

VÅGA FRÅGA!
VÅGA LYSSNA!
VÅGA AGERA!®

**PSYKISK
VIL
RÄDDNING**





Lumeno

Du är värdefull.
Du är värd att få må bra.
Du är inte ensam.



**Själv mord, suicid eller
psykologiska olycksfall**

Psykologiska olycksfall

En serie omständigheter som leder fram till en katastrof.

Inte en enda orsak.

Bör analyseras på det sättet.

Kan ofta förhindras med små insatser.

Det är inte farligt att tänka på döden.

Det är inte farligt att ha suicidtankar.

Men du får inte hålla dessa tankar för dig själv!



Statistik

- 1500 människor tar sitt liv i Sverige varje år (2022-1569)
- 650 människor tar sitt liv i Norge varje år. (2021- 658)
- 4 människor varje dag
- 1 tonåring i veckan
- 7 gånger fler som tar sitt liv än som dör i trafiken
- 70 % är män

Efterlevande

10 efterlevande vid varje suicid

40 nya efterlevande varje dag

15 000 nya efterlevande varje år, 6500 i Norge

Stor risk för egen ohälsa

Myter kring suicid

Samtal om suicid kan "väcka den björn som sover"

Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig

De som talar om att ta sitt liv gör det inte

Det är bara personer med psykisk sjukdom som tar sitt liv.

Myter kring suicid

Suicid förekommer endast i vissa samhällsgrupper

Suicid är ett val, ett rationellt val

En person som varit deprimerad en tid och nu verkar glad kommer inte försöka ta sitt liv

Anhöriga vill inte prata om det psykologiska olycksfall som drabbat dem.

Risikfaktorer

Psykisk ohälsa, sjukdom eller störning

Missbruk

Kronisk värk eller sjukdom

Trauma eller livskris

Risikfaktorer

Ensamhet och isolering

Utanförskap

Normbrytande beteende eller identitet

Att leva i flykt

Livsomställningar

Mobbning eller kränkningar

Arbetslöshet eller pension

Besked om allvarlig sjukdom eller diagnos

Separation

Dödsfall

Livsomställningar

Komma ut med sexuell identitet

Ekonomisk "smäll"

Att få barn

Avslöjande av brottslig handling

Att barnen flyttar hemifrån

En person som inte orkar leva

Olösliga problem- ”Jag klarar inte av det.”

Utmattning- ”Jag orkar inte längre.”

Psykisk smärta- ”Jag står inte ut längre.”

Utanförskap- ”Jag är alldeles ensam.”

Jag bryr mig
om hur det
går för dig

Jag stannar
hos dig

Jag lyssnar

Jag försöker
förstå

Jag försöker
trösta

Jag vill inte
att du tar
ditt liv

Sårbarhet

Olika nivåer

Individ

Ärftlighet, kön, ålder, ursprung, sjukdom

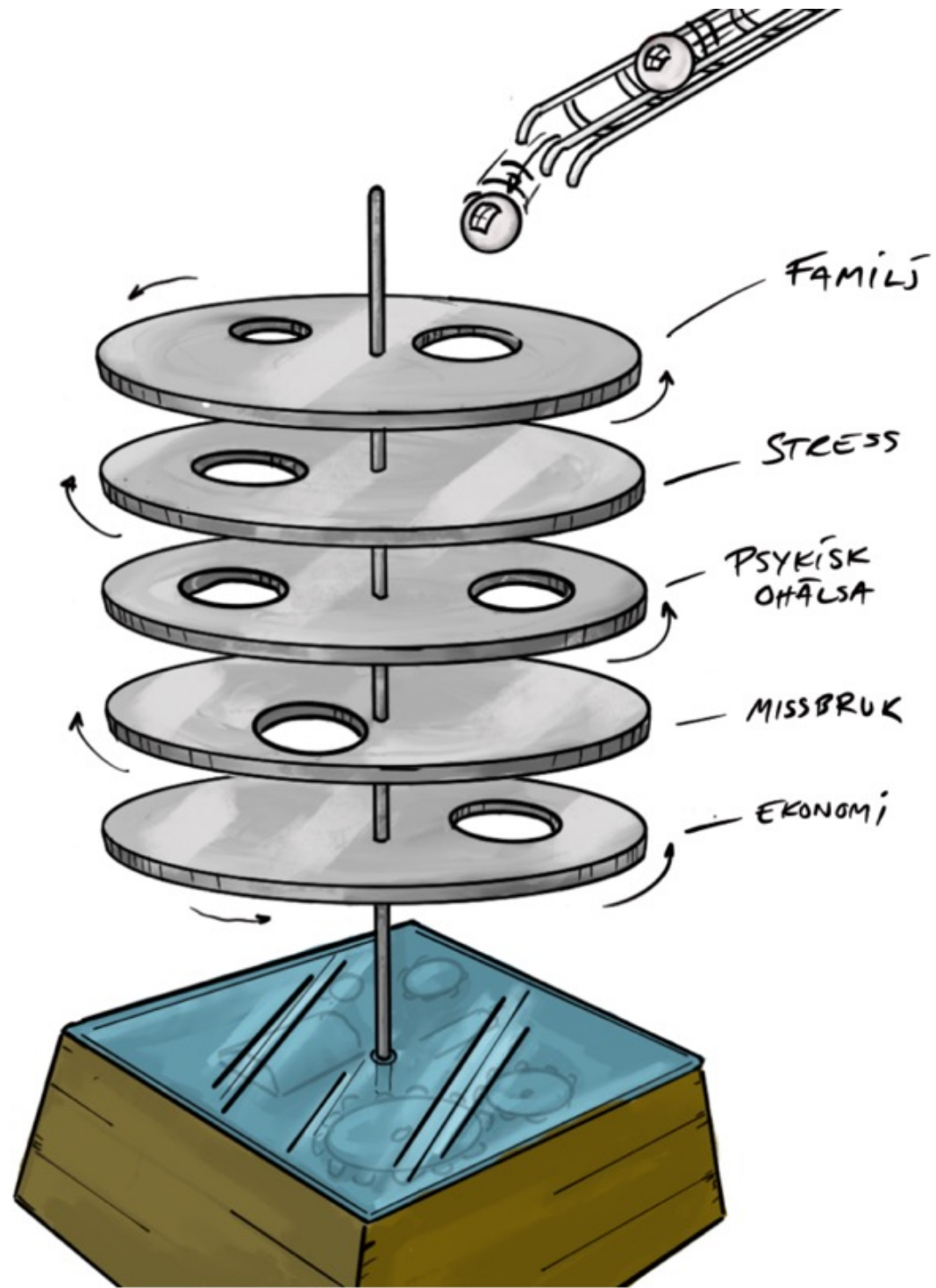
Samhälle

Tillgång till alkohol och droger, arbetslöshet, stigma kring psykisk sjukdom, ensamhet, könsnormer

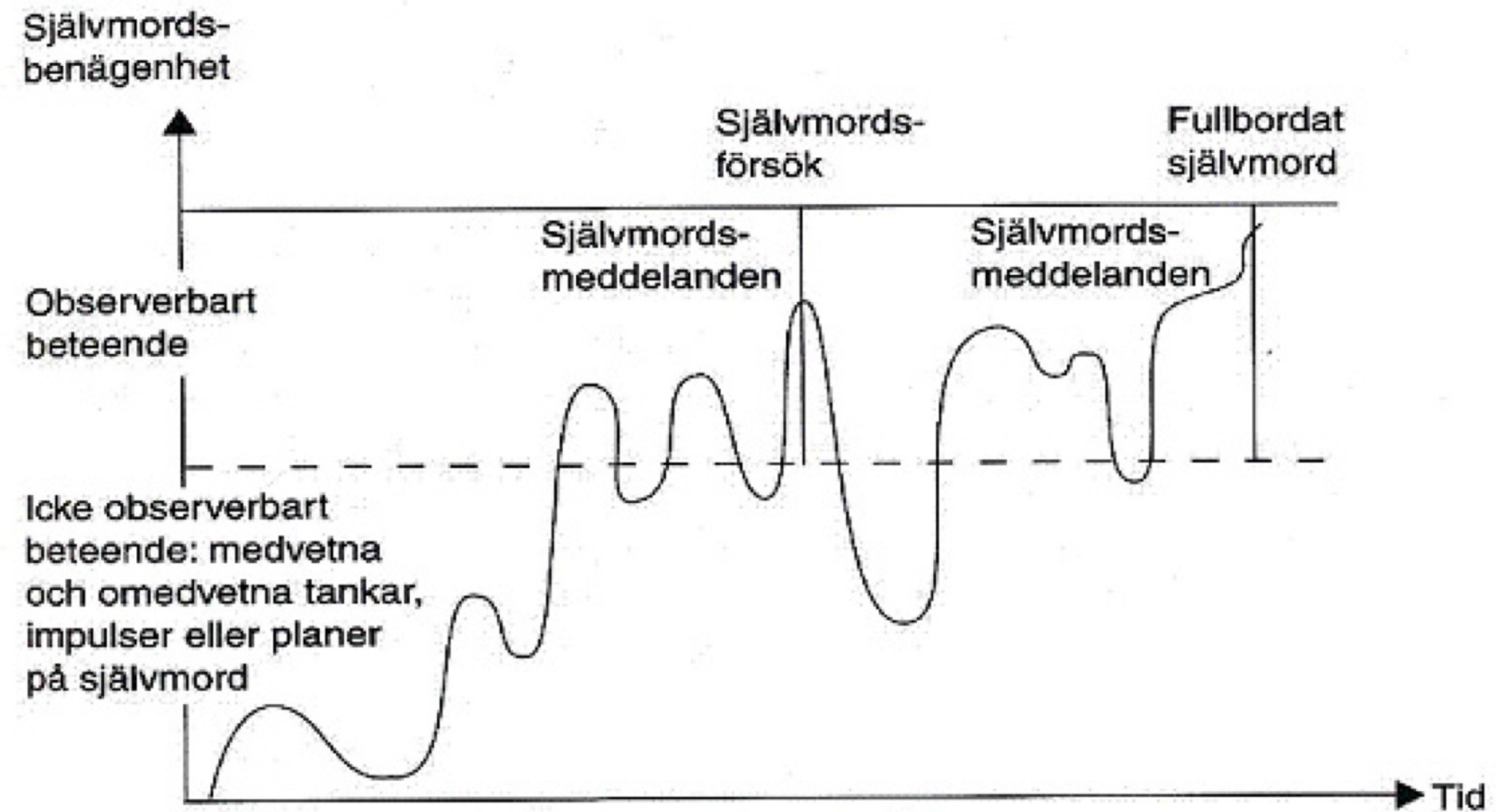
Vård

Bristande; tillgänglighet, kompetens, rutiner, samverkan, uppföljning

SUICID- GENERATORN



Självordsprocessen



Figur 2.1 Självordsprocess.

Källa: Socialstyrelsen – Vårdprogramnämnden 1983, Beskow 1979.

Dubbla budskap

En suicidnära person uppträder ofta motsägelsefullt

Å ena sidan ropa på hjälp- samtidigt verka avvisande

Både planera för att ta sitt liv men även för att leva sitt liv

Generella skyddsfaktorer

God fysisk och psykisk hälsa

Socialt nätverk och relationer

Förmågan att be om hjälp och ta emot den

Känslan av ett sammanhang,
mening och hanterbarhet

Tidig upptäckt av psykisk ohälsa
och tidiga insatser.



Personliga skyddsfaktorer

God problemlösningsförmåga

Förmågan att förstå suicidtankar
som varningssignaler

Förmågan att sätta ord på sina
känslor

Att tidigare livskriser har hanterats

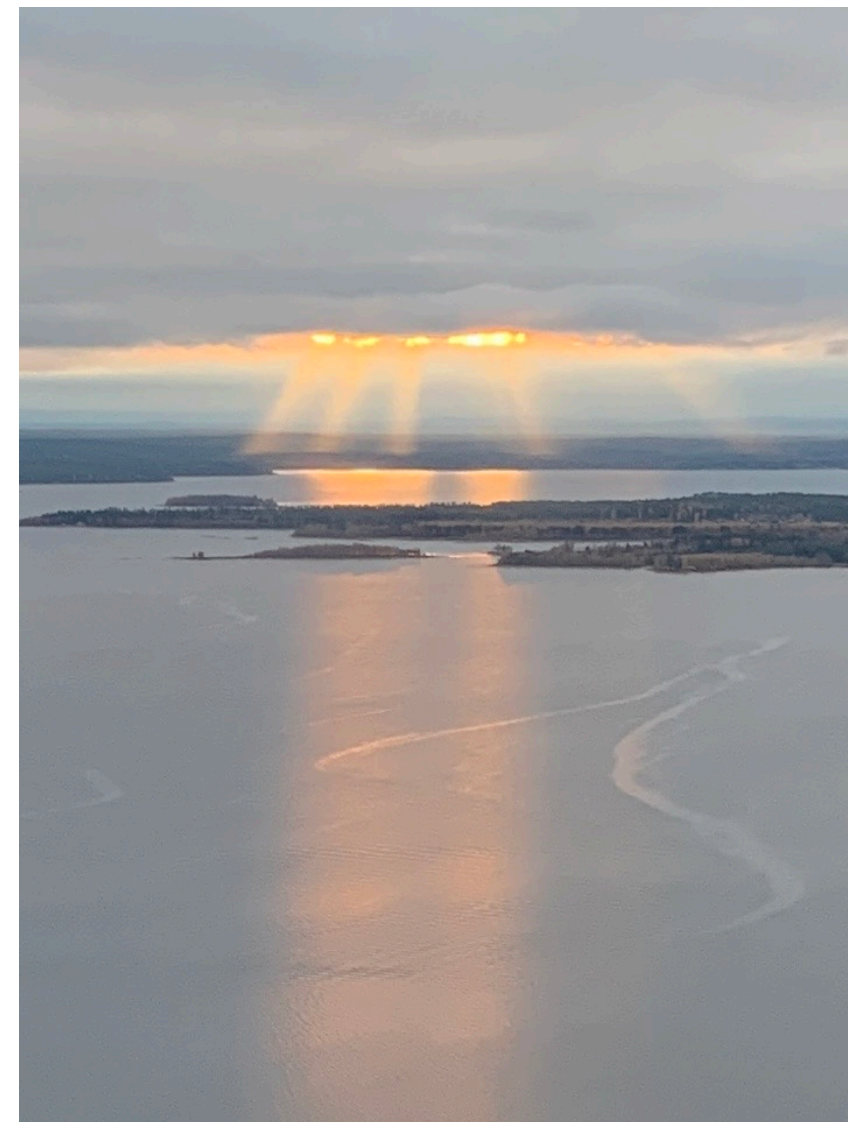
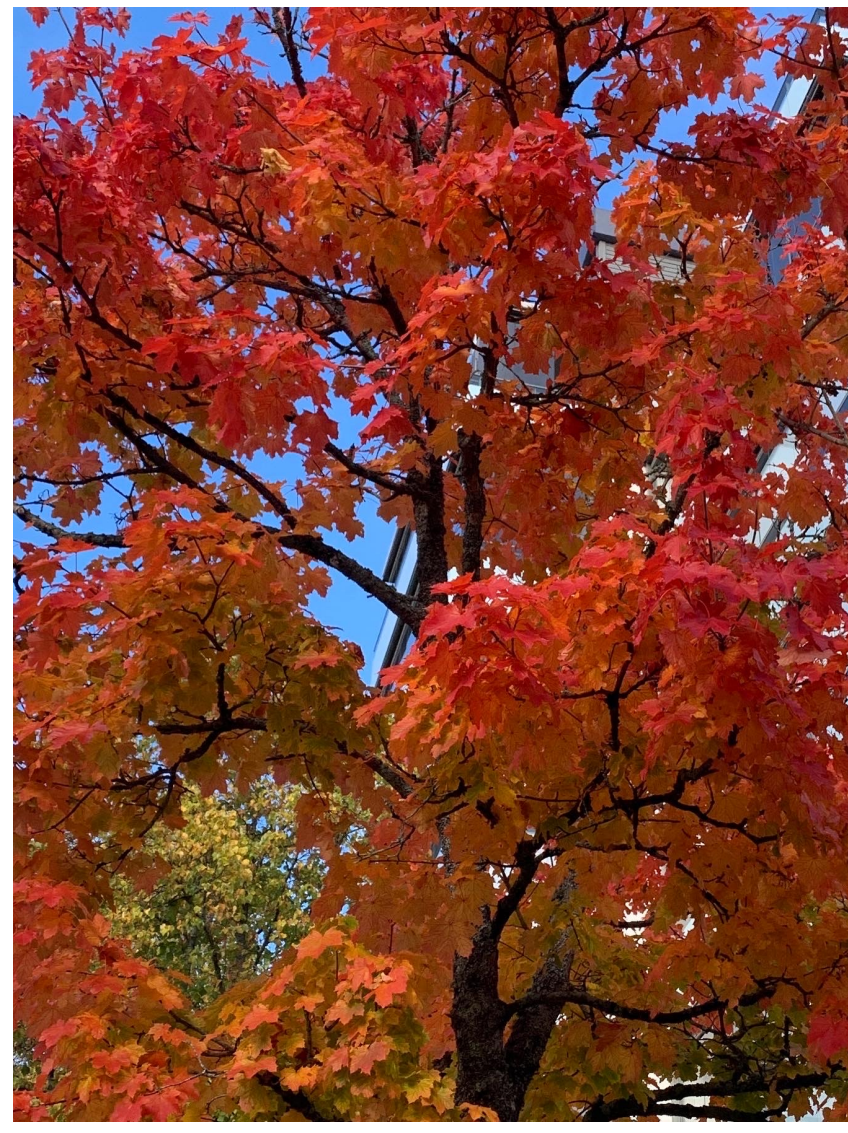
Att se och lyfta fram sina egna
förmågor och styrkor





Fundera på vem du skulle ringa om något svårt inträffar i ditt liv.

Det kan vara en personlig skyddsfaktor.



Förundran

Huskurer för psykisk hälsa

Skr- Uppdrag psykisk hälsa

- 1: Bli andfådd minst varannan dag!
- 2: Prioritera din återhämtning
 - sätt rutiner för sömn och skärmfri tid!
- 3: Träffa en vän en gång i veckan!
- 4: Följ ditt hjärta!
- 5: Tro inte på allt du tänker





Acceptans

Perspektiv

Tacksamhet

Tankar är tankar

Tro inte på allt du tänker.

Känslor

”Att allt känns meningslöst”

betyder inte att det är meningslöst.

Känslor

Känslor är budbärare av behov.

Ledsen- tröst

Oro- vägledning

Skam - acceptans

”This too shall pass.”

Vad är depression

Se olika ut

Vara olika svåra

Kroppen påverkas- sömn, aptit, stress

Skam och skuld

Förlorad livslust

Tecken på depression

Ihållande nedstämdhet

Brist på glädje, lust och entusiasm

Obefogade och överdrivna skuld känslor

Trötthet

Oförmåga att sköta sin hygien

Tecken på depression

Viktnedgång och andra fysiska problem

Aggresivitet

Avvisande beteende

Avbrott i fritidsaktiviteter

Passivitet

Tecken på depression

Sömnstörning

Självskadebeteende

Överkonsumtion

Drogmissbruk

Depression kan botas!

Stödsamtal

Motion

Medicin

Vid svår depression kan ECT vara aktuellt

**”Att försöka ta sig i kragen när det inte finns någon
krage att ta sig i ”**

-Moltas Eriksson

Ångest

Är en del av den mänskliga naturen.

Två hjärntrick mot ångest-

Andningen och att sätta ord på det svåra

ANDERS
HANSEN

Depphjärnan

VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT
NÄR VI HAR DET SÅ BRA?

Överlevnad och
reproduktion

Du är en överlevare



Psykologisk återvändsgränd

Du ser just då, ingen väg ut

Kan vara sekunder, minuter eller timmar

Stark impuls i ångest

Stor livsleda

Steg för livet:
<https://stegforlivet.se/>

**”Ibland måste man
göra saker man
inte vågar, annars
är man ingen
människa utan
bara en liten lort.”**





**Viljan att leva är
beständig, viljan
att dö periodisk.**

**De flesta med
suicidtankar vill
leva.**

Verbala signaler

Jag önskar att jag vore död.

Jag vill bara bort.

Den här låten vill jag ha på min begravning.

Jag orkar inte längre.

Nu skiter jag i det här.

Skriva dikter om smärta och hopplöshet.

Andra signaler

Ge bort sina saker.

Avsluta konton på internet.

Skriva avskedsbrev.

Sortera papper och slänga en massa.

Ordna med en stor fest.

Ringa runt och berätta hur bra vänner och familj är.

Våga fråga om suicidtankar

Frågan visar att det är OKEJ att prata om suicid.
Du behöver inte ha lösningen, det räcker långt att

LYSSNA.

Förslag på frågor

Funderar du på att ge upp?

Vill du leva?

Det är inte ovanligt att tänka på självmord- tänker du så ibland?

Hur nära är du?

Har du funderat på hur?

TRÄNA!

Prova att ställa frågor om livet och döden när det inte är akut.

Ta hjälp av humor

Våga säga knasiga saker

Byt perspektiv



Om suicidplaner förekommer

Se till att lotsa rätt.

Om det är akut- ring 112!

Försök kalla på hjälp, lämna
inte personen ensam

Nödrätt och nödvärn



Vad kan du göra för att hjälpa?

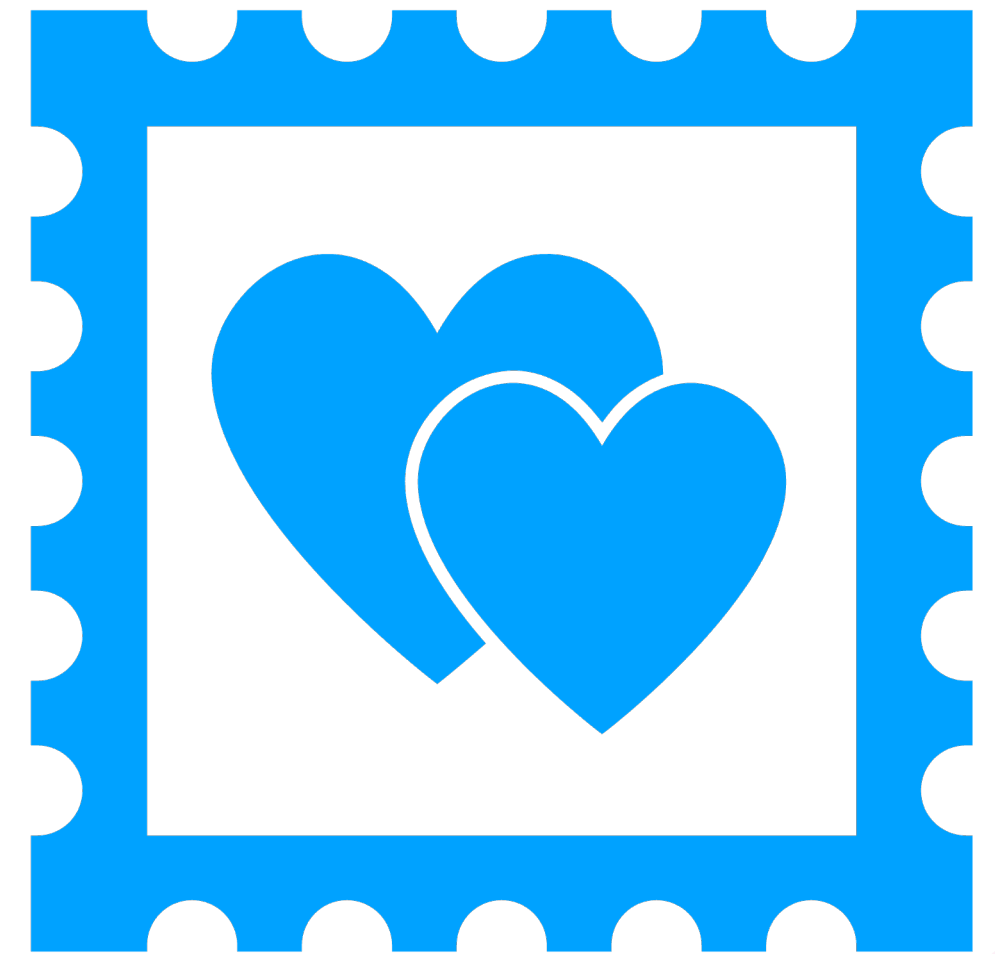
Förmedla hopp

Trösta

Be om ett löfte

Ta hand om dig själv

Stanna kvar



Att ta sitt liv är så onödigt

Att ta sitt liv är en permanent "lösning" på ett tillfälligt livsproblem.

Döden är för evigt- det är inte som i spel eller som på film där man har flera liv.

Minska skammen



Förmedla hopp om hjälp

1177

Vårdcentral

Företagshälsa

Elev/Studenthälsa

Ungdomsmottagning

Psykiatrisk klinik, psykakut

Lumeno- lumeno.se

Mindler- mindler.se

Förmedla hopp om hjälp

Självordslinjen: 90101,
<https://mind.se/>

BRIS: 116 111, även chatt

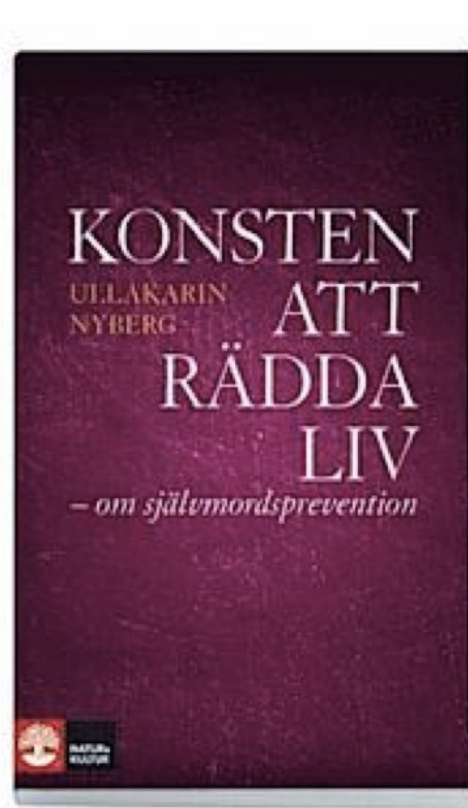
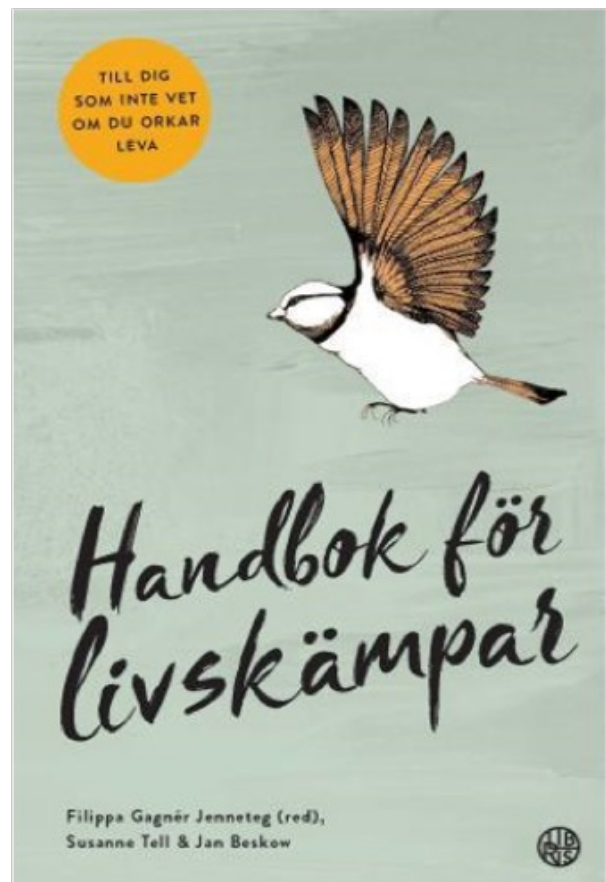
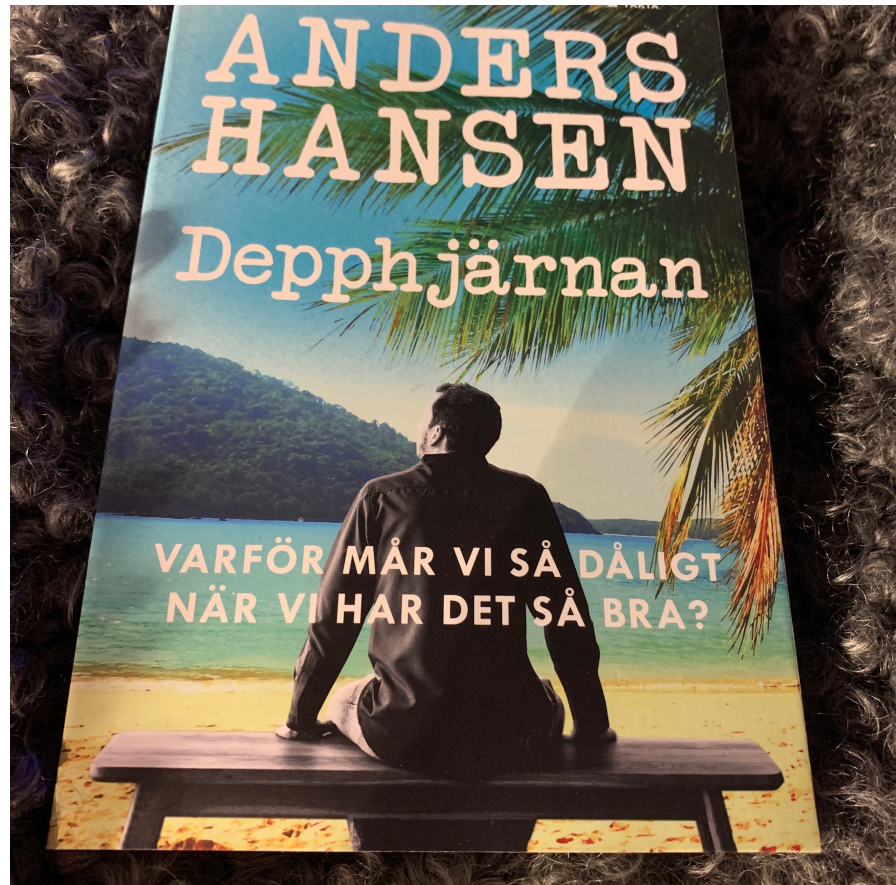
Jourhavande medmänniska:
08-702 16 80

Jourhavande präst: 112

Tilia: <https://teamtilia.se/>

Suicide Zero:
<https://www.suicidezero.se/>

SPES: <https://spes.se/>



VÅGA FRÅGA!

VÅGA LYSSNA!

VÅGA ÅGERA!®

Tack!



**Kontakta mig
gärna!**

Ring mig

070- 335 77 19

Mejla mig-

marie@niljung.se

Följ mig i sociala media-

**LinkedIn, Instagram och
Facebook**

