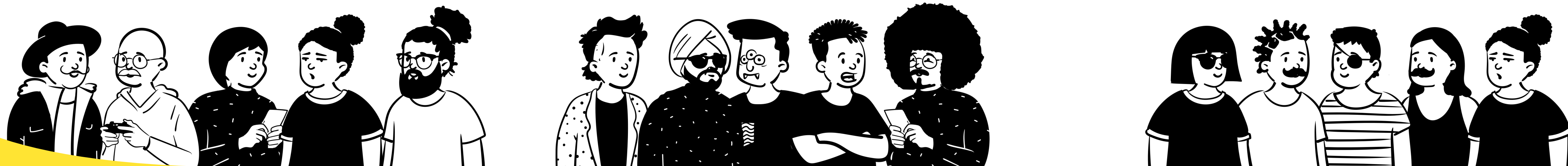




VALDEMARSVIKS
KOMMUN

Utbildningspaket - Psykisk hälsa

Del 3



1

Vad är psykisk hälsa?

2

Psykisk hälsa och stigma

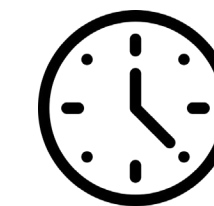
3

Myter om suicid

Del 3 - Myter om suicid

Syfte att sprida kunskap och slå hål på myter kring självmord för att kunna agera på rätt sätt i allvarsamma situationer.

Efter **Myt 1** kan ni välja ut de myter ni vill hinna med att diskutera på er avsatta tid.



Tidsåtgång
Ca. 30 minuter



Ni behöver möjlighet
att visa film med ljud

Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper,
upplevelser och erfarenheter av
psykisk hälsa och ohälsa.



! Stäng av helskärmsläge om videon inte går att klicka på.

Film av Suicide Zero, Mind och SPES. Längd 1.30 minuter.
Klicka på bilden för att komma till YouTube

Manuell adress: <https://youtu.be/f2Rn2Mf-LqI>

Myt 1 om självmord

Samtal om självmord kan
"väcka den björn som sover"

Sant eller falskt?

Myt 1 om självmord

FALSKT

Att prata om självmord innebär inte att man "väcker den björn som sover".

Att sätta ord på tankarna tillsammans med någon som vill lyssna kan istället hjälpa oss att hitta andra utvägar eller göra oss medvetna om att vi behöver söka hjälp.



! Stäng av helskärmsläge om videon inte går att klicka på.

Film av Västra götalandsregionen och suicidprevention i väst. Längd 4.45 minuter.
Klicka på bilden för att komma till YouTube

Manuell adress: <https://youtu.be/XQrkD0dyjyc>

Myt 2 om självmord

Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig.

Sant eller falskt?

Myt 2 om självmord

FALSKT

Mellan 85-90 procent av dem som gjort allvarliga självmordsförsök och överlevt avlider inte av självmord senare i livet.

Man vill egentligen inte dö, utan vill bort från sitt lidande. Alla som står runtomkring kan förstärka skälen att leva för den som mår dåligt.

Även de mest allvarliga självmordstankar kommer och går. Många av dem som överlevt ett självmordsförsök frågar sig efteråt: "Hur kunde jag tänka så?"

Myt 3 om självmord

Självmord inträffar
plötsligt, utan förvarning.

Sant eller falskt?

Myt 3 om självmord

FALSKT

De flesta självmord har en lång förhistoria. Självmordsprocessen kan pågå i flera år och inleds med självmordstankar som blir allvarigare och leder till självmordsförsök.

I vissa fall avslutas processen med ett fullbordat självmord. Den långdragna processen gör det möjligt att finna åtgärder för att bryta den.

Men hos unga kan självmord oftare ske plötsligt, därför är det viktigt att vara extra uppmärksam på tecken på psykisk ohälsa bland dem.

Myt 4 om självmord

Anhöriga vill inte prata om det självmord som drabbat dem.

Sant eller falskt?

Myt 4 om självmord

FALSKT

Många anhöriga löper större risk att själva ta sitt liv och har stort behov av hjälp, stöd och att prata om sin situation.

De vill dessutom även prata om det som hänt dem men gör det kanske inte på grund av omgivningens negativa och oförstående inställning.

Myt 5 om självmord

De som talar om självmord gör det inte.

Sant eller falskt?

Myt 5 om självmord

FALSKT

De flesta som begår självmord har tidigare pratat om det.
Däremot är det inte alltid som omgivningen har fångat upp budskapet.

De som antyder självmordsplaner tror nämligen ofta att
de är tydligare än vad de faktiskt egentligen är.

Myt 6 om självmord

Självmord förekommer bara
i vissa grupper i samhället

Sant eller falskt?

Myt 6 om självmord

FALSKT

Självmord kan inträffa i alla grupper, bland olika åldrar, hos fattiga som rika. Självmord finns i alla samhällsklasser i vårt samhälle.

Däremot är vissa grupper som HBTQI och ensamkommande flyktingbarn särskilt utsatta.

Dessutom tar betydligt fler män än kvinnor sina liv. Män står för 72 procent av alla självmord.

Myt 7 om självmord

Personer som talar om självmord försöker manipulera andra för att få uppmärksamhet.

Sant eller falskt?

Myt 7 om självmord

FALSKT

Den som talar om självmord har vanligtvis stark ångest och smärta och är i behov av hjälp. De som anser att hen manipulerar omgivningen visar ett ytterst olämpligt beteende, eftersom det kan få personen att verkligen genomföra handlingen.

Det är viktigt att ta varje antydning till självmord såväl verbalt som icke verbalt på högsta allvar.

De flesta som pratar om självmord gör det för att man vill ha hjälp och anledningen till att man vill ha hjälp är att man har det svårt

Om innehållet

Innehållet är hämtat från Suicide Zero, där finns även fler myter om självmord. Länk till fler myter och sanningar om självmord:

[Suicide Zero](https://www.suicidezero.se/fakta-och-rad/myter-om-sjalvmord)

Manuell länk: <https://www.suicidezero.se/fakta-och-rad/myter-om-sjalvmord>

Avslutningsvis

Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag? Finns det något vi bör jobba vidare med?

Vad tar ni med er från dagens pass?

Presentationen hittar du på kommunens intranät.

Läs mer

- Om Psykisk hälsa på 1177.se
- Om Självmordstankar på 1177.se
- Webb sidan [Din psykiska hälsa - Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se/din-psykiska-halsa)
 - Psykisk hälsa på valdemarsvik.se/psykiskhalsa

Stöd och hjälp

- Kontaktuppgifter finns samlade i en broschyr på

valdemarsvik.se/psykiskhalsa

- Företagshälsovården



Mår du akut dåligt och funderar på att ta ditt liv, ring 112 eller närmaste psykiatriska akutmottagning.



Kontaktuppgifter

Maria Feltborn, samordnare för suicid och psykisk hälsa, sektor BUAK.

maria.feltborn@valdemarsvik.se

Basma Milton, samordnare för suicid och psykisk hälsa, sektor Stöd och omsorg.

basma.milton@valdemarsvik.se

Emelie Nisu, folkhälsoutvecklare, kommunchefens stab.

emelie.nisu@valdemarsvik.se