

Om hopplösheten breder ut sig behövs en hjälpande hand

Johanna Bernström Höglom

Socionom och KBT-terapeut

Länsövergripande samordnare för suicidpreventivt
arbete i Örebro län

241007



Har du tankar på att du inte vill leva längre?

Det finns alltid hjälp att få!

- *Jourhavande medmänniska*
Ring på telefon 08-702 16 80
- *Mind Självmordslinjen*
Chatt via [mind.se](https://www.mind.se) eller på telefon 90101
- *Ring 1177 om du behöver hjälp med att söka vård.*
- *Till dig som har självmordstankar - 1177*



Vad skulle du säga till ditt yngre jag?
(youtube.com)

Länsövergripande samordnare för suicidprevention i Örebro län

- Nuvarande form sedan årsskiftet 2022/2023
- Samordna länets suicidpreventiva arbete övergripande och skapa en långsiktig hållbarhet i frågan
- Ge stöd i metod- och verksamhetsutveckling och i samverkan
- Öka kunskapen om hela samhällets betydelse för suicidpreventivt arbete
- Verka som förändringsledare inom området och driva utvecklingsarbeten

Suicid/själv mord

Suicid, det vill säga att ta sitt eget liv, är den vanligaste yttre orsaken till att människor dör i Sverige. Död genom suicid är nästan alltid en konsekvens av outhärdligt psykiskt lidande. Suicid leder ofta till stort lidande och försämrad hälsa även för närstående och andra berörda, till exempel hälso- och sjukvårdspersonal

Suicidprevention

Att förebygga suicid kallas för suicidprevention och är en viktig del av arbetet med psykisk hälsa. Det handlar om att förebygga att något oönskat händer i framtiden. Suicidprevention kan till exempel vara utbildning, informationsinsatser, metodutveckling, begränsning av medel och metoder samt efterlevandestöd för att förhindra och minska antalet suicidförsök och suicid.

Visste du att ...

- Varje år dör cirka 1 500 i suicid, fyra per dag, en person var sjätte timme.
- Sju gånger fler än i trafiken.
- 70 procent är män.
- Samhällskostnad: 9 miljarder kronor, 38 000 förlorade levnadsår.
- Varannan svensk är bekant med någon som har gått bort i suicid



Varför tar någon sitt liv?

- Det finns ingen enkel förklaring
- Svåra livshändelser påverkar
- Psykologiska olycksfall
- Samhällets ansvar



Suicidförsök bland äldre

Samband mellan:

- Depression och psykofarmakabehandling - högst risk för suicidförsök
- Psykisk sjukdom – depression och ångest
- Svår somatisk sjukdom – artrit och hjärt-kärlsjukdom
- Begränsad förmåga att stå emot eller klara av en förändring, återhämta sig och vidareutvecklas (resiliens)
- Fysisk funktionsnedsättning
- Bo ensam
- Förlora sin livspartner

Suicid bland äldre

- Äldre är mindre benägna att prata om suicidtankar jämfört med yngre
- Inte lika vanligt med suicidförsök bland äldre som hos yngre
- Försvårar äldreforskningen inom området
- Äldre med psykisk ohälsa får inte samma tillgång till samtalsterapi och andra stödåtgärder jämfört med yngre

Fullbordade suicid bland äldre

- **Samband mellan:**
 - Manligt kön, Högst risk för suicid bland äldre män
 - Psykisk sjukdom – depression, ångest, bipolär sjukdom
 - Somatisk sjukdom – cancer
 - Negativa livshändelser
 - Låg livstillfredsställelse
 - Bo ensam

Örebro län

Åldersgrupp	Antal suicid 2010-2021	Genomsnittligt SM-tal 2010-2021
15-24 år	50	11,3
25-44 år	167	19,4
45-64 år	202	23,3
65 år +	155	20,7



Vad gör Örebro län för att stärka det suicidpreventiva arbetet riktat till äldre?

- Länsövergripande utbildningsinsatser till yrkesverksamma – psykisk första hjälpen
- Riktlinjer och vårdprogram för verksamheter – gemensamt och säkert arbetssätt
- Utvecklingsarbeten ex. Ekonomisk rehabilitering, En månad för livet - föreläsningar, skapa mötesplatser (stick - och virkkvällar), öppna upp för samtal
- Informationskit riktat till äldre Äldre • En månad för livet (regionorebrolan.se)
- Samla mötesplatser för äldre

Vad kan alla göra?

- Upptäcka!
- Bemöta!
- Hänvisa!

Var uppmärksam på!

- Förändringar i humör
- Uttryck av mörka tankar
- Kroppsliga besvär
- Utskrivning från sjukhus
- Flytt till äldreboende
- Förlust av kroppsliga funktioner, personer eller husdjur
- Relationsproblem
- Dålig sömn och aptit
- Ökad passivitet och isolering
- Tillgång till dödliga medel

Vad kan jag göra för mig?

- Att sätta ord på känslor
- Goda och hållbara relationer
- Att vara viktig för den man är
- Förmågan att lösa problem genom kommunikation
- God sömn, kost, rörelse och drogfrihet
- Engagera nätverket, familjen

Hur hjälper jag andra?

- Visa att du bryr dig om och vill lyssna, ställ tydliga frågor
- Våga ställa frågor om självmordstankar
- **Lyssna:**
 - Bekräfta vad du hör
 - Avstå att till en början komma med lösningar
 - Låt det få bli tyst

Vad kan jag säga för att komma framåt i samtalet?

- Vad skulle behövas för att du skulle må lite bättre?
- Om du får suicidtankar igen, vad skulle du kunna göra istället?
- Kan vi hjälpas åt att komma på vilka andra alternativ som finns?

Om jag behöver prata med någon?

- Mind - äldrelinjen
Telefon: 020-22 22 33
Linjen är öppen vardagar kl. 8-19 och helger kl. 10-16.
- Jourhavande medmänniska
Telefon: 08-702 16 80
Linjen är öppen alla dagar kl. 21-06
- Svenska kyrkans jourtelefon på teckenspråk
Jourtelefonen är öppen: måndag 10 - 16, onsdag 10 - 19 och fredag 10-16.
- SAMS – SamArbete för Människor i Sorg
- RFSL Örebros seniorgrupp för hbtqi-seniorer

Jag vill lära mig mer!

Suicid zero har digitala utbildningar om äldre och suicid

- Till Suicid zeros digitala utbildningar
- Våga fråga Äldre – Digital föreläsning 16 oktober 2024 (anmälan senast 15 oktober kl. 12)

Vad tar vi med oss idag!

- Suicid är inte ett val!
- Alla måste hjälpas åt!
- Alla kan upptäcka, bemöta och hänvisa!
- Våga fråga!
- Våga lyssna!
- Våga berätta!
- Det finns alltid hjälp att få!

Har du en idé?

- Kom fram och prata med mig!



Johanna Bernström Höglblom

Länsövergripande samordnare för suicidpreventivt arbete i Örebro län

Socionom och KBT-terapeut

019-6026346

073-5843220

johanna.bernstrom-hogblom@regionorebrolan.se

En månad för livet • En månad för livet (regionorebrolan.se)

Ta hand om er!

