

## Själv mordstankar...

På Södra Älvsborgs Sjukhus (SÄS) uppmärksammades den suicidpreventiva dagen genom att bjuda in alla intresserade till en kvällsföreläsning och paneldebatt. Fokus för kvällen var att belysa vikten av hjälp och stöd när någon känner förtvivlan, hopplöshet eller kanske tänker på självmord. Syftet var att öka medvetenheten om att det finns signaler att vara uppmärksam på och att kunna ge information om vart man kan vända sig för att få hjälp och stöd.

Kvällen inleddes med en föreläsning som hölls av inbjudna gäster från Suicidprevention i Väst (SPIV) som på ett tydligt och professionellt sätt gav åhörarna både grundläggande information om suicid och konkreta råd.

”Att tänka på, planera och genomföra ett suicidförsök eller ett suicid är en fantiserad eller genomförd flykt av en människa som är så svårt plågad av livet att hon inte längre orkar bära det” – en alternativ definition av suicidalitet. (Citat från föreläsare)

Efter pausen, med hälsosamma förfriskningar, följde en paneldebatt där åhörarna gavs möjlighet att föra en dialog med en expertpanel, vilken bestod av representanter från vuxenpsykiatrin, barn- och ungdomspsykiatrin, sjukhuskyrkan samt primärvården. För de som inte ville ställa frågor direkt till panelen fanns det möjlighet att skriva ner sin fråga/fundering och lämna in i en frågelåda i pausen.

Att våga fråga, att prata, att närvara och att vara medmänniska, var kvällens budskap. Från åhörarna bjöds det på både personliga berättelser och funderingar kring vad man som närstående känner samt hur man ska agera. Panelen besvarade med både faktauppgifter och bekräftelse om att hjälp och stöd finns.



Moderator, föreläsare och expertpanel

Det kom cirka 60 åhörare Föreläsningen och paneldebatten, som är en del i sjukhusets arbete med att främja hälsa och förebygga sjukdom, arrangerades av SÄS temagrupp Psykisk hälsa.

För mer information: [www.vgregion.se/sas/hfs](http://www.vgregion.se/sas/hfs). Se även artikel i svenska kyrkans tidning ”Mellan himmel & jord”, nr 12, sidorna 10-12

<http://www.svenskakyrkanboras.se/www/live/dokumentmallar/standard80.aspx?TreeID=135>

Skrivet av: Anna Cavrak, metodutvecklare Hälsöfrämjande sjukhus, SÄS.