

1:10:100:1000

#talaomdet
vi kan förebygga självmord

Daniel Frydman
Psykiater, leg psykoterapeut, psykoanalytiker

2024-06-10

9

9

Sant eller falskt?

*Om en person allvarligt överväger att ta sitt liv
finns det inget att göra.*

10.06.2024

11

11

Vad är ett självmordsförsök?

2024-06-10

12

12

Själv mord är en (våldigt definitiv) problemlösningsmetod

Det är ofta en persons lidande som leder till tankar om självmord

Ju fler bördor en person har, ju större lidandet är, desto större blir risken att lösningen "själv mord" dyker upp som tanke

Det är till hjälp att tala om tankarna och att lätta på bördan

Att tala om självmord är ett skydd för livet

13

2024-06-10

13

Arbetet med suicidprevention kantas av motsägelsefullheter

Det finns extremt många olika riskfaktorer

Bland dem som har en *viss* riskfaktor är det mycket svårt att säga vem som kommer göra ett självmordsförsök

En bedömning av självmordsrisken vid ett visst tillfälle gäller *just då*

Varje riskfaktor som minskas, minskar risken för självmord för *vissa* personer

För att hjälpa många människor att slippa dö av självmord krävs många olika insatser inom många olika områden

14

våga (stå ut med att) lyssna på tvivel

våga följa upp

använd sakliga ord – inga omskrivningar

vara ett vikarierande hopp

2024-06-10

15

15

Dödligt våld

själv mord står för 94% av allt dödligt våld

16

Sant eller falskt?

*Om en person allvarligt överväger att ta sitt liv
finns det inget att göra.*

10.06.2024

17

17

De flesta människor lider av mer än en sak på samma gång

Substansberoende tillsammans med psykisk sjukdom är en livsfarlig kombination

Fler män än kvinnor dör av självmord

Det är fler kvinnor än män som gör självmordsförsök

En persons självmordsprocess växlar över tid. Olika sätt att bemöta lidandet kan alla vara till nytta.

Att tala om självmord är ett skydd för livet

Alla är olika – Det som hjälper en hjälper inte alla

2024-06-10

18

18

Självmord i världen (2018)

Litauen och Ryssland har högst självmordstal

Sverige i mitten av skalan

Grekland och Mexiko har lägst självmordstal

Finska män suiciderar mest i Norden

De flesta migranter har med sig ursprungslandets normer och beteenden kring suicidalitet

2024-06-10

19

19

STATISTIK I SVERIGE

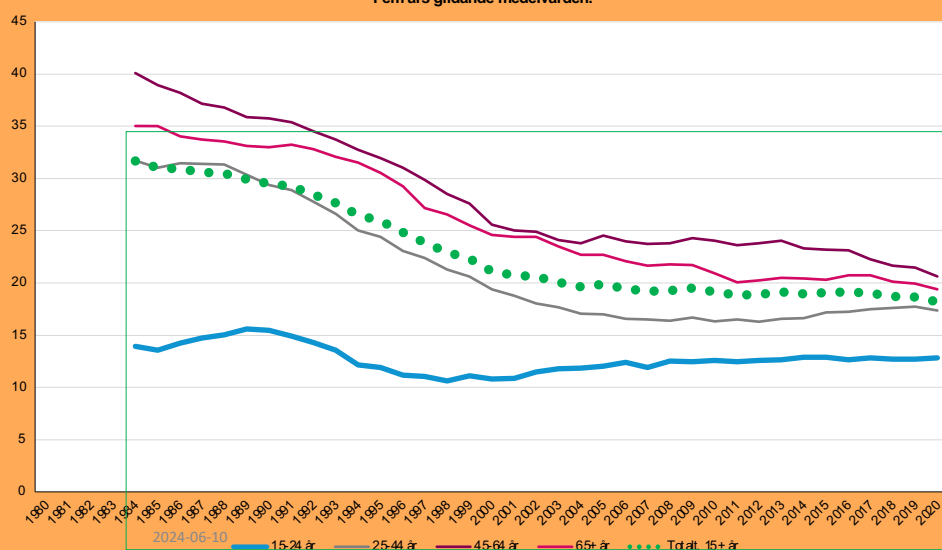
- 2 x Estonia : ca 1600/år
- En person var sjätte timme
- Fyra personer per dygn
- En ungdom under 19 år varje vecka
- Tre personer 15-24 år varje vecka
- Sju män över 65 år varje vecka
- 1:10:100:1000
- 1600 : 16000 : 160000 : 1600000

2024-06-10

20

20

Säkra och osäkra självmord i Sverige (1980-2020).
Antal per 100 000 invånare.
Fem års glidande medelvärden.

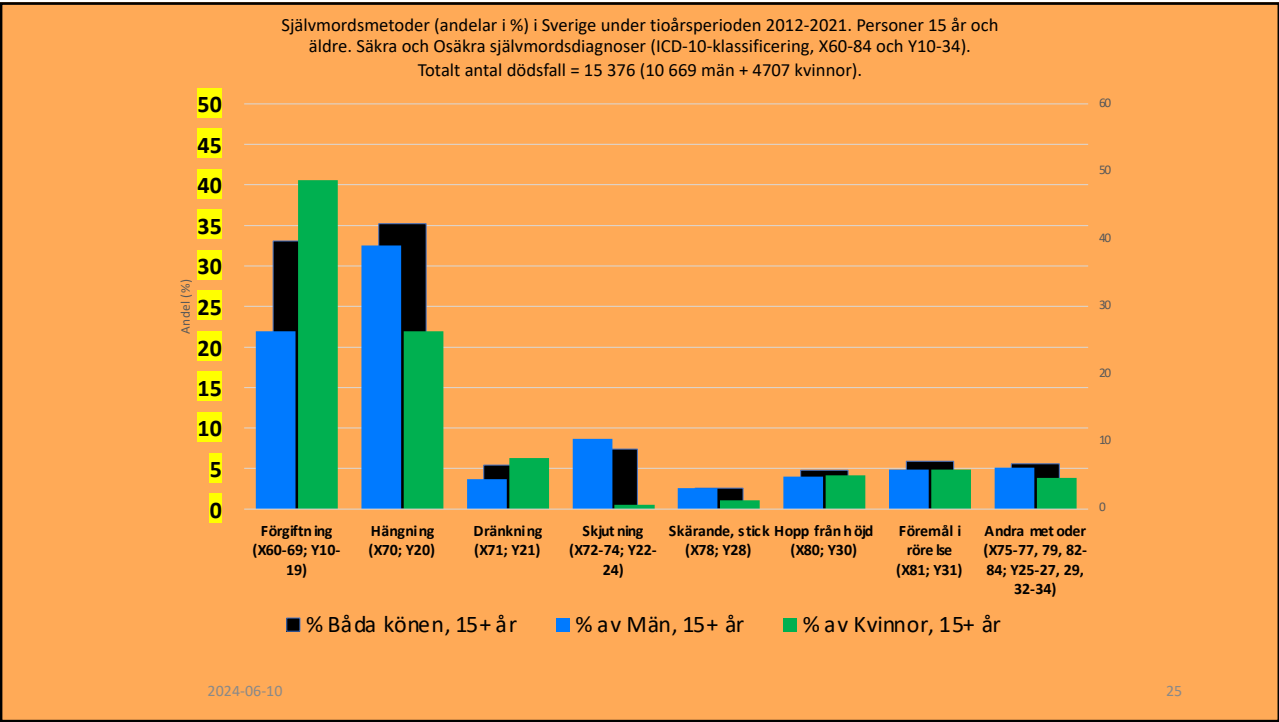


22

22



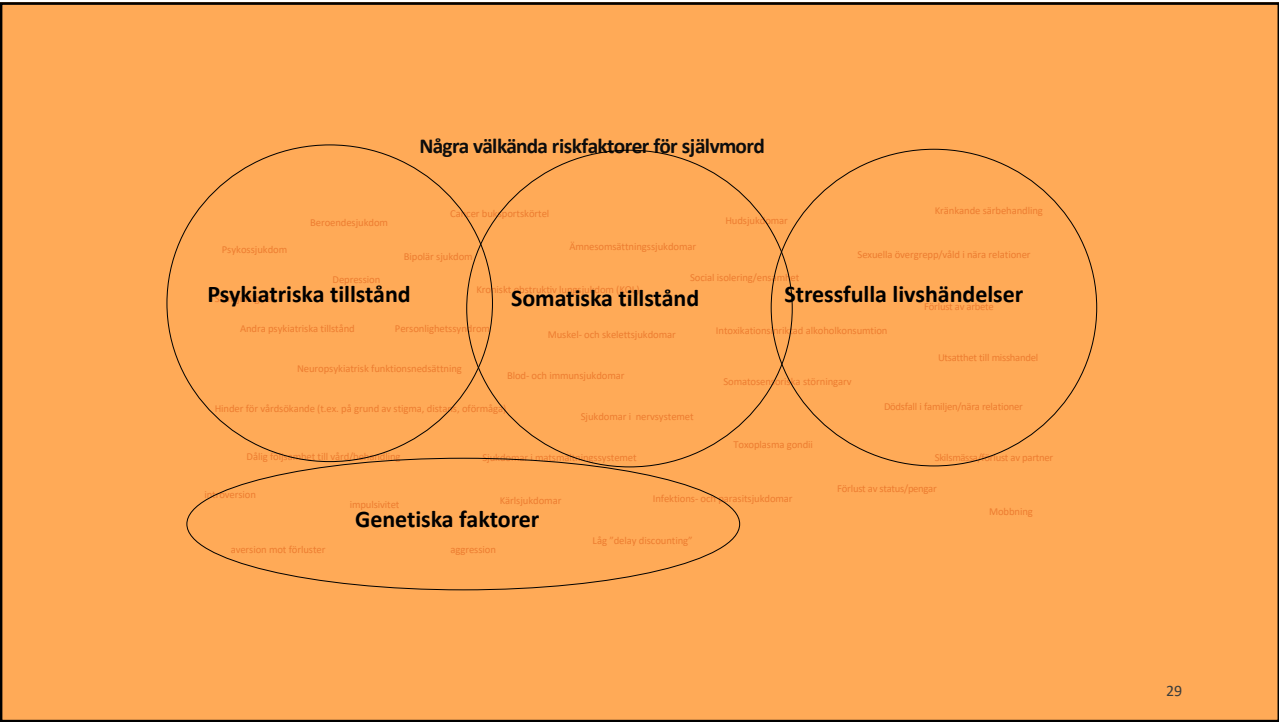
24



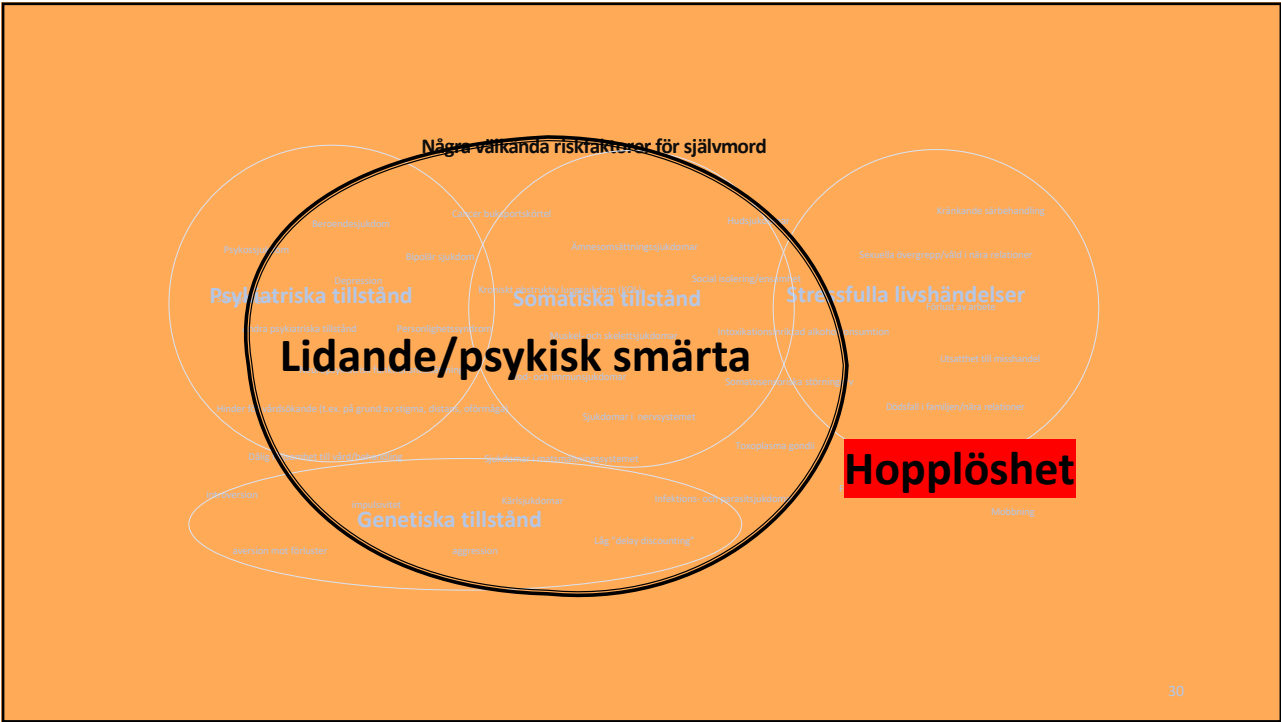
25



28



29



30

Känslan av hopplöshet är

Subjektiv och

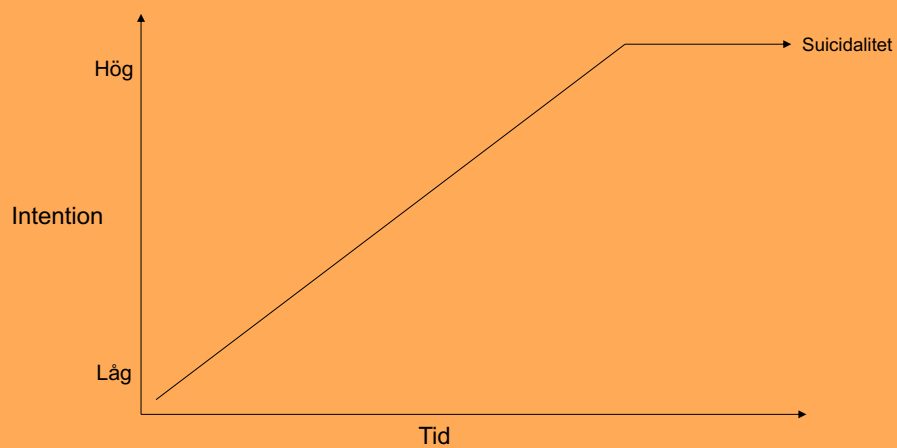
växlande

31

2024-06-10

31

Den suicidala processen ser inte ut så här!



2023-09-18

Gergő Hadlaczky | NASP

32

32

Känslan av hopplöshet är

Subjektiv och

växlande

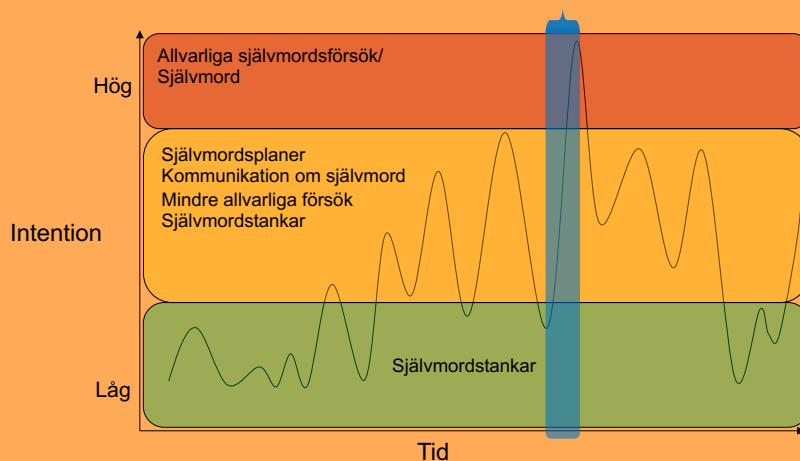


33

2024-06-10

33

Oftast ser det ut så här:



2023-09-18

Gergő Hadlaczky | NASP

34

34

Sant eller falskt?

Om du frågar om en persons självmordstankar kan du uppmuntra till självmord.

2024-06-10

39

39

Fyra grundfrågor

FINNS TANKAR?

PÅ VILKET SÄTT SKULLE DET SKE?

NÄR DET är tänkt SKE?

ÄR DET PRAKTISKT GENOMFÖRBART?

Om du uppfattar att personen löper risk att ta sitt liv "nu" – lämna inte hen ensam

Se till att personen får professionell hjälp

Om det är en ungdom:

Se till att den unges förälder/vårdnadshavare eller ställföreträdare får information om situationen

Uppmana ungdomar att "skvallra" på en kompis som sagt något om självmordsönskan.

2024-06-10

40

40

Självmordsbedömning

Självmordsbedömningar kan *inte förutse* vem som kommer göra en självmordshandling.

Självmordsbedömningen är bra för att söka efter riskfaktorer

som går att förändra och därmed

minska lidandet

minska risken

2024-06-10

41

41

Det finns oftast inte en **enskild** orsak till självmordsbeteende.
Graden av lidande och den samlade bördan av riskfaktorer
ökar faran

våga (stå ut med att) lyssna på tvivel och
beskrivning av lidande

våga följa upp

använd sakliga ord – inga omskrivningar

var ett vikarierande hopp

2024-06-10

50

KASAM

Känsla Av SAMmanhang

Begriplighet

Meningsfullhet

Hanterbarhet

2024-06-10

51

51

behandlingar

Finns något som det hjälper att prata om?

- Ja! Tankarna på självmord!
- ***Ditt fokus behöver vara dubbelt, att förstå lidandet och "försvara livet"***
- De flesta som tänker på att ta sitt liv är tacksamma för möjligheten att prata om hur de tänker!
 - ***Vi vill höra dessa tankar för att hjälpa till med att skapa andra perspektiv.***

2024-06-10

52

52

behandlingar

- Träffas kontinuerligt och planerat
 - Lång tids kontakt, även glest
 - Skicka kort "grattis på födelsedagen"
- **Nykterhet och drogfrihet!!!!**
- **Krisplan**
 - Upprepade kontakttillfällen med kort tid emellan vid **akuta** lägen
 - Vem ska kontaktas
 - Vilka mindre farliga handlingar kan göras istället?
 - *Kate Bornstein "Hej Grymma Värld – 101 alternativ till självmord"*
- Läkemedelsbehandling riktad mot samtidig sjuklighet (både kroppslig och psykisk)

2024-06-10

53

53

Samhällsstrategier för att minska självmordstalen

1. Minska möjligheten
 - Gör det krångligare i transportsystemet
 - Höga broräcken
 - Gula linjer i transportsystemet
 - receptbelägg farliga mediciner
 - Vapenkontroll
2. Minskad alkoholkonsumtion
3. Utbilda personer som möter folk i livskris
4. Medias sätt att skriva fokuserar på lidandet
5. Utbilda allmänheten om psykisk ohälsa
6. Engagera skolor i utbildning om livsfrågor
YAM Youth Aware of Mental health
7. Hjälptelefon, onlinechatt, 1177

2024-06-10

54

54

- [Bris - Barnens rätt i samhället](#) telefon 116 111.
- Suicide zero
- [Jourhavande medmänniska](#) telefon 08-702 16 80.
- [Jourhavande präst](#), nås via 112.
- [Mind Självmordslinjen](#) chatt via mind.se eller på telefon 90101
- Riksförbundet SPES telefonjour 020-18 18 00
- Psykiatrins akutmottagning/jourmottagning

2024-06-10

55

55

Vad hjälper vad skyddar

- Personlig kontakt – inte enheten
- Att våga lyssna på tvivel
- Att våga följa upp
- Att använda sakliga ord – inga omskrivningar
- **Att vara ett vikarierande hopp**

2024-06-10

56

56

Vad gör mötet möjligt?

Upplevd respekt
Upplevt intresse
Upplevd kompetens
Tidigare goda erfarenheter

Allt detta grundar för en känsla av
mening

2024-06-10

57

57

- Hurdana är tankarna om liv och död för dig just nu?
- Jag vill hjälpa dig att slippa vilja ta ditt liv.

2016-10-20

Daniel Frydman
daniel.frydman@plattformsthlm.se

5

59

respi.se

The screenshot shows the homepage of respi.se. At the top is a yellow header with the respi.se logo. Below it is a dark green navigation bar with links: Hem, Om suicid, Insatser, Resurser, Utveckling av RESPI, and Om RESPI. A search bar is located in the top right corner. The main content area features a white box on the left with the title "Rekommendation för suicidpreventiva insatser" and a paragraph of text. To the right of this box is a large image of four people standing in a field of tall grass, looking out over a landscape. Below the main content area is a light gray footer with the text "Senaste nytt" and "RESPI har fått en ny hemsida".

Rekommendation för suicidpreventiva insatser

RESPI samlar information om evidensbaserade befolkningsinriktade insatser för att minska självmordshandlingar. Befolkningsinriktade interventioner innefattar alla metoder där åtgärder utförs på samhällsnivå och för befolkningar som är kända för att vara i riskzon. Informationen på denna hemsida syftar till att stödja i beslutsprocessen om vilken suicidpreventiv intervention som bör implementeras enligt den senaste tillgängliga forskningen.

Senaste nytt

RESPI har fått en ny hemsida

2024-06-10

60

60



Man hindrar inte alla självmord
på samma sätt.

Lidandet är centralt för frågan
om suicidaliteten.

Du kan erbjuda dig att **vilja liv**
och att **hoppas** åt den som lider,
tills personen själv kan vilja och
hoppas.

2024-06-10

61

61

Tack för visat intresse!

Minns! Det är i det lilla
som det stora ligger

2024-06-10

62

62



63