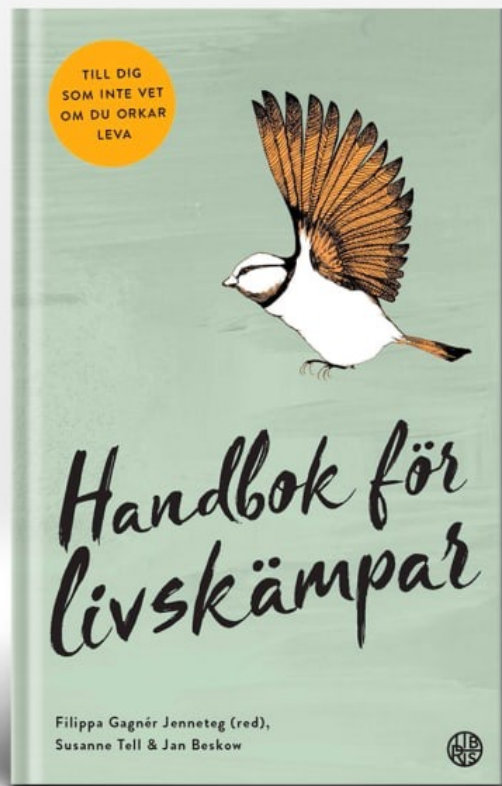


Livskämpar

En föreläsning om och av oss som ibland inte orkar leva



SUICIDPREVENTION I VÄST



Några självmordsbegrepp

- Självmord / självmordsförsök
 - Suicid / suicidförsök
 - Suicidalitet
-

Några självmordsbegrepp

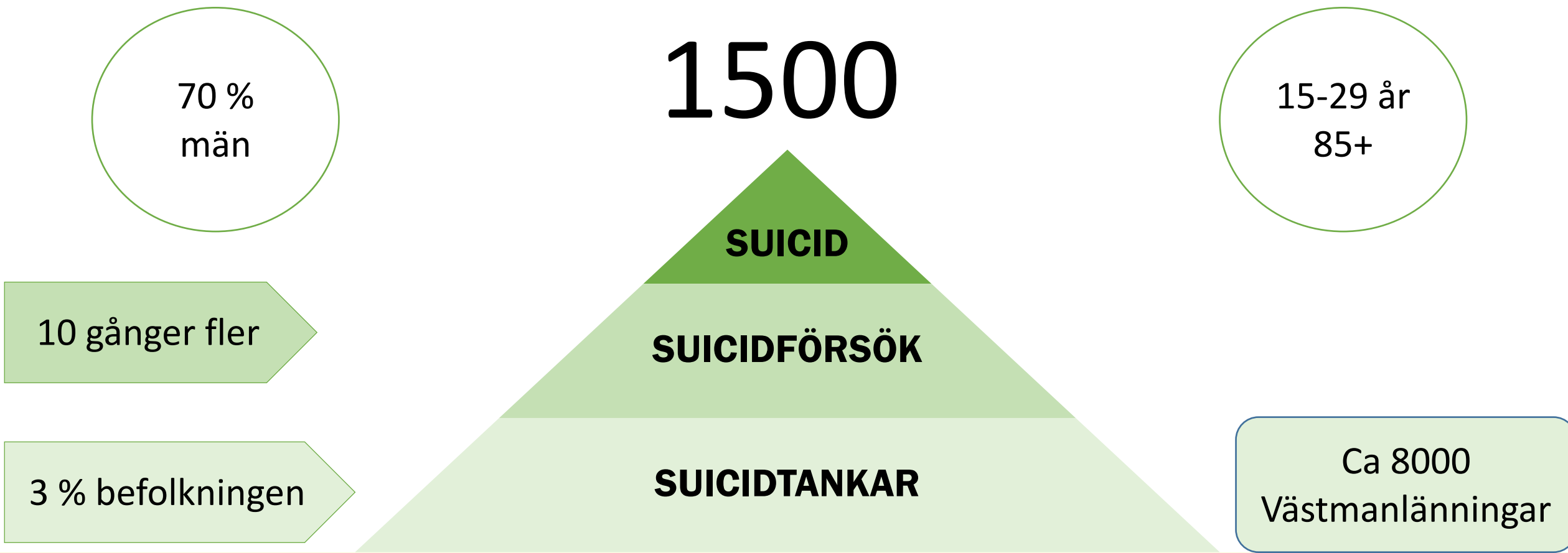
- Självmord / självmordsförsök
- Suicid / suicidförsök
- Suicidalitet

Att tänka på, planera, förbereda eller genomföra ett suicidförsök eller ett suicid är...

*... en fantiserad eller genomförd **flykt** av en människa som är så svårt plågad av livet att hen inte längre orkar bära det.*

Suicid och suicidalitet

Handbok för
livskämpar



Källa: NASP & FOHM

Vad är egentligen suicidtankar?

- Att tänka på självmord är vanligt, och behöver inte vara farligt
- Tankar på att ta sitt liv kan komma när man mår riktigt dåligt och inte ser någon annan utväg ur sin smärtsamma situation
- Ett viktigt budskap!
- Suicidtankar kan se olika ut

Suicidalitetens funktion

- Viktig varningsklocka
- Handlingsförlamningen släpper, utvägen ger kraft
- Fokus på det viktigaste

Att inte orka lösa sitt livs viktigaste problem

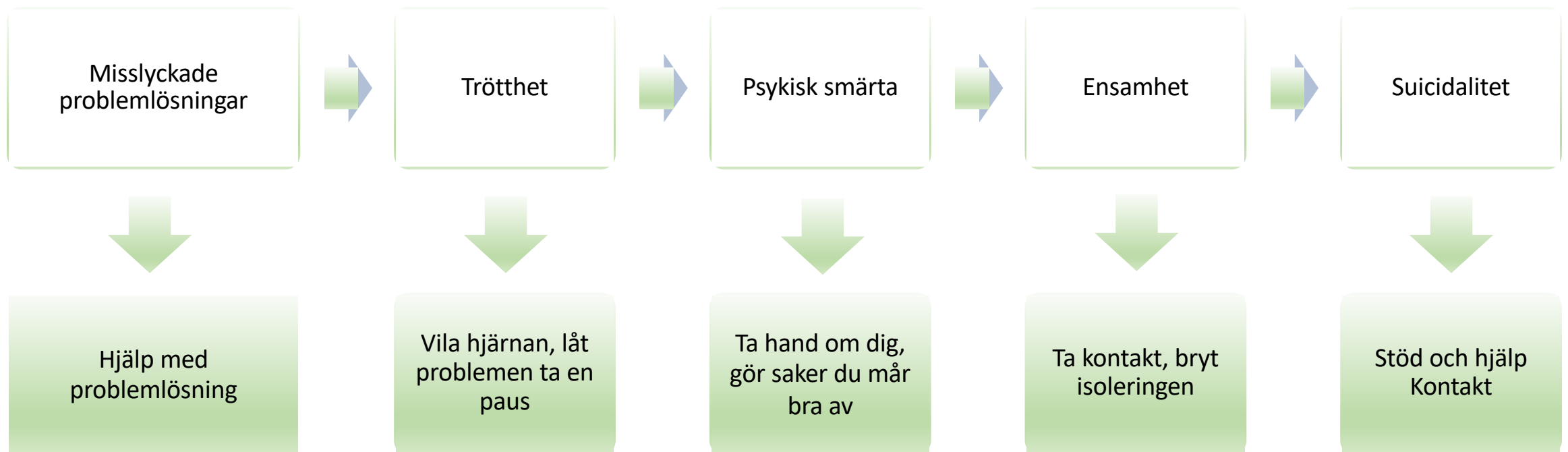
*Handbok för
livskämpar*



SPIV & Jan Beskow 2016

Hur kan jag möta en person i denna kedja?

*Handbok för
livskämpar*



Suicid som psykiska olycksfall

- Fysiskt olycksfall:

Att överväldigas av fysiska krafter som är så starka och kommer så snabbt att man inte lyckas hantera dem. (Hollnagel 1998)

- Psykiskt olycksfall:

Att överväldigas av psykiska krafter som är så starka och kommer så snabbt att man inte lyckas hantera dem. (Beskow 2005)

Frågor och tankar så här långt?

Handbok för
livskämpar



Bensträckare, fylla på energi

Handbok för
livskämpar



Ett ämne svårt att prata om?

Handbok för
livskämpar

- Den egna reaktionen
- Den andres reaktioner
- Tänk om jag gör saken värre
- Inte veta vad säga eller göra
- Kan inte göra nåt åt situationen



När omgivningen är tyst/bollar vidare

Handbok för
livskämpar

- Ingen förstår det
- *hopplöshet*
- Jag kan inte göra något åt det
- *maktlöshet*
- Ingen vågar prata om det
- *ensamhet*



Steg för Livet

Handbok för
livskämpar

The background of the central section is a photograph of a person's head and shoulders from behind. The person has light brown hair tied in a bun. They are looking towards a modern building with a glass facade, which is reflected in the glass panels. The overall color palette is cool, with blues and greys from the building and the person's hair.

STEG FÖR LIVET

VAR SJÄTTE TIMME TAR EN MÄNNISKA SITT LIV. DU KAN GÖRA
SKILLNAD

Att leva med suicidalitet

Handbok för
livskämpar

- Att inte kunna lita på sin egen hjärna
- Att planera sitt liv utifrån vårdsituationen
- Maktlöshet att inte kunna göra något åt det

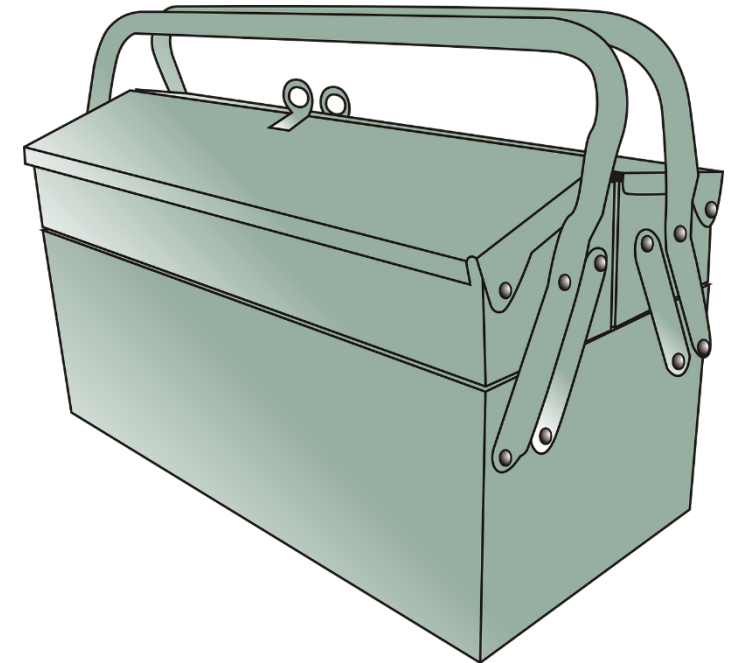
- Rädslan
- Smärtan
- Skammen
- Ensamheten
- Tryggheten



Så kan vi rusta livskämpar och ge hopp

Handbok för
livskämpar

- Kunskap om suicidalitet och återhämtning
- Kontakt – med vem? Hur?
- Lära känna sig: orken, sömnen, kroppen, tankemönster
- Terapi, stödinsatser, medicin
- Samtal om mening, liv och död
- Strategier för att: lugna sig, trötta ut sig, distrahera sig



Till dig som kämpar

Handbok för
livskämpar

- Påminn dig om dina återhämtningskällor och använd dem ofta
 - Ge dig själv så goda förutsättningar du kan – sen bara gör det!
 - Prata även i bra stunder
 - Ha överseende med din omgivning
 - Kom ihåg att olika personer ger olika stöd
-

Hopp med andra ord

- Du är inte ensam
- Det finns hjälp att få
- Du är så stark!
- Livet kommer att förändras
- Kan du andas i fyrkant?

Möt mig, se mig, rusta mig!

- Fånga upp din rädsla, öva på samtalet
- Orka stanna, lyssna och bekräfta
- Fråga om suicidtankar och suicidplaner – som del i berättelsen
- Prata med mig om vad det var som hände
- Låt oss vara två forskare





Ibland måste man göra
saker man egentligen inte
vågar, annars är man
ingen människa utan bara
en liten lort...

Livskämpar!





Lumeno

Lumeno är en digital följeslagare som hjälper människor under mörka stunder genom att hämta kraft från de ljusa. Den ger verktyg att förstå sig själv, söka kontakt och upptäcka att ljuset återvänder.

Byrå: Sticky Beat

Designer: Irene Danielsson (AD/Digital Designer) Tommie S. Ohlson (Digital Designer), Karl Hansson (Motion Designer) Andreas Stjärnhem (Creative Director)

Illustratör/fotograf: -

Projektledare: Sticky Beat

Kund: Livskämpar

Motivering: För att den får något tungt att kännas lättare, med lekfulla gradienter och organiska former.

<https://www.livskampar.se/index.php/lumeno/>

Tre budskap till dig som tänker på självmord

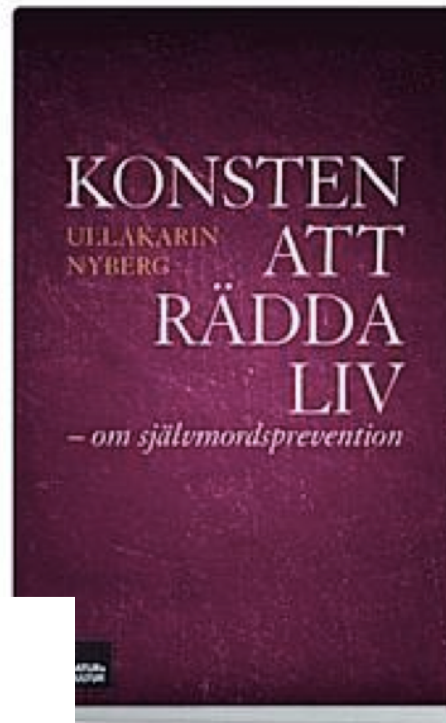
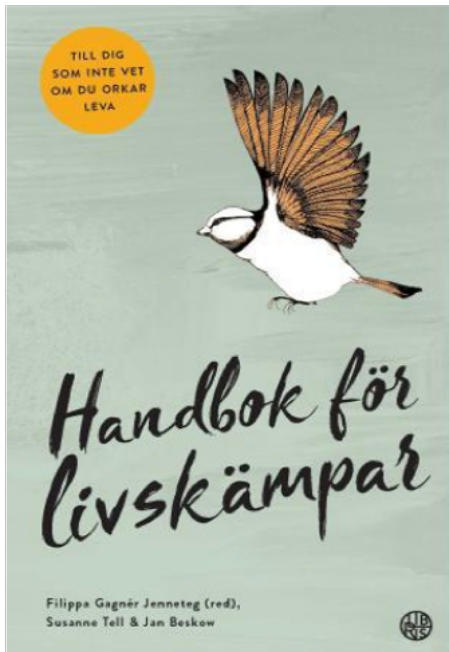
Handbok för
livskämpar

Ge inte upp. Sakerna förändras. Livet är inte statiskt.

Det finns hjälp att få. Det finns personer som vill och kan hjälpa.

Du är inte ensam. Ta del av andras erfarenheter.

”Det finns professionell hjälp att få. Tyvärr är den inte alltid så tillgänglig som den borde vara. Ibland får man söka länge efter den, kanske flera ggr och på flera olika ställen. Ge inte upp! Kräv hjälp och be närstående hjälpa till att motivera så att du får den vård du har rätt till. Hur motigt det än kan kännas – glöm aldrig att hjälpen finns där ute!”



www.mind.se

www.suicidprev.se

www.spes.se

www.suicidezero.se

This too shall pass

Frågor och tankar!

Handbok för
livskämpar



Tack för idag!

- **Maila mig:** susanne.m.tell@gmail.com
- **Webb:** <https://www.livskampar.se/>
- **Appen:** <https://lumen.se>
- **Följ oss:**
- **Facebook:** livskampar
- **Instagram:** livskampar



Livskämparⁱ