

Konsten att rädda liv

[singlepic id=540 w=280 h=437 float=left] **Ullakarín Nyberg, Natur & Kultur** Boken riktar sig till alla som berörs av psykisk ohälsa och självmord och är ett slags handbok med enkla råd om hur man kan hjälpa den som har det svårt.

Ullakarín Nyberg avlivar inledningsvis myten om att självmord "smittar" och betonar att det inte är farligt att fråga om en person har tankar på att ta sitt liv. Endast om vi pratar om självmord kan vi hjälpa och stödja.

Det psykiska lidandet är drivande för den som försöker ta sitt liv, men många självmordsförsök är impulshandlingar och bör betraktas som olycksfall. Författaren menar att den självmordsbenägne ofta upplever ett slags utanförskap. Därför är alla insatser som kan ge en känsla av gemenskap viktiga. På sikt måste dock den självmordsbenägne "lära sig hantera livets smärta på ett bättre sätt än genom flykt".

Varje kapitel innehåller frågor att fundera över och i slutet finns några övningar. Boken har ett personligt tilltal som gör den lättläst trots det svåra ämnet. /IO