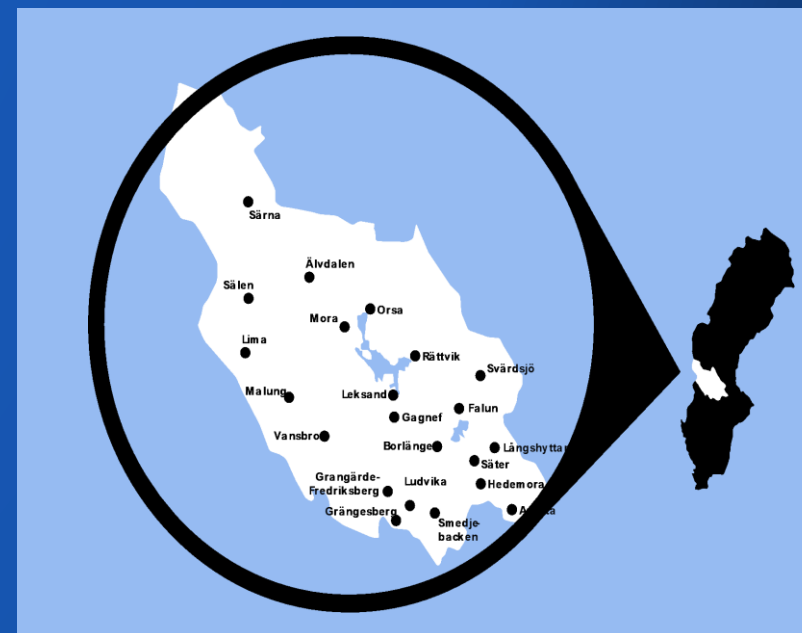


PSYKISK LIVRÄDDNING SUICIDPREVENTION



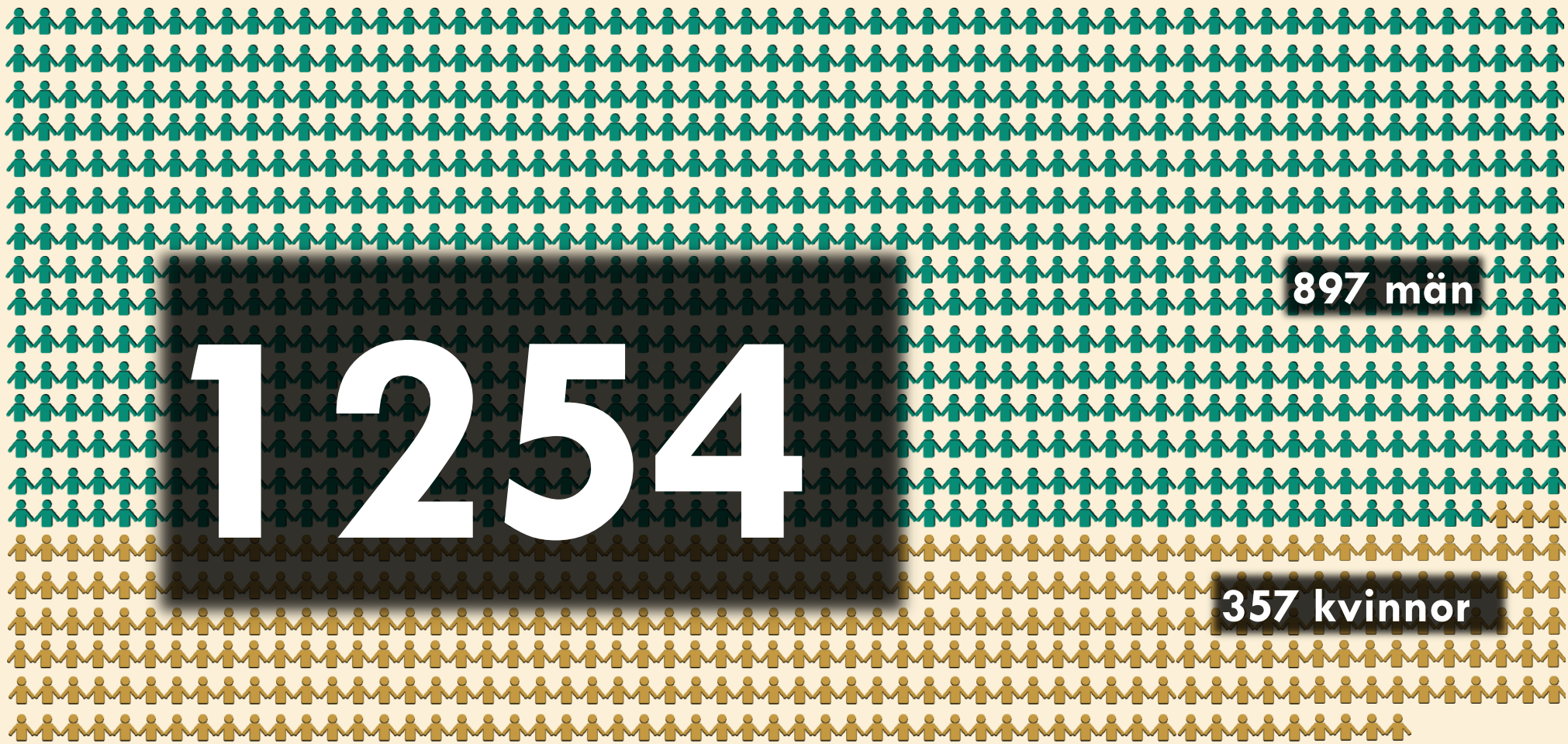
CECILIA TEGELBERG

BEGREPP

- **Själv mord** och **suicid** är två begrepp som används synonymt.
- **Psykologiskt olycksfall** - inte en vilja om att dö utan orkar inte leva.
- **Suicidprevention** är ett samlingsnamn för den gemensamma verksamheten som syftar till att förhindra/minska förekomst av suicid.

**Att ta sitt liv är ingen brottslig handling
men att uppmana någon är straffbart.**

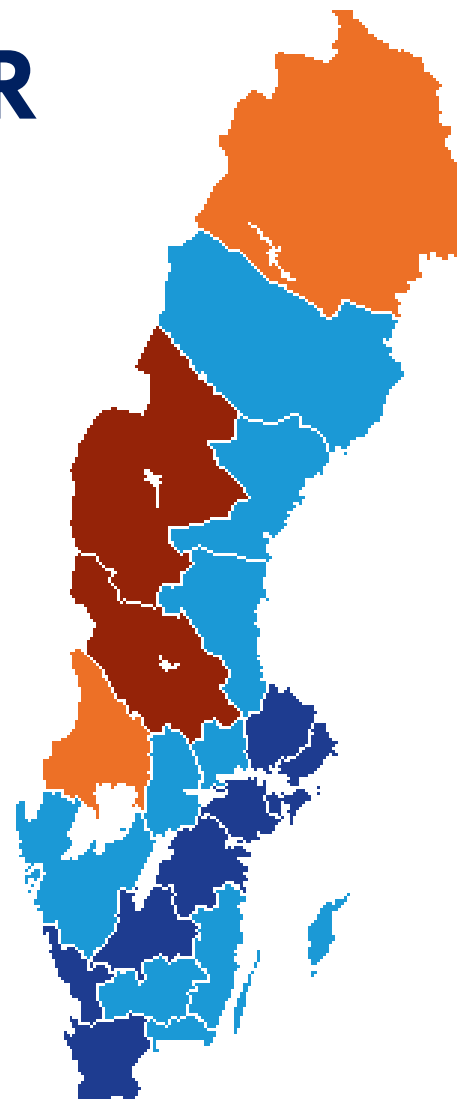
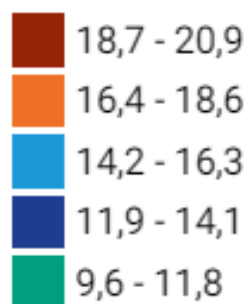
1254 personer dog av suicid 2022



10 var barn under 15 år.

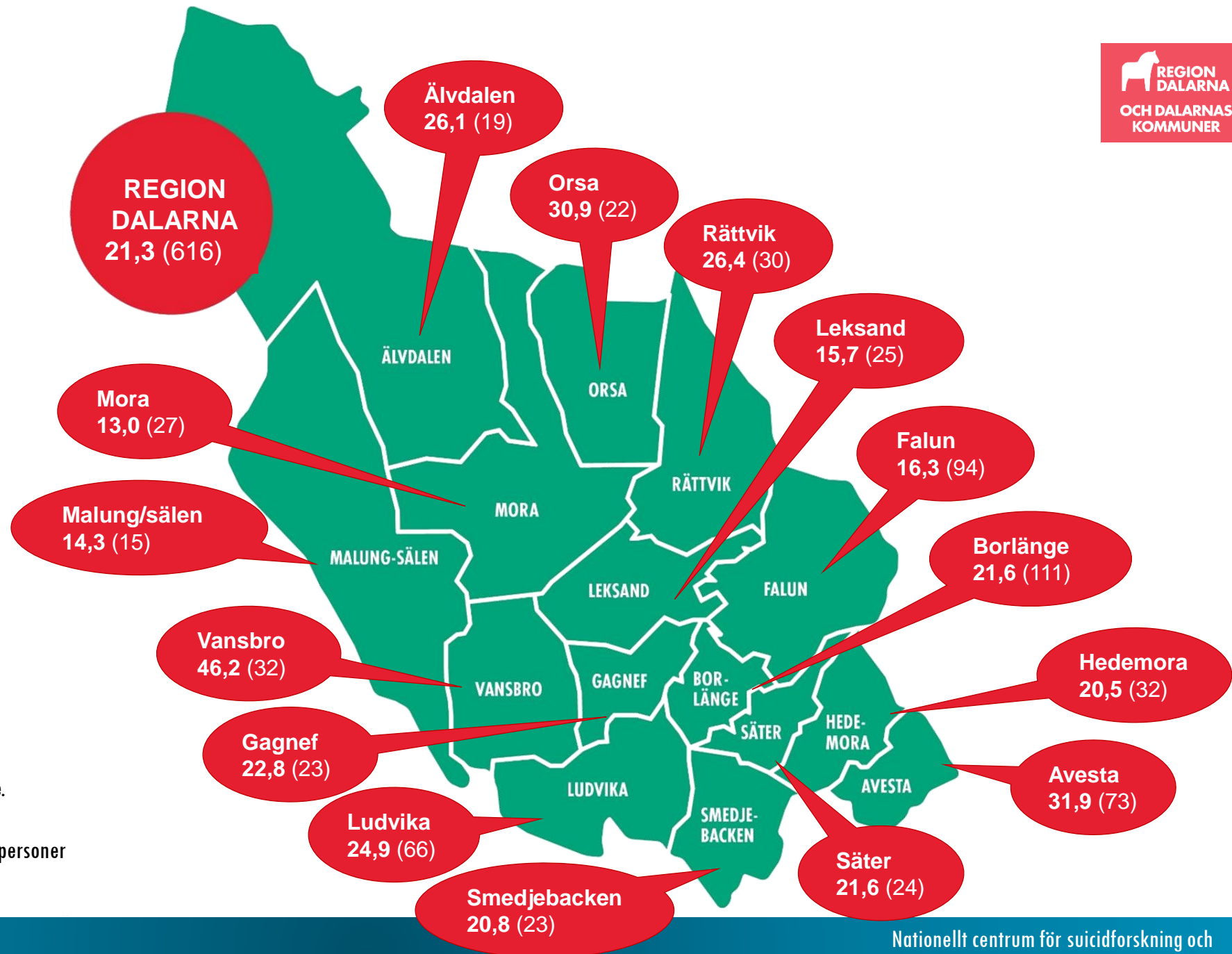
REGIONALA SKILLNADER

Karta över suicid per 100 000,
15 år och äldre, fördelat på län,
2017 – 2021.



Se Folkhälsomyndighetens interaktiva faktablad för mer statistik:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/faktablad/psykisk-halsa/>

DALARNA 2010-2021



- Det första talet är per 100 000 invånare.
- Talet i parentes är det faktiska antalet personer under perioden.

FÖRDELNING/ÅR I DALARNA

År	Antal
2010	54
2011	43
2012	42
2013	40
2014	56
2015	54
2016	50
2017	46
2018	64
2019	55
2020	58
2021	53
Totalt	616

Under perioden 2010 - 2021 dog 616 personer pga. av suicid i Dalarna varav 476 var män och 140 var kvinnor.

Ålder	Totalt antal suicid
15-24 år	61
25-44 år	176
45-64 år	201
65+ år	178

NÅGRA RISKFAKTORER

- Tidigare suicidförsök
- Psykisk sjukdom, depression
- Fysisk sjukdom
- Större besvikelse (såsom misslyckad examen, förlorat arbetet, separation, förlust)
- Ekonomiska bekymmer
- Kränkande särbehandling eller mobbing
- Ensamhet

UPPDRAG – ”VANSBROPROJEKTET”

Påbörja ett projekt i liten skala med att stödja glesbygdskommunen Vansbro, i syfte att bidra till ett ökat suicidpreventivt arbete.



”VANSBROPROJEKTET”

Invånare: ca. 6000

Projektid: 2021 - 2023

Verksamheter:

Vansbro kommun

Primärvård

Specialistpsykiatri

Folktandvården

Ambulans, Räddningstjänst, Polis

Projektmål: Lokalt förankrad handlingsplan för
suicidprevention.





SPARA GÄRNA
BROSCHYREN

Till dig som bor i Vansbro kommun



HANDLINGSPLAN

-En plan för att stärka den psykiska hälsan
och motverka suicid i Vansbro kommun

-ett samarbete mellan Vansbro kommun,
Vansbro vårdcentral, specialistpsykiatri,
brandkåren norra Dalarna, ambulansen och polisen.

Suicidprevention



UTSKICK OM PSYKISK HÄLSA



sida: 112)

Information om psykisk hälsa hos män

Det är vanligt att må psykiskt dåligt någon gång i livet. När män mår dåligt och drabbas av exempelvis depression, stress eller kriser så kan tröskeln ibland vara ganska hög för att söka hjälp. Du som får det här meddelandet kanske inte mår psykiskt dåligt, men kanske känner du någon som behöver hjälp eller stöd?

Vanligt att män väntar med att söka hjälp

Vi ser att kvinnor som mår dåligt oftare söker stöd av vänner och sjukvården, medan det är vanligare att män blir ensamma med sina tankar och problem. Män drar sig i högre utsträckning även för att söka vård för kroppsliga problem, något som kan påverka den psykiska hälsan negativt. Självmordstalen i befolkningen visar också att det finns en betydligt högre risk för att män tar sina liv när de drabbas av psykisk ohälsa. Det ska naturligtvis inte behöva vara så.

Det finns hjälp att få

Psykisk ohälsa kan drabba oss alla, unga som gamla. Det innebär ett stort lidande, och alla ska veta att det finns bra hjälp att få och att det är viktigt att ta hand om sin psykiska hälsa. Den som inte har någon att prata med eller som vill ha mer professionell hjälp eller rådgivning kan vända sig till någon av aktörerna nedan. Det viktiga är att ta kontakt med någon. Det finns hjälp att få.

Läs mer på nästa sida >

"Jag pratar inte om hur jag mår - för jag är van att klara mig själv"



Informationen ingår i Region Dalarnas satsning för en bättre psykisk hälsa och ett minskat antal självmord etc



Vanliga tecken på psykisk ohälsa

- Nedstämdhet, känsla av hopplöshet.
- Lite intresse eller glädje av att göra saker.
- Sömnsvårigheter.
- Trötthet och låg energi.
- Dålig aptit.
- En känsla av misslyckande/att inte rätta till.
- Koncentrationssvårigheter.
- Livsleda.
- Ökat intag av alkohol.
- Ökad känsla av stress, irritation.
- Ensamhet med tunga tankar.

Så söker du hjälp

- Ring sjukvårdsrådgivningen 1177, öppet dygnet runt.
- Kontakta din vårdcentral.
- Äldrelinjen. Ring 020-22 22 33. Öppet måndag- torsdag 8-19.
- Jourhavande präst. Ring 112. Fråga efter jourhavande präst. Öppet 17-06.
- Självmordslinjen (anonymt). Ring 901 01, öppet dygnet runt. Chatt: chat.mind.se
- Psykiatrisk jourmottagning i Säter. Ring 0225-49 44 00, öppet dygnet runt.
- Ring 112 om du mår mycket dåligt eller har tankar eller planer på att ta ditt liv.

PSYKISK
HÄLSA
HOS MÄN



EXEMPEL PÅ INSATS RIKTAT TILL JÄGARE TA HAND OM DIN FYSISK OCH PSYKISKA HÄLSA



PSYKISK OCH FYSISK LIVRÄDDNING



Jag kan rädda i psykisk kris



Våga-fråga-lyssna.
Hur mår personen
och varför?

Sammanfatta
att du uppfattat
situationen
rätt

- 1 Ta kontakt
- 2
- 3 Kontrollera säkerhet - självmordstankar
- 4
- 5 Inge hopp, planera - sök hjälp

© Laerdal Medical AS



Jag kan rädda ett hjärta



- 1 Uppfatta akutsituationen
- 2 Larma 112
- 3 Ge 30 bröst-kompressioner
- 4 Ge 2 inblåsningar
- 5 Finns hjärtstartare, starta och följ råd

© Laerdal Medical AS

[Nu hjälps vi åt vid psykisk ohälsa \(jagareforbundet.se\)](http://jagareforbundet.se)

PSYKISK LIVRÄDDNING

- Ta kontakt och hänvisa inte bort
- Våga fråga - lyssna
- Var medveten om dina egna reaktioner
- Kontrollera säkerhet
- Håll fokus på att lyssna
- Våga stanna kvar i jobbiga samtal
- Sammanfatta — Inge hopp!



UTSKICK I SAMBAND MED DEN SUICIDPREVENTIVA DAG

NAMN NAMNSSON
ADRESSRAD 1
123 45 STADEN

Budskap

- Ingen är immun mot mörka tankar, press, livssituationer som påverkar vårt mående.
- Första hjälpen kan vara skillnad mellan liv och död.
- Det är inte ovanligt att må psykisk dåligt någon gång i livet.
- Viktigt att veta att vi kan agera livräddande i situationer som rör psykisk ohälsa.

Hej!

Hösten med alla dess jaktpremiärer står inför dörren och för många av oss jägare är detta den bästa tiden på året, full av planer och förväntningar. Men vi jägare är inte immuna mot mörka tankar, press och livssituationer som påverkar vårt mående, inte heller mot olycksfall eller akut sjukdom. Din kunskap om psykisk sjukdom, första hjälpen och hjärt-lungräddning (HLR) kan vara skillnaden mellan liv och död.

Som medlem i Svenska Jägareförbundet är vår förhoppning att du upplever en gemenskap kring intresset för jakt, natur och hundar. Sammanhållning och kamratskap är för många viktiga delar av jakten, den bygger på att vi hjälper varandra. När det dyker upp praktiska problem hjälps vi åt för att hitta lösningar, det kan vi även göra när någon blir allvarligt sjuk eller mår psykiskt dåligt.

Jägareförbundet Dalarna har därför inlett ett samarbete med Region Dalarna och Svenska rådet för hjärt-lungräddning. Vi har sammanställt information om hur du kan värna om din psykiska hälsa, och hur du bör agera vid akut sjukdom eller olycksfall. Informationen riktar sig även till dig som vill kunna hjälpa någon i ditt jaktlag eller någon närstående och hur du går tillväga för att söka stöd och hjälp.

Kortet som medföljer detta brev innehåller en QR-kod (övre högra hörnet) som du scannar med din mobiltelefon. Med QR-koden kommer du till en sida som innehåller direkta tips på hur du kan agera livräddande vid både psykisk och fysisk sjukdom, samt även korta instruktionsfilmer om första hjälpen. Det kan vara bra att i lugnt läge ta del av informationen. Spara kortet där du har dina övriga plastkort så att du kan ha det tillgängligt när du vill repetera hur du ska agera.

Det är vanligt att må dåligt psykiskt (det vi kallar psykisk ohälsa) någon gång i livet. Det kan drabba alla oavsett ålder eller kön och ofta finns det flera anledningar bakom måendet. En del människor som drabbas av kriser, ångest och depression, framförallt män, tar också sina liv. Det är viktigt att veta att vi också kan agera livräddande i situationer som rör psykisk ohälsa. Vi kan ändra på självmordstalen om vi blir fler som agerar. Scanna QR-koden på kortet och ta del av informationen om hur du kan stödja någon som mår psykiskt dåligt eller få råd vid egen psykisk ohälsa.

Vi önskar alla Dalarnas jägare en höst fylld av fantastiska jaktupplevelser tillsammans. Ha kortet till hands – tillsammans kan vi alla bidra till ett mer medmänskligt samhälle där fler stannar upp och agerar!

Vänlig hälsning,
Ulf Berg
Ordförande, Jägareförbundet Dalarna

Har du frågor? Kontakta: Ulf Berg: 070-250 4340,
Hanne Kringstad, jaktvårdskonsulent: 010-584 75 83

SAMMANFATTNING

- Att ta sitt liv är ingen rationell handling.
- Att uppmärksamma psykisk ohälsa — är ett sätt att bry sig om.
- Riktade insatser kan göra skillnad.
- Involvera fler aktörer som kan vara behjälpliga i att nå ut till en specifik målgrupp.
- Det är aldrig farligt att fråga och att uttrycka omsorg! Det är tystnaden som är farlig.
- Alla kan göra något — ett samtal kan räcka långt!

VÅRD OCH STÖD VID PSYKISK OHÄLSA

- Ring sjukvårdsrådgivningen 1177, öppet dygnet runt
- 1177 direkt → → → → →
- Ta kontakt med din vårdcentral
- Barn- och ungdomspsykiatri
- Öppenvårdspsykiatri för vuxna eller akut psykiatrisk jourmottagning.
- Om läget är akut och mycket allvarligt, ring 112

Övrigt i de flesta kommuner:

- Anhörigstöd
- Budget- och skuldrådgivning

STÖDLINJER FÖR SAMTAL OCH RÅD

[Mind Självmordslinjen](#) Telefon: 901 01, öppet dygnet runt

[Livslinjen](#) – för personer 16 och 25 år. Chatta om känslor, tankar och när livet känns jobbigt.

[Mind Äldrelinjen](#) Telefon: 020-22 22 33.

[Chatt & stödtelefon](#) **nxtME** – för personer som är eller har varit utsatta för incest.

[Ätstörningslinjen](#) **Frisk och fri** – för personer som drabbats av ätstörning.

[Kvinnofridslinjen](#) – för personer som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld.

[Stödlinjen för män](#) Telefon: 020-80 80 80.

KONTAKTA MIG GÄRNA!

Cecilia Tegelberg, suicidpreventionssamordnare

E-post: cecilia.tegelberg@regiondalarna.se

Vill ni höra mer om vårt arbete riktat åt jägare? Gå in och lyssna på podden psykiatriarbetarna.