

Suicidprevention och efterlevandestöd

Pernilla Omérov
Med. doktor, klinisk lektor
Specialistsjuksköterska psykiatrisk vård



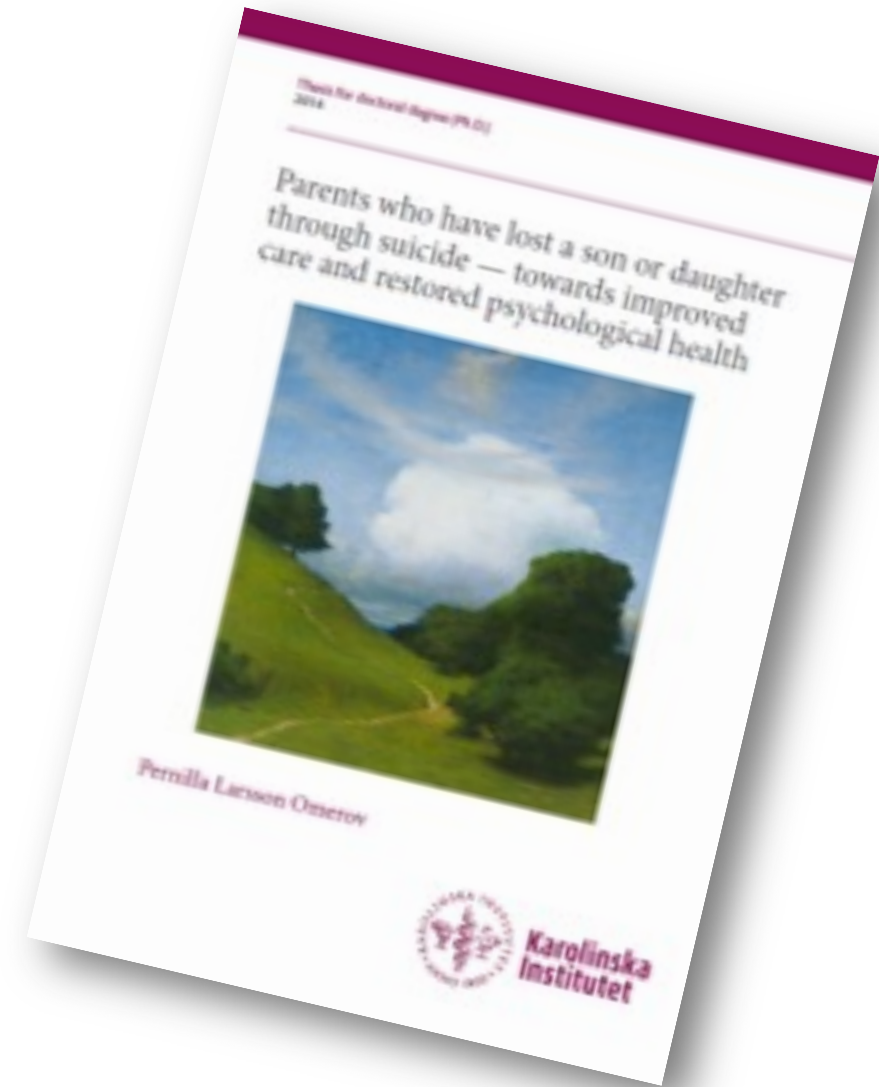
Photo by Dennis Brendel on Unsplash

Suicidprevention och efterlevandestöd

- möjliga förklaringar till självmord
- att upptäcka och motverka risken för självmord
- förekomst av självmord
- Stöd till efterlevande

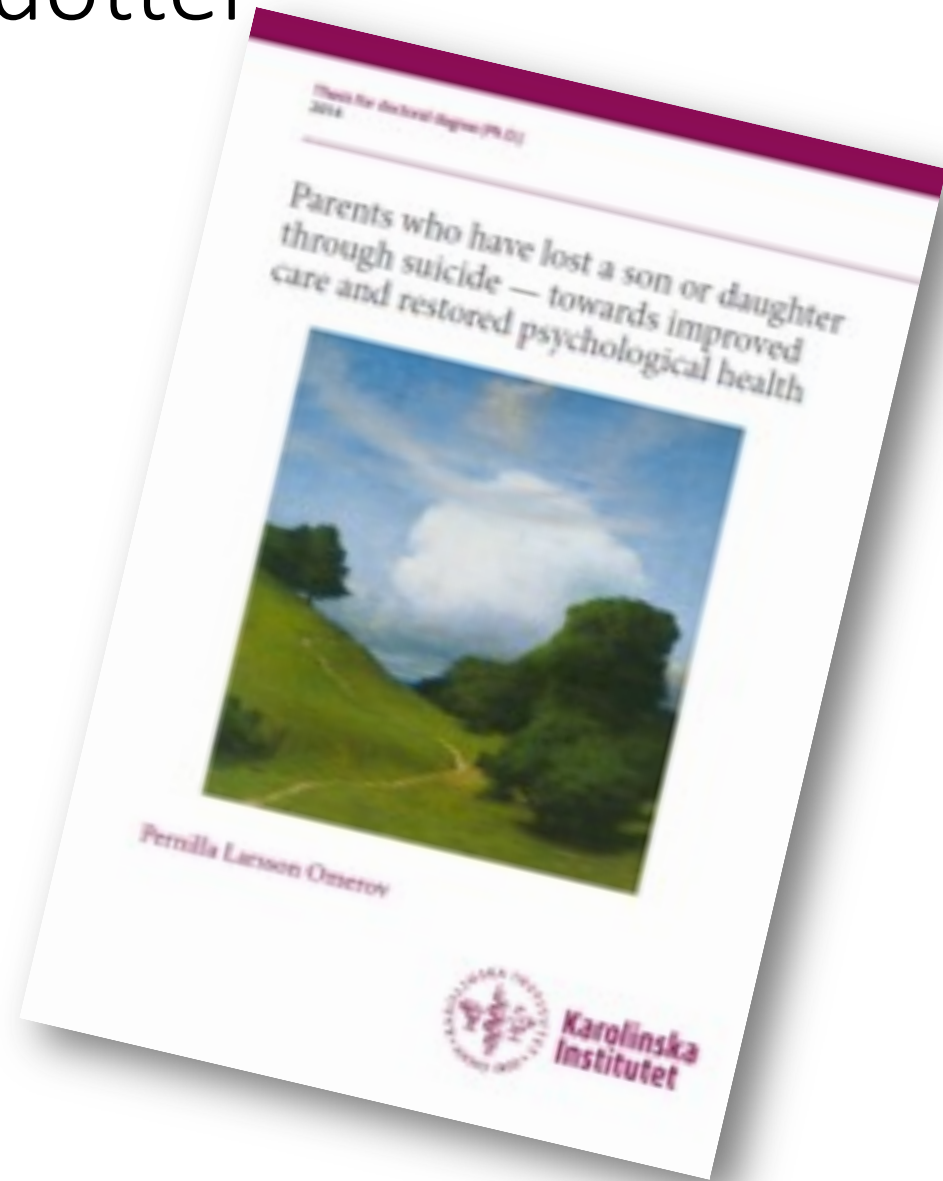
Föräldrar som mist en son eller dotter

- Förlustdrabbade föräldrar n=666
- Mist son eller dotter (15-30 år)
- Om jag bara...
- Varför....
- Sällan enkla förklaringar
- Många faktorer samverkar



Föräldrar som mist en son eller dotter

- Oro för psykisk ohälsa
- Oro suicid månaden innan
- Psykiatrisk tillstånd

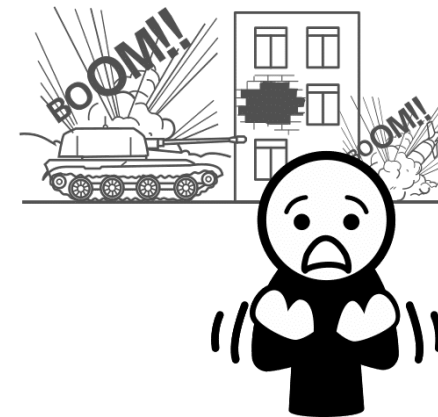
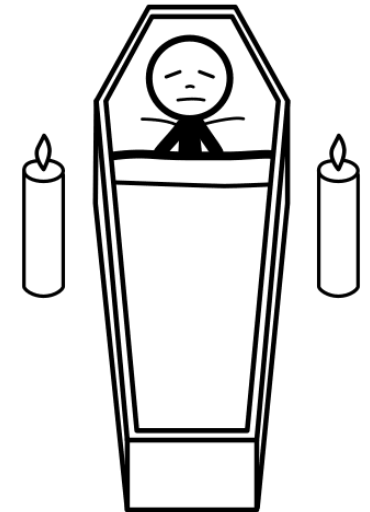
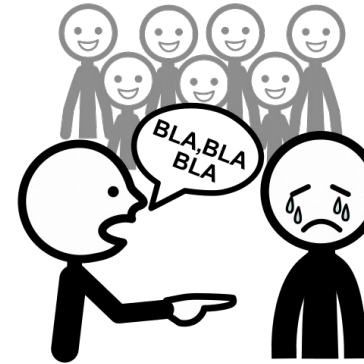
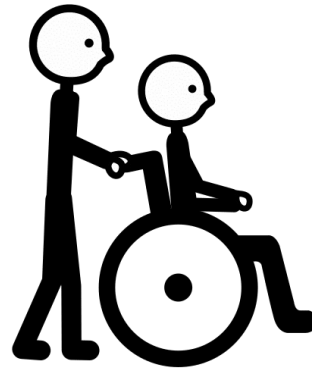


Svårigheter (stressorer)

Sjukdomar, tillstånd

Psykosociala
svårigheter

Förluster, kriser

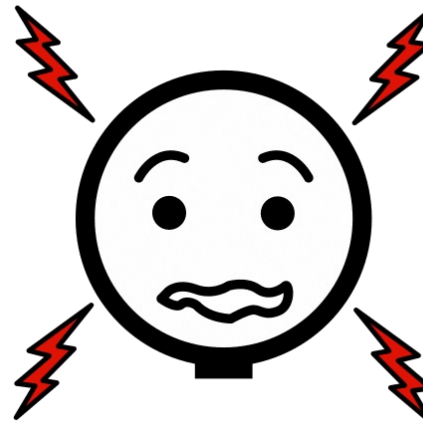
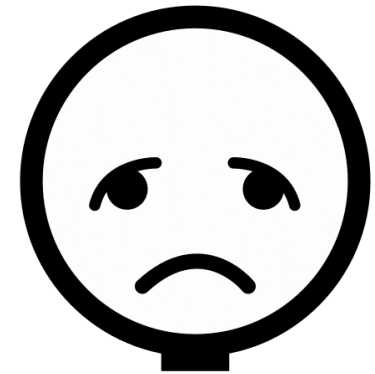


Svårigheter (stressorer)

Sjukdomar, tillstånd

Psykosociala
svårigheter

Förluster, kriser



Påfrestringar (stressorer)

Sjukdomar, tillstånd

Förluster, kriser

Psykosociala
svårigheter

Psykisk ohälsa, akut kris

**Nedstämdhet,
hopplöshet**

**Ångest,
desperation**

Utlösande
händelser

Suicidalitet, livsfara

Dödsönskningar
Suicidtankar,
planer, försök

Kontrollförlust,
Livsfarlig handling
Psykologisk olycka

Tecken på självmordstankar och planer

Skriftlig och muntlig kommunikation

Jag tar livet av mig om...

Snart kommer vi inte ses mer

Förberedelser

Samlar tabletter

Läser om metoder på internet



Photo by Thought Catalog on Unsplash

Tecken på psykisk ohälsa

- oro, ångest
- förtvivlan
- nedstämdhet
- hopplöshet
- rädsla
- sömnproblem
- ensamhet, värdelös
- trötthet, utmattning
- förtvivlan
- ilska, vredesutbrott



Photo by Claudia on Unsplash

Att tala om självmord



Photo by Volkan Olmez on Unsplash

Motverka skam och skuldkänslor

Våga fråga – ger signaler om att

- personen är värdefull och har något viktigt att berätta
- personen inte är ensam och att andra vill hjälpa
- personen reagerar normalt på en svår situation
- personen kan dela det svåra med någon som är beredd att lyssna

Förhållningsätt och bemötande

- Visa omsorg
- Våga fråga
- Lyssna lyhört
- Ta på allvar
- Bekräfta
- Visa respekt



Photo by Dennis Brendel on Unsplash

Problemlösning

Vad behöver personen just nu?

hjälp att etablera kontakt- nästa steg
framåt

fokusera på det som fungerar



Photo by Antonino Visalli on Unsplash

Suicidrisk	Krisintervention
<p>Smärta Outhärdligt lidande Bristande livslust</p>	<p>Välbefinnande Uthärdligt lidande Skäl att leva</p>
<p>Hopplöshet Desperation</p>	<p>Hopp om förändring Kontroll, tillförsikt</p>
<p>Vilja och förmåga att ta sitt liv Skydda</p>	<p>Vilja och förmåga att leva vidare Främja – nästa steg</p>

Själv mord mellan åren 1980-2020

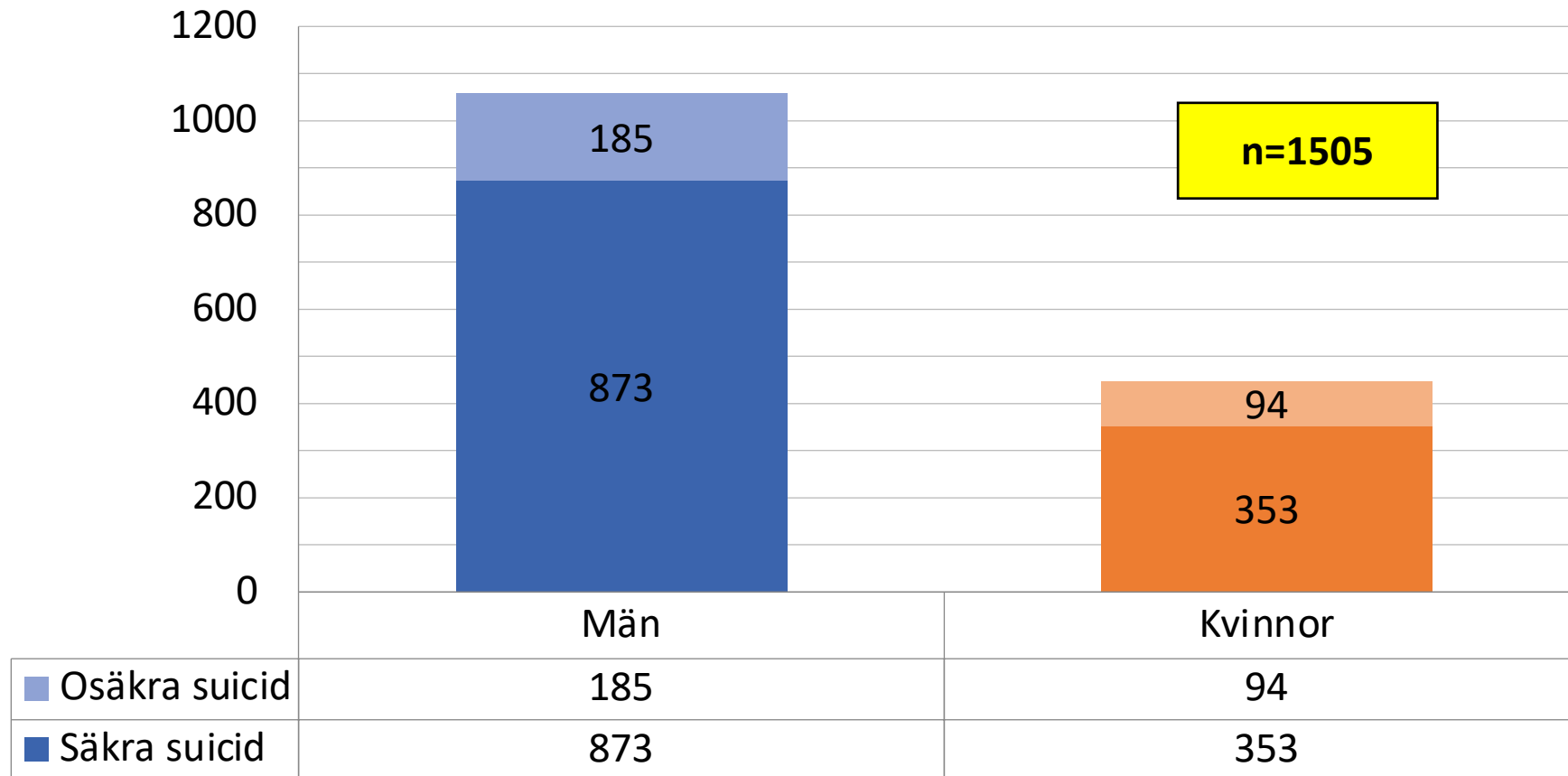
- Minskat i Sverige
- Minskat bland de äldre
- Högst män 45-64 år och +64
- Ökat i åldersgruppen 15-24 år
- Ökat bland kvinnor 25-44 år

Källa: <https://ki.se/nasp/sjalvmord-i-sverige>



Photo by Hubert Van den Borre on Unsplash

Antal självmord i Sverige, 2021. Antal, +15 år

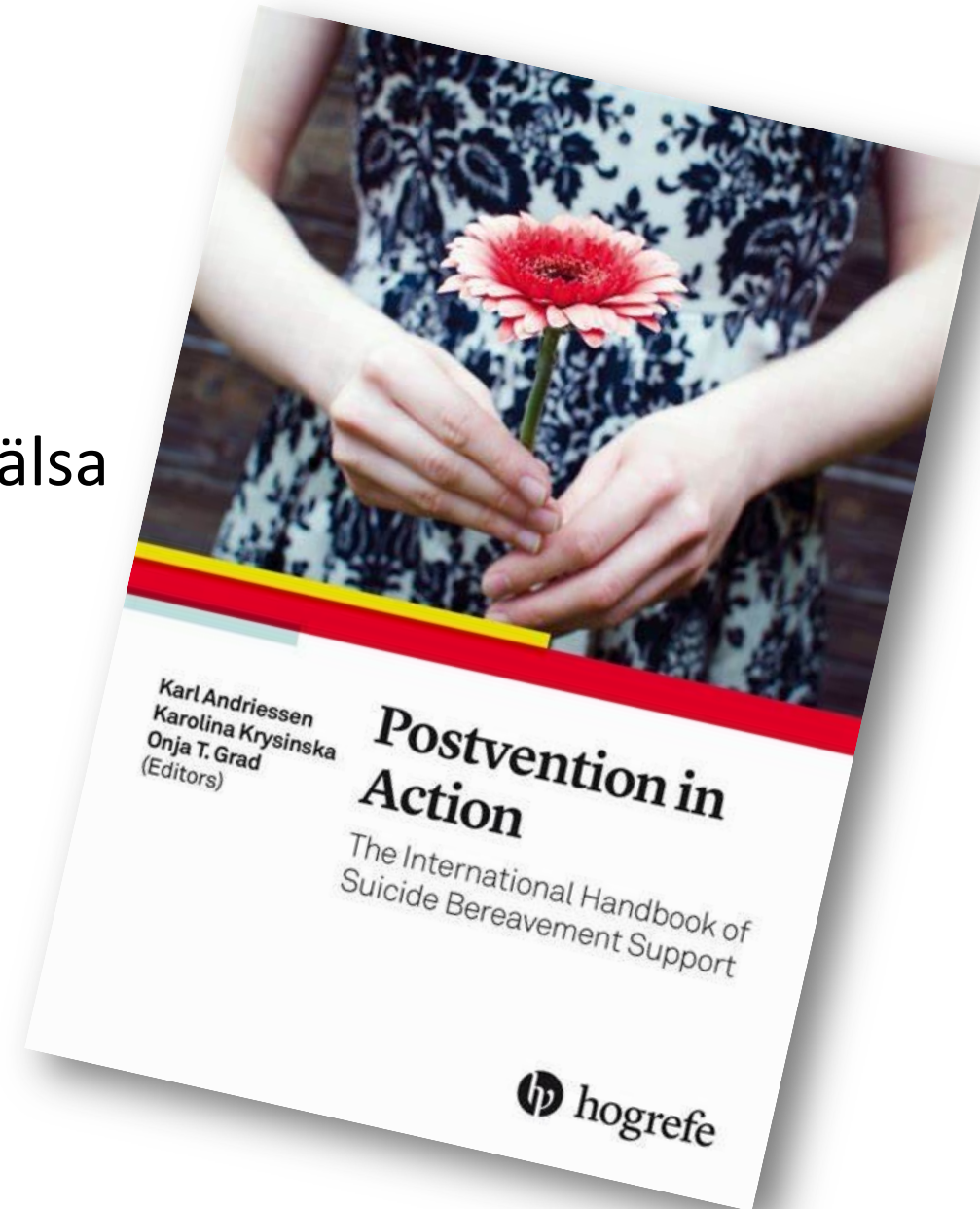


Statistiken hämtad från Socialstyrelsens dödsorsaksregister online [2023-05-09]

Efterlevandestöd

- Professionellt stöd kan behövas
- i samband med den akut krisen
- då krisen riskerar att övergå i långvarig ohälsa
- då krisen övergått i sjukdom

Stödet behöver utgå från de efterlevandes behov och önskemål



Tack!

Människans sårbarhet och styrka

Att ta vara på livet



Photo by Isaac Mehegan on
Unsplash

Värdefulla hemsidor

[Suicide Zero](#)

[Mind](#)

[Suicidprevention och efterlevandestöd – Betaniastiftelsen](#)

[Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd \(spes.se\)](#)

[Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)

[Psykisk hälsa - Kunskapsstöd för vårdgivare \(kunskapsstodforvardgivare.se\)](#)



Photo by Isaac Mehegan on
Unsplash