

Ett suicidpreventivt arbete, viktigt att VÅGA FRÅGA och våga BERÄTTA

Therese Nielsen Linden

Samordnare Suicidprevention VGR



A sunset over a body of water with mountains in the background. The sky is a mix of blue and orange, and the water is dark. The mountains are silhouetted against the horizon.

94% av det dödliga våldet är suicid

Suicid kostar 9,5 miljarder /år och ett enormt lidande hos familjer, vänner, kollegor....

Handlingsplan suicidprevention i Västra Götaland – slutlig (vgregion.se) 2020-2025



- År 2020 togs beslut om en regiongemensam plan för suicidprevention i Västra Götalandsregionen.
- *Målet är att minska antalet suicid med 40 procent till 2025, från cirka 200 till 120.*
- Planen ska utgöra en gemensam grund för kommunernas och regionens suicidpreventiva arbete. Det kan även utgöra grund för samarbete med andra aktörer.

Ett globalt –och folkhälsoproblem

- Varje år dör fler än 700 000 människor av suicid i världen
- Det innebär ett människoliv var 40:e sekund
- Självmord är ett av de främsta dödsorsakerna bland unga i världen



I Sverige



.....dör det omkring 1500 personer varje år i suicid

Det innebär:

- ett 30-tal i veckan
- fyra om dagen
- en var sjätte timme



Statistiken döljer det sig föräldrar, syskon, barn, kollegor och grannar

Varför är det så viktigt?

2023

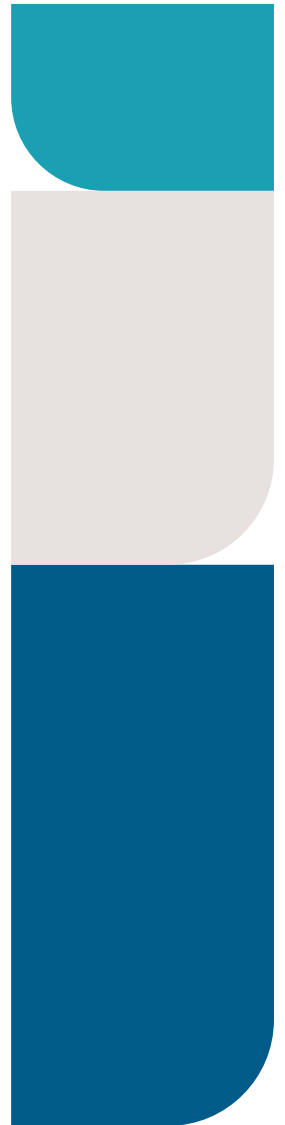
Sverige;

- 1617 personer avlider i suicid
- 229 personer i vägtrafik- olyckor

Västra Götaland;

- 260 personer avlider i suicid
- 39 personer i vägtrafik- olyckor

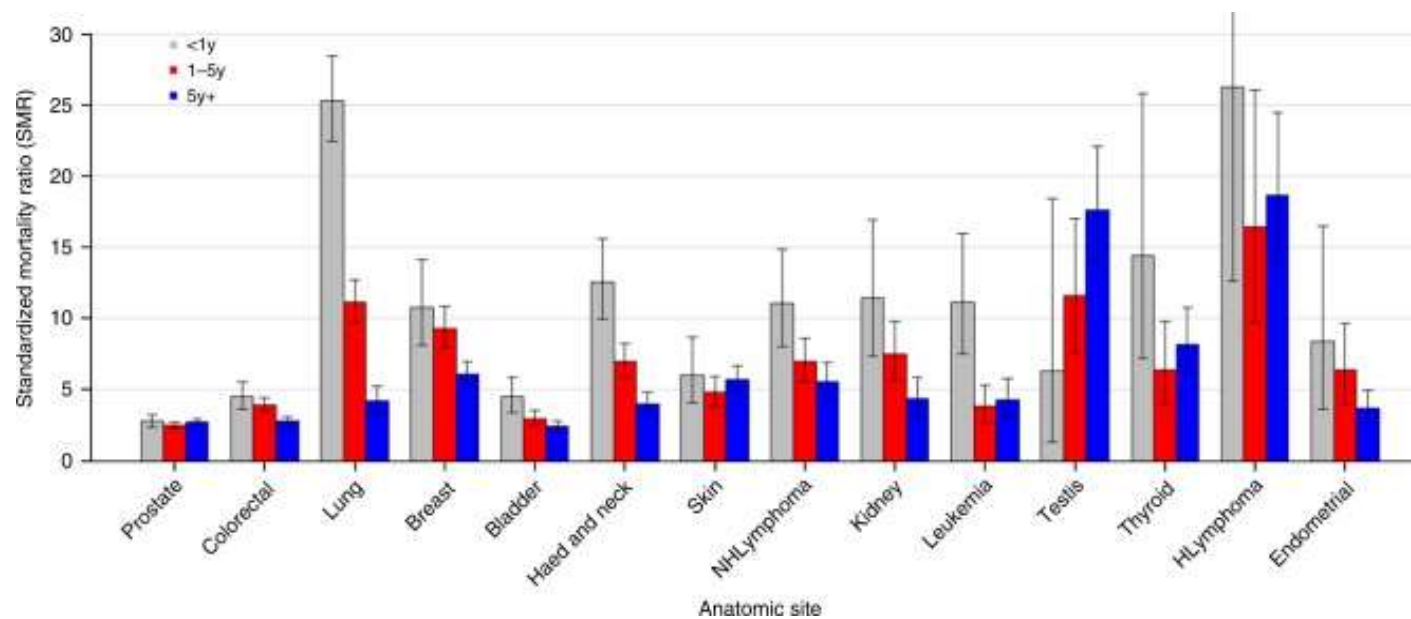
- ✓ 83 dog i bränder
- ✓ 121 dog i dödligt våldet/mord



Antal självmord (säkra och osäkra) i olika åldersgrupper i Sverige, 2023

Kön	0-14 år	15-24 år	25-44 år	45-64 år	65+ år	Totalt	Könsfördelning
Män	5	92	346	369	320	1132	70%
Kvinnor	7	45	135	170	128	485	30%
Båda könen	12	137	481	539	448	1617	100%

Cancerpatienter-ökad risk för suicid



Zaorsky NG, Zhang Y, Tuanquin L, Bluethmann SM, Park HS, Chinchilli VM. Suicide among cancer patients. *Nat Commun.* 2019 Jan 14;10(1):207. doi: 10.1038/s41467-018-08170-1. Erratum in: *Nat Commun.* 2020 Jan 31;11(1):718. PMID: 30643135; PMCID: PMC6331593.

Cancer patienter löper en högre risk för suicid

- Direkt när man fått diagnosen är risken som högst
- Vissa cancersjukdomar har löper större risk, huvud/halscancer, lungcancer och cancer i magtarmkanalen - inklusive cancer i bukspottkörtel
- Ensamstående män med bristande socialt stöd
- Högre ålder
- Psykisk ohälsa

Felaktiga generella uppfattningar- myter

- "Samtal om självmord kan väcka den björn som sover"
- "Det går inte att förhindra en person som har bestämt sig"
- "De som talar om självmord gör det inte"
- "Självmordsnära personer är helt inställda på att dö"
- "Självmord finns bara i vissa grupper i samhället"

Suicidriskbedömning

Suicidriskbedömningar kan *inte förutse* vem som kommer göra en suicidhandling.



Suicid går att förebygga!

- Det behövs ökad kunskap och för hela samhället
- Vi behöver alla ta ett ansvar
- Medmänsklighet

Att se, att bry sig, att våga fråga!

Att våga berätta!



Generell - allmän baskunskap om suicidprevention

Att ha grundläggande kunskap om suicidprevention och hur man bemöter en person med suicidtankar.

Att kunna;

- **Identifiera**- Finns tankar om att inte vilja leva?
Riskfaktorer? Skyddande faktorer?
- **Stödja**- Lyssna, våga fråga och stanna kvar och dokumentera
- **Hänvisa**- Vid behov och länka vidare till hjälp tex hjälplinjer, stödsajter, anhöriga eller psykiatrin

Riskfaktorer

- Separation, svåra förluster
- Relationsproblem
- Svåra kroppsliga/somatiska sjukdomar
- Ålder Kön och könsidentitet
- Alkoholmissbruk/annat missbruk
- Ofrivillig ensamhet
- Livsomställningar
- Tidigare suicidförsök
- Uppväxt förhållanden
- Ekonomiska problem
- Suicid hos närstående
- Spelberoende
- Mångsökarna

Skyddandefaktorer

- Meningsfullhet, och känner hopp
- Livsstilsfaktorer; fysisk aktivitet, sömn m.m.
- Starkt och stödjande nätverk
- Behandla psykisk sjukdom
- Religion

Fysisk, psykisk hälsa och social gemenskap spelar roll

Våga berätta;



Film

Några ord till dig när livet skaver

De flesta har någon gång i livet hamnat i en situation när man inte orkar, när man känner sig ensam.



Några ord till dig när livet skaver

- Ta hand om dig själv
- Umgås med människor du mår bra av
- Undvik att umgås och göra saker som du inte mår bra av
- Hur har du tidigare löst problem
- Berätta, gå inte ensam
- Du är viktig

Berätta för någon hur du mår, är viktigt

- Sätt ord på tankar och känslor
- Det kan finnas rädsla för göra den andre ledsna, rädsla och arga
- Andra kan inte gissa hur du mår



Att våga fråga och hur kan jag göra;



När någon i din närhet mår dåligt

- Ta din oro på allvar och uttryck din oro
- Våga fråga – hur hen mår
- Lyssna avbryt inte och ge inte goda råd. Fråga först!
- Normalisera dvs, att det är en situation som alla kan hamna i
- Alltid viktigt att inkludera suicidalitet när någon mår psykiskt dåligt eller har en livskris

All förändring som är oroande,

Jag ska våga fråga vad detta handlar om!

- Jag upplever att du är förändrad,
- Jag blir orolig
- Vill du berätta för mig, är det något fel?
- Jag vill så gärna hjälp till om jag kan

Varnings tecken,

- Lita på sin intuition och reagera på förändring
- Drar sig undan
- Tackar nej till sociala aktiviteter
- Förändrad i sitt humör – irriterad, arg
- Slutar sköta skola eller arbetet
- Dricka mer än vanligt



Om personen har tankar på att ta sitt liv

- Fråga vidare om tankar på hur
- Om hen har en plan, för hur hen ska göra
- Om personen har vara nära eller tidigare försökt ta sitt liv
- Om hen har gjort förberedelser för att ta sitt liv el skada sig
- Om JA, lämna inte hen ensam, sök vård akut tillsammans om personen vill eller ring 112.

Hur kan du fråga om självmord rent konkret,

- *”I din situation kan man ha tankar om att inte orka leva och att det skulle kunna vara en utväg att ta sitt liv. Är det så för dig?”*
- *”Har du funderat på att ta ditt liv?” Har du funderat på hur du skulle göra? Finns det ett datum då du tänker att det ska ske”*
- *”Har du någon gång varit nära att ta ditt liv eller gjort självmordsförsök?”*

➡ Agera genast vi konkreta självmordsplaner!

Förmedla hopp tröst

- Bekräfta vad personen tänker och känner, samtidigt förmedla att det kommer inte alltid vara så smärtsamt/svårt.
- Som medmänniska försök inge hopp. Säg ex: *”Just nu är har du tankar om att du inte orkar leva, det måste vara smärtsamt att ha tankar att inte vilja leva”*
- Var i det svåra tillsammans
- Nästan alla med Suicidtankar har svårt att hitta en lösning på något problem, problemlös tillsammans.



Att hjälpa någon – fem tips att tänka på,

- **Vänta inte på "rätt tillfälle"**. Ta oron på allvar och agera nu. Ring, skicka ett sms eller ses
- **Lyssna på magkänslan**. Tänk hur du själv hade velat bli bemött i samma situation.
- **Avsätt tid och lyssna**. Var beredd på att det kan ta tid. Lyssna och försök förstå.
- **Förbered dig på dina känslor**. Under samtalet kan du bli rädd eller ledsen och arg. Det är naturligt.
- **Ta hjälp**. Ibland räcker det inte med ditt stöd. Då är det viktigt att du uppmuntrar och stöttar personen att söka professionell hjälp.

Att våga,

- Stå ut att och lyssna på tvivel
- Vara "tillsammans" i tvivlet
- Våga följa upp
- Använda sakliga ord –inga omskrivningar

Medmänsklig!



Stöd och råd, när du behöver det som mest- STÖDLINJER

- Du får vara anonym
- Öppna dygnet runt, 365 dagar om året
- Är för både dig som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för
- Du kan chatta eller ringa

➔ Vi vet att det hjälper att prata om det svåra, man blir mindre ensam.

Bra att få möjlighet att få prata om det förbjudna jag inte berättar för någon annan, att få dela det tunga, att bli lyssnad på, att bli erbjuden hjälp (även om jag inte tagit emot) mm när mina egna tankar är kaotiska. Allt detta gör att "trycket" lättar lite när hela min själ skriker på hjälp.

– Stödsökande i Självmordslinjen

Viktig information:

[Folder- stödfunktioner för den som mår dåligt](#)



Kontakt

Therese Lindén

Regional samordnare för suicidprevention

therese.linden@vgregion.se

Mobil: 076-1393595

