ens få prata om det."*

Deltagarna uppskattade att en av ledarna själv haft erfarenhet av suicidalitet. Det fanns dock delade meningar om vikten av detta. Någon deltagare menade att det var mycket viktigt att ledarna hade sådana erfarenheter. En annan deltagare ansåg istället att det viktigaste hos en ledare är att personen har kunskap om ämnet och vågar prata om suicidalitet.

*"Det bästa med studiecirkeln är stämningen i gruppen som ledarna skapar"*

Sammanhanget där studiecirkeln hölls var också viktigt. Några deltagare beskrev att det kändes tryggt att det var SPIV som höll i studiecirkeln då organisationen har stor kunskap om suicidalitet. Det var även en trygghet för deltagarna att veta att SPIV har ett nätverk som kan ge stöd ifall någon cirkeldeltagare skulle börja må sämre under tiden som cirkeln pågick.

*"Det är bra att det finns ramar och skyddsräcken"*

# Emergas reflektioner och rekommendationer

Utvärderingen har identifierat olika framgångsfaktorer och lärdomar som är viktiga att ha med i planerandet och genomförandet av kommande studiecirkel. Detta presenteras nedan och utgår både utifrån den genomförda studiecirkelns styrkor och från områden som kan utvecklas vidare.

## Forma cirkeln med deltagarna

Det är viktigt att ha ett lyhört förhållningssätt eftersom deltagarna i kommande cirkel kommer att ha andra behov och erfarenheter än deltagarna i denna cirkel. Cirkelledarna behöver utarbeta olika sätt de kan använda för att fånga upp deltagarnas egna tankar och uppmuntra dem att bidra i utformningen av cirkeln så att den kan passa dem på bästa sätt. Detta kan göras genom att ställa direkta frågor om olika delar av studiecirkeln, men också genom att deltagarna ombeds reflektera mer generellt över träffarna, exempelvis – *vad berörde, vad var jobbigt, vad kändes otydligt eller nervöst, vad saknades och vad vill en ha mer av.*

Cirkelledarna kan tillsammans med deltagarna prata om vilka eventuella förändringar som skulle kunna göra träffarna ännu bättre. Formen för hur deltagarnas åsikter samlas in går att utveckla vidare utifrån denna första studiecirkel. Målet är att deltagarnas delaktighet inte upplevs som en yttlig utvärdering utan som en möjlighet till samskapande och reflektion över hur processen faktiskt känns och över vad den ger. Kan detta fungera menar vi att värdet av att delta i studiecirkeln kommer att öka ytterligare för deltagarna.

## Vara relevant för alla

Det kan vara svårt att skapa ett innehåll och upplägg som passar alla. De som anordnar studiecirkeln kan försöka skapa en bättre förståelse för varje individuell deltagares behov och önskemål innan cirkelns början genom individuella samtal. På så sätt får ledarna tidigt information om deltagarnas behov, förväntningar och livssituation. Om deras förväntningar och behov skiljer sig åt markant är det viktigt att cirkelledarna känner till detta så tidigt som möjligt så att de kan fundera på hur detta kan hanteras. Innan studiecirkeln kan ledarna beskriva för deltagarna vilken "nivå" samtalen kommer att hålla. På så sätt kan man minska risken att deltagarna har förväntningar som inte uppfylls. Ett annat alternativ kan vara att erbjuda deltagarna möjlighet att själva bestämma hur djupt de vill diskutera ett tema genom att ha flera inriktningar i samtal och övningar och även dela in gruppen i mindre grupper. Det är också viktigt att undersöka om studiecirkeln är tillgänglig för alla i den målgrupp den vill nå. När information om studiecirkeln ut till alla, oavsett exempelvis etnicitet, kön, utbildningsnivå, bostadsområde och funktionsnivå? Kan personer delta på lika villkor i en studiecirkel oberoende av kön, etnicitet, ålder (exkl. minderåriga), funktionsnivå, utbildningsnivå och boendeort?

## Skapa ett bra samtalsklimat

Ledarna behöver (tillsammans med deltagarna) skapa ett upplägg som ger möjlighet för deltagarna att dela erfarenheter, reflektera och känna gemenskap med varandra. För att detta ska vara möjligt behövs det tid. Ledarna behöver därför balansera mängden muntlig information som ges under träffarna eftersom detta tar tid från samtal och övningar. Samtalen är av en sådan karaktär att det är viktigt att cirkeldeltagarna och cirkelledarna formulerar ramar för hur samtalen ska föras, att de ska präglas av respekt för varandra och för varandras integritet. Ledarna kan även behöva vara aktiva moderatorer under samtalen så att taltiden fördelas mellan deltagarna.

## Skapa trygghet

Det är viktigt att deltagarna får tydlig information om studiecirkeln såväl innan som under cirkelns gång, på ett sätt så att de kan ta till sig informationen. Utforma tydliga och enkla instruktioner till övningar och samtal så att deltagarna förstår vad de ska göra. Cirkelledarna behöver resonera kring hur de kan göra för att förhindra att samtalen inte blir för tunga för någon individ. Att göra upp regler för samtalen är i sig positivt och kan vara en stor trygghet för både cirkeldeltagare och cirkelledare. När dessa regler kräver att deltagare agerar snabbt och själva stoppar ett pågående samtal kan detta kännas för konfrontativt eller krävande. Istället riskerar deltagare att hamnar i situationer de helst hade undvikit. Det kan därför finnas en poäng för studiecirkelledarna att reflektera över hur de kan underlätta för deltagarna att signalera ett de vill avbryta ett samtal. Det kan göras genom att deltagarna signalerar till cirkelledarna som då kan avbryta samtalet. Ett annat alternativ kan vara att ledarna initierar en reflektionspaus i samtal som de tror kan upplevas som tunga och då få möjlighet att fånga upp om alla deltagare tycker att det går bra att fortsätta. Cirkelledarna kan givetvis också bjuda in cirkeldeltagarna till att prata om hur de vill göra för att undvika att samtalen blir för tunga för någon deltagare.

Deltagarna kan välja att beskriva sina upplevelser av suicidalitet på olika sätt och olika ingående. Det kan därför vara bra att cirkelledarna är tydliga med att alla deltagare är där för att de själva har erfarenheter av suicidalitet. Denna vetskap kan skapa en trygghet hos deltagarna så att de vet att alla personer som deltar har denna erfarenhet. Trygghet skapas även genom att det finns ett nätverk av professionella som kan ge stöd till deltagare och ledare under cirkelns gång om behov av det skulle uppstå. Det är även viktigt att diskutera vad cirkelledarna behöver för typ av kontinuerligt stöd för att hantera intryck och upplevelser under cirkelns gång.

## Arbeta för en förändring i samhället

Både deltagarna och cirkelledarna har understrukit vikten av att bryta tabu och rädslan för att prata om suicidalitet. Detta är nödvändigt för att personer med suicidalitet ska se att det finns andra med liknande erfarenheter, vilket i sin tur kan öka hopp och minska ensamhet. Att skapa utrymme för personer med suicidalitet att tala om sina behov, erfarenheter och situation är också ett sätt att identifiera kunskap som är viktig för exempelvis hälso- och sjukvården, Försäkringskassan, socialtjänsten och föreningslivet att känna till. En studiecirkel kan alltså även öka kunskapen i samhället om vad som kan stötta och stärka en person med suicidalitet. Detta kan göras genom att studiecirkelledarna fångar upp deltagarnas generella behov och upplevelser, som de – efter förankring i gruppen – kan sprida till relevanta intressenter.

Studiecirkeln stärker flera centrala mänskliga rättigheter – rätten till bästa möjliga hälsa, rätten till information och yttrandefrihet samt rätten att vara delaktig i frågor som rör en. Utvärderingen visar tydligt att studiecirkeln fyllt behov hos deltagarna. Detta beskriver alla deltagare och de önskar att fler ska kunna ta del av liknande insatser.