



Folkhälsomyndigheten

Erfarenheter från tio suicidförebyggande projekt

Intervjuer med ideella organisationer

Om publikationen

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN FICK 2020 i uppdrag att fördela projektbidrag till ideella organisationer för projekt med syftet att förebygga suicid. Intresset var stort och många organisationer skickade in sina ansökningar. Tio projekt bedömdes uppfylla kriterierna för bidraget och tilldelades projektmedel som betalades ut under våren 2020. Alla tio projekt pågick till 2022 då de slutredovisades.

Under åren har vi haft möjligheten att följa samtliga projekt, och har lärt oss mycket av det. Vi vill nu att fler ska kunna ta del av projekten och den kunskap som byggs upp. Därför har vi intervjuat samtliga projektledare eller projektansvariga, och de har fått svara på frågor såsom: Vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Vilka

lärdomar tar ni med er?

Varje kapitel är en intervju med representanter från ett projekt och texten baseras helt på information som framkommit under intervjun. Vi hoppas att denna rapport ska bidra med inspiration och kunskap till andra som arbetar med att förebygga suicid.

Vi vill rikta ett stort tack till alla som tog sig tid att intervjuas och har bidragit till vår sammanställning.

Folkhälsomyndigheten

Josefin P Jonsson
Avdelningschef
Avdelningen för livsvillkor
och levnadsvanor

Denna titel kan laddas ner från: www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material

En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se våra kundtjänst och köpvillkor.

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2023.

Artikelnummer: 23160.

Foto omslag: Maja Brand.

Foto inlaga: Maja Brand (s. 5, 17, 24, 29), Johanna Kassel (s. 6, 7, 11, 20), Scandinav (s. 13, 27),

Jörgen Wiklund/Scandinav (s. 9), Susanne Wahlström (s. 15), Johnér (s. 19), Magnus Ström/Scandinav (s. 22).

Grafisk produktion: Gullers Grupp.

Tryck: Ljungbergs, 2023.

Innehåll

Digital utbildning lär fler att våga prata om suicid	4
Forskningssamarbete ökade förståelsen för barn med suicidtankar	6
Appen Min Livlina tillsammans med säkerhetsplan räddar liv	10
Gruppaktiviteter hjälper unga män med psykisk ohälsa att må bättre	14
Bättre utbildning för stödpersoner ger förbättrat stöd för anhöriga.....	16
Viktigt stöd till anhöriga i sorgen efter den som inte orkade leva.....	18
Ett enkelt telefonsamtal kan rädda äldre män från suicid.....	21
Unik studie om psykisk ohälsa bland ensamkommande unga.....	23
Bättre stöd för anhöriga genom träffar och erfarenhetsutbyte	26
Chatt hjälper killar att våga prata om psykisk ohälsa.....	28

Digital utbildning lär fler att **våga prata om suicid**

ATT PRATA OM hur man mår kan rädda liv. Därför erbjuder Suicide Zero utbildningen *Våga fråga* – en suicidpreventiv utbildning som går igenom fakta och myter om självmord. Den lär ut hur man identifierar varningstecken på psykisk ohälsa, och hur man kan stötta någon som mår dåligt.

I projektet *Våga Fråga-e* har den fysiska utbildningen digitaliserats och utvecklat med hjälp av projektbidraget.

”Tanken med utbildningen är mellanmänsklig”, berättar Birgitta Hartzell och Karin Lindblom på Suicide Zero. ”Att alla ska ha en grundutbildning i vad man kan göra om man är orolig för en kollega, en familjemedlem eller granne, eller vem som helst egentligen. Precis som att alla borde kunna hjärt-lungräddning. Målet är att vi alla ska bli bättre på att våga prata om de här frågorna i ett tidigare skede, för att det inte ska växa och bli stort.”

Våga Fråga-e är framtagen för att olika typer av organisationer, som exempelvis offentlig sektor eller privata företag, ska kunna utbilda sin personal i grundläggande suicidprevention. Den kan läggas på en egen lärplattform eller så kan man använda Suicide Zeros plattform.

Utbildningen ges i två delar. Den ena delen är en digital utbildning på

Intervju med Birgitta Hartzell och Karin Lindblom från Suicide Zero.
Projekt: Våga fråga-e

datorskärm, som går igenom olika sätt att öka kunskapen om psykisk ohälsa och suicidprevention, och hur man samtalar om frågor kring det. Den andra delen innehåller samtalsövningar i form av ett rollspel i fysiska träffar.

”Det finns ett väldigt stort värde i att det här inte bara blir teoretisk kunskap, utan att man också lägger in en övningsdel”, berättar Birgitta.

En pilotstudie som gjordes tidigt i projektet visade goda resultat. Exempelvis upplevde de som gått utbildningen att de blev bättre på att känna igen tecken på om någon mår psykiskt dåligt, och bättre på att ta kontakt med den personen. De fick också ökade kunskaper om hur man kan ta den kontakten, och hur man kan lotsa personen vidare.

Suicide Zeros mål är att arbeta långsiktigt och undvika att exempelvis en utbildning bara blir en punktinsats i en organisation. *Våga Fråga-e* har gjort det möjligt att arbeta mer långsiktigt, eftersom verktyget kan integreras i organisationernas övriga utbildningar och på så vis finnas kvar.

En framgångsfaktor i arbetet med *Våga Fråga-e* var att man skapade



ett informationsmaterial som hjälper organisationerna att själva implementera utbildningen.

”När organisationerna som ingick i pilotstudien skulle börja med utbildningen kom det tusen frågor tillbaka”, säger Karin. ”Då kände vi att vi behövde göra någonting. Så vi lade mycket tid på att få fram ett gediget förberedande informationsmaterial för att hjälpa dem i planeringen. Vi inkluderade också en kravspecifikation där vi var tydliga med vilket förarbete som behövde göras och vilka personer vi behöver ha kontakt med.”

Just detta var en viktig erfarenhet som Birgitta och Karin vill sprida till andra: att staka ut banan med ett tydligt informationsmaterial och en tydlig kravspecifikation.

”Om man ändå ska göra en sådan här insats är det viktigt att det blir så bra som möjligt. Generellt sett är det bra att tänka igenom vad som kan vara svårt för mottagaren, och hur man kan göra det lite lättare för dem. Att sätta

sig i den andra stolen och fundera över vad som kan bli en utmaning, säger Birgitta.”

Våga Fråga-e har fått ett positivt mottagande. Ett 20-tal kommuner runt om i landet har hittills tagit in utbildningen och nästan 10 000 personer har gått den. Det är tack vare projektet som så pass många har kunnat ta del av utbildningen.

”Om man jämför med om vi hade åkt runt och hållit föreläsningar så skulle det krävas hur många år som helst för att komma upp i samma siffra. Så vi känner att vi verkligen har nått målet med att skapa någonting som man kan utbilda många i”, säger Karin.

Våga Fråga-e har nu blivit en del av Suicide Zeros ordinarie utbildningserbjudande. ”Det är inte avslutat på något sätt. Vi ska snarare bygga vidare och fortsätta utveckla den. Det är en utbildning som vi är stolta och nöjda över.”

www.suicidezero.se



Generellt sett är det bra att tänka igenom vad som kan vara svårt för mottagaren, och hur man kan göra det lite lättare för dem.



Forskningsamarbete ökade förståelsen för barn med suicidtankar

Intervju med Katrin Pettersson från Sane (Förbundet autoimmuna encefaliter med psykiatrisk presentation).

Projekt: Ökad kunskap om svår PANS och koppling till suicidalitet och allvarliga självskadebeteenden – bemötande, diagnos, behandling och suicidprevention

VISSA BARN KAN plötsligt börja må psykiskt dåligt på grund av en infektion eller liknande fysisk sjukdom. Fenomenet kallas PANS (Pediatric Acute onset Neuropsychiatric Syndrome) och kan leda till självskadebeteende och tvångstankar, och i värsta fall suicidförsök. PANS är ovanligt men allvarligt. Mer än var tionde svenskt barn med PANS gör suicidförsök, varav en fjärdedel innan

de fyllt 11 år och hälften av alla barn med PANS har självskadebeteende.

Sane (Förbundet autoimmuna encefaliter med psykiatrisk presentation) är en patientorganisation för barn och vuxna med PANS och deras anhöriga. Genom många års arbete med att stötta gruppen och sprida kunskap om sjukdomen har de bland annat märkt att suicidrisken verkar vara mycket hög inom gruppen. De visste dock inte exakt hur hög och ville därför ta reda på detta.

”Vi tänkte att vi borde vara de som bidrar till förändring för de här barnen”, berättar Katrin Pettersson som är ordförande för Sane. ”Vi har samlat på oss massvis med erfarenhet, främst från

föräldrar men också barnen själva, och vi visste därför hur vi skulle kunna få fram mer information.”

Med projektmedel från Folkhälsomyndigheten genomförde de en undersökning bland anhöriga till PANS-patienter, och 240 föräldrar eller andra närstående fick svara på en enkät. De genomförde också fyra olika kvalitativa djupintervjuer med sjuka barn, deras syskon, föräldrar och sjuka unga vuxna som publicerats som studier och skrivits som rapporter.

”Vi ville få med oss forskare i projektet, dels för att bidra till forskningen men också för att få större genomslag och trovärdighet”, förklarar Katrin. ”Vi hittade två forskare som blev väldigt inspirerade och intresserade”.



Genomslag och trovärdighet var en mycket viktig del av projektet, då det finns personer som är skeptiska till att yngre barn kan genomföra suicidhandlingar. Det har också funnits en skepsis kring att PANS finns på riktigt och att det är något man behöver ta på allvar. Föräldrar till PANS-patienter har ibland svårt att bli trodda när de försöker berätta om sina erfarenheter.

Genom att lyssna på just patienterna och deras anhöriga kunde Sane och forskarna visa att även yngre barn kan ha suicidtankar, och att problemet måste tas på allvar. Resultatet sammanställdes bland annat i rapporten *Suicidalitet och självska debeteende vid Pediatric Acute-onset Neuropsychiatric syndrome (PANS) och andra immunpsykiatriska tillstånd*, i en publicerad forskningsstudie om hur det är att leva med PANS för barn, föräldrar och syskon och i en publicerad forskningsstudie om unga vuxnas berättelser av att leva med PANS.

Sane är nöjda med spridningen av rapporterna och tycker att de har fått ett stort genomslag på kort tid. I Sverige har de bland annat omvandlats till föreläsningar som Sane har hållit för olika vårdprofessioner. Bland annat har man föreläst för personal inom ätstörningsvården, eftersom många PANS-patienter utvecklar sådana problem. Därför var det viktigt att öka kunskapen om att ätstörningar i vissa fall kan bero på PANS.

”Vi höll också föreläsningar för drygt 1 300 personer, de flesta läkare, sjuksköterskor och psykologer men också personal från elevvårdsteam och studenter på Stockholms universitet. Med tanke på att vi är en liten organisation så är det ett jättebra resultat och kommer göra skillnad för många,” säger Katrin.



Intresset är så pass stort att vi inte hinner med alla förfrågningar, och det var ju precis det vi ville.

Kunskapsspridningen fortsätter med dialogsamtal med politiker och tjänstemän på chefsnivå i olika regioner. Sane kommer även föreläsa för alla specialpedagoger på Stockholms universitet. Även utomlands har suicidrapporten uppmärksammats, och Sane kommer därför översätta den till engelska. ”Intresset är så pass stort att vi inte hinner med alla förfrågningar, och det var ju precis det vi ville.”

Katrin tror att framgången framför allt beror på två saker: dels att man tar vara på berättelserna från barn och vuxna, dels att man samverkat med forskare. ”Det krävs också noggrann planering för att genomföra ett sånt här projekt, och att stå på sig och vara patienternas och brukarnas röst.”

Hon har själv överraskats av att så många forskare, läkare och andra har engagerat sig och velat ta del av kunskapen. ”Jag tycker inte att vi har mött några hinder. Projektet har snarare tagits emot med nyfikenhet och en vilja till förändring. Det tror jag handlar mycket om att vi hade forskare med oss, för då blev vi inte ifrågasatta.”

Katrin hoppas att rapporterna ska bryta stigma och leda till förändrade

rutiner hos vårdgivare så att de oftare fångar upp de här barnen. Hon hoppas också att rapporterna inspirerar till fler studier och ytterligare kunskapsinhämtning.

Men det Katrin är mest glad för är att patienternas röster har fått ta plats och bli hörda: ”Att de som mår så dåligt blir lyssnade på och betrodda. Att deras erfarenhet och livskamp har blivit viktig genom att det har publicerats i rapporter. För det här är en patientgrupp som inte får plats någonstans. Men genom projektet blev deras erfarenhet något man vill lyssna på. Därför är jag tacksam för att vi kunde göra det här. Jag tror att det har gjort skillnad på riktigt”. År 2023 har Regeringen gett Socialstyrelsen och Statens beredning för medicinsk och social utvärdering i uppdrag att stärka kunskapen om diagnostik, vård och rehabilitering av personer som drabbats av postinfektiösa tillstånd. I uppdraget finns PANS med och Katrin Pettersson tror att resultatet av projektet också kunnat främja att synliggöra behovet av kunskapsöversikter och riktlinjer.

www.sane.nu



Appen Min Livlina tillsammans med säkerhetsplan räddar liv

NÄR REGION KALMAR LÄN införde ett vårdförlopp för suicidprevention hörsammade man önskemål från psykiatrin om att börja arbeta med säkerhetsplaner som behandlingsmetod för att förhindra suicid. En säkerhetsplan hjälper patienter att undvika impulsiva suicidhandlingar. Lillemor Broling på regionen var med och införde vårdförloppet, och förklarar hur säkerhetsplaner hjälper till att rädda liv:

”Patienten sätter sig ner med sin behandlare och går igenom vilka situationer som skapar en så pass svår kris att patienten inte orkar mer. Genom att identifiera sina egna risksituationer kan patienten lära sig att känna igen varningsklockorna och använda sig av de strategier som satts upp i planen. Strategierna tas fram i nära samarbete mellan patient och behandlare. Det ska vara patientens egna erfarenheter och tankar som formar säkerhetsplanen och det är viktigt att det är patientens egna ord som formar strategierna.”

I säkerhetsplanen finns även kontaktuppgifter till en nära person som patienten kan kontakta i en svår situa-

Intervju med Åsa Berggren från Suicide Zero och Lillemor Elfström Broling från Region Kalmar.

Projekt: Digitala säkerhetsplaner

tion. ”Det behöver ju inte vara släkten eller familjen”, förklarar Lillemor. ”Det kan också vara en nära vän som man har förtroende för och som jag kan ringa till när jag behöver”. Det steget har visat sig vara extra värdefullt. Åsa Berggren, som är projektledare på Suicide Zero, berättar om en patient som upplevde det väldigt svårt att berätta för närstående att han ville lägga till dem i appen: ”Men han blev överraskad och lättad över hur tacksamma de var för att han berättade och gav dem det förtroendet. Det stärkte honom att inse att det finns folk som bryr sig, att han tillhör ett sammanhang och att det finns folk som vill att han finns kvar. Bara genom att ta sig mod att berätta för någon man har förtroende för är av stor betydelse för en resa mot ett bättre mående. Det steget, och fler av stegen i planen, gör att behandlaren kan stötta patienten i att hantera svåra, men nödvändiga, handlingar som behövs för att



”

För att avgöra vad som var viktigast deltog både personal, brukarrepresentant och närstående i projektgruppen. De har varit en viktig resurs i framtagandet av appen och dess funktioner.

forma säkerhetsplanen.”

Säkerhetsplanen börjar med sådant man kan göra själv för att bryta ett försämrat mående. Om inget av de inledande stegen hjälper kontaktar man någon av sina utvalda närstående följt av ett steg där man kontaktar exempelvis någon hjälporganisation eller vården. Vid en akut kris finns möjlighet till direktkoppling till 112.

Metoden kallas SPI (Safety Planning Intervention) och har genom vetenskapliga utvärderingar visat sig minska suicidala handlingar med upp till 43 procent. Den bygger på forskning som visar att majoriteten av alla suicidhandlingar sker impulsivt och utan planering. Just därför ligger fokus på att försöka hjälpa patienterna att själva stoppa sina suicidimpulser när de uppstår.

Säkerhetsplaner tas alltid fram i pappersform, men för att öka tillgängligheten föddes tanken om att kunna

lagra den i telefonen. Lillemor tog kontakt med Suicide Zero och berättade om appidén. Tillsammans bestämde de sig för att söka pengar för att utveckla en sådan app.

Där kom Åsa Berggren in i bilden:

”Det kändes klockrent att samarbeta med Lillemor och Region Kalmar, eftersom det blev en viktig väg till hjälp för suicidala människor och en väldigt konkret samhällsnytta. Därför tryckte vi gasen i botten för att få ner alla tankar på pränt, men också för att avgränsa projektet. För att avgöra vad som var viktigast deltog både personal, brukarrepresentant och närstående i projektgruppen. De har varit en viktig resurs i framtagandet av appen och dess funktioner.”

I samverkan blev det tydligt att appen måste vara enkel. Personer som mår riktigt dåligt kommer t ex inte alltid ihåg basala saker såsom att äta, röra på sig eller ta mediciner. Därför finns

en påminnelsefunktion för det.

En annan funktion i appen är att patienten kan registrera sitt mående och föra dagboksanteckningar. Man väljer sedan själv om man vill dela detta med sin behandlare. Tillsammans kan man då identifiera måendet över tid. En tidigare svacka kan då tillsammans med dagboksanteckningar bli ett lärande och ge möjlighet för samtal mellan patient och behandlare, förklarar Åsa.

Projektet fick godkänt från de två forskarna, Barbara Stanley och Gregory Brown, som utvecklat SPI att digitalisera säkerhetsplanen tillsammans med ytterligare funktioner. Initialt säkerställdes att tänkta funktioner i appen följde svensk lag och att projektet

som helhet inte medförde för långa ledtider ur juridisk aspekt. Appen är på grund av ovanstående inte direkt kopplad till regionens journalsystem utan skrivs in i anpassad mall. I journalsystemet kan man sedan uppdatera och justera planen.

En viktig och betydande del var att upphandla ett appföretag med stor vana av att jobba inom hälso- och sjukvård.

När en första version av appen var testad och klar lanserades den som ett pilotprojekt för att undersöka hur den fungerade i praktiken. Därefter följde implementering i region Kalmar med spridning till psykiatrin, och kort därefter även till primärvården. Kommuner och barn- och ungdomspsykiatrin har senare också visat stort intresse. Hösten 2023 planeras en förstudie för en version av appen Min Livlina för barn och unga.

Fram till nu har regionerna Västra Götaland och Västerbotten tecknat avtal om användande av appen Min Livlina med Suicide Zero (förvaltare av appen). Fler är på gång, berättar Lillemor:

”Vi hoppas kunna förhindra många suicidhandlingar genom att sprida Min Livlina till ytterligare regioner. Vi vet redan att appen har räddat flera liv, så det har varit värt hela insatsen.”

Appen Min Livlina är inte begränsad enbart till de som får behandling inom hälso- och sjukvården. Den kan laddas ner och användas av vem som helst som känner sig hjälpt av den, men en stark rekommendation är att patient och behandlare tar fram säkerhetsplanen tillsammans och följer upp över tid.

Appen Min livlina finns att ladda ner gratis på App Store (för iPhone) och Google Play (för Android).





Gruppaktiviteter hjälper unga **män med psykisk ohälsa att må bättre**

FLER MÄN ÄN KVINNOR dör i suicid i Sverige, och många män är inte vana vid att prata om hur de mår. Det gäller speciellt de som drabbas av psykisk ohälsa, vilket kan förknippas med skam och ofta uppstår skammen redan i tidig ålder. Projektet *Good Enough 2.0* försöker lösa detta för att förhindra psykisk ohälsa och suicid bland unga män.

”Grunden till projektet var att vi märkte att vi inte når vissa åldersgrupper, och vi vet att psykisk ohälsa ofta debuterar tidigt. En särskild grupp som vi inte nådde var unga män. Därför kände vi att vi måste satsa mer på det och hitta former för att nå dem”, berättar Malin Wigg, projektledare på RSMH.

Projektet har riktats till pojkar och unga män i åldern 12–25 år. För att få bättre kunskap om hur de kan nås och engageras, genomförde RSMH fokusgrupper med killar i de åldrarna. Samtalen gav insikter som sedan användes för att utforma aktiviteter.

”Killarna i fokusgruppen menade att det kan vara jobbigt att hamna i en samtalsgrupp direkt om man inte är van vid att prata om sina känslor eller psykisk ohälsa innan”, berättar Malin. ”Då kan det vara skönt att göra en aktivitet så man får känna in miljön

Intervju med Malin Wigg från RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa.

Projekt: Good Enough 2.0

och känna sig trygg först.”

Därför började man erbjuda olika aktiviteter – bland annat minigolf, spelkvällar, filmkvällar och restaurangbesök – där det alltid fanns tid för samtal. Aktiviteterna utvecklades kontinuerligt utifrån deltagarnas önskemål, vilket var ett sätt att involvera målgruppen och en framgångsfaktor för projektet. Platsen för aktiviteterna var också viktiga, för att skapa en trygg och tillitsfull miljö.

”Man kan gärna vara på en plats där det inte är några andra än gruppen. Om man inte kan det, till exempel när man spelar på en offentlig minigolfbana, då har vi avsatt tid för fika på ett lugnare ställe efteråt där man kan prata. Det har fungerat väldigt bra, för vi har sett att många öppnat upp sig med tiden när de börjat känna sig tryggare”, berättar Malin. Hon menar därför att fysiska platser är avgörande: ”Många unga har ju kanske digitala kontakter, men att ses i just verkligheten har visat sig vara viktigt.”

I grupperna får deltagarna ett



Det har varit jätteviktigt att man inte tvingar fram samtal. Du väljer själv vad du vill dela med dig av – det har varit vår regel.

forum för att prata om känsliga frågor som kanske inte får plats annars. ”I de här grupperna får man lyssna på andra, men också dela med sig när man känner sig redo. Det är en plats där man vågar prata utan att känna sig påhoppad. Det har varit jätteviktigt att man inte tvingar fram samtal. Du väljer själv vad du vill dela med dig av – det har varit vår regel”, säger Malin.

Totalt har 74 unga män deltagit under projektperioden, genom grupper i Stockholm, Östersund och Uppsala. Grupperna har marknadsförts via RSMH:s kontaktnät och webbplats, via RSMH:s befintliga samverkanspartner och via filmklipp på RSMH Unga på Youtube och Instagram.

Malin berättar att projektet har varit framgångsrikt i att just nå fler killar. ”Innan vi startade det här projektet så var majoriteten av våra unga medlemmar tjejer eller personer med annan könstillhörighet. Nu är det hälften killar. Det är ett väldigt bra resultat.”

Enligt RSMH har utvärderingar också visat att majoriteten av gruppdeltagarna mår bättre efter att ha deltagit i aktiviteterna. En ytterligare effekt är att många deltagare själva vill engagera sig i ämnet psykisk ohälsa, för att på så vis kunna hjälpa andra.

Malin berättar om en kille som inte mädde bra när han kom in i gruppen. Han hade hamnat i fel kretsar och tagit droger, vilket utlöste en psykos.

”När han kom till gruppen såg vi att han var väldigt medicinpåverkad. Men han kom ändå in och kände att det var något för honom. Sedan såg vi att han började träna och söka jobb, och fick jobb på ett gym där han trivs jättebra. Han hade aldrig hållit någon föreläsning eller pratat om sina erfarenheter med andra, men han kände att det var ville göra skillnad och nå ut till yngre personer. Under en av våra aktiviteter höll han därför en föreläsning och fick stöd kring det. Hans resa visar att det kan hända väldigt mycket med en person under ganska kort tid – bara den får tro på sig själv och får en plats att vara sig själv. Där de får uttrycka sina känslor och får bekräftelse på dem och sina upplevelser.”

Projektet lever vidare inom RSMH och har gett många lärdomar för verksamheten framöver. ”Vi är jättetack samma över det här projektbidraget, det har gjort jättemycket för oss. Vi kommer verkligen jobba vidare med de kunskaper vi har fått.”

www.rsmh.se



Bättre utbildning för stödpersoner ger **förbättrat stöd för anhöriga**

Intervju med Inger Händestam och Björn Eklund från Spes, Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandestöd.
Projekt: Grundutbildning efterlevandestöd

NÄR EN NÄRSTÄENDE har tagit sitt liv blir sorgen och smärtan ofta mycket stor, och man kan behöva en stödperson för att orka ta sig igenom det. Därför har organisationen Spes (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandestöd) utvecklat stöd till personer som har mist en närstående genom självmord. Stödet finns i form av bland annat samtalsgrupper, en stödlinje och en stödchatt. Dessa stödpersoner behöver dock utbildning och träning för att kunna ge ett så bra stöd som möjligt.

”När personer anmäler att de vill engagera sig i Spes och bli stödpersoner så får vi frågan om vad man får för introduktion och förberedelser. ’Hur hjälper jag till på bästa sätt? Vad behöver jag veta för att kunna representera Spes?’”, förklarar Inger Händestam, projektledare på Spes.

”Många stora stödorganisationer har volontärer som sitter på ett eller ett par ställen runtom i landet och

svarar i telefon, men så funkar det inte i Spes. Vi har stödpersoner i alla län och samtalsgrupper på ett fyrtiotal orter, och att försöka hålla ihop och säkerställa att alla jobbar likvärdigt är en utmaning”, säger Björn Eklund, kommunikatör på Spes.

När Folkhälsomyndigheten utlyste projektmedel var det självklart för Spes att söka för att kunna ta fram en gemensam, samlad grundutbildning för alla stödpersoner. Projektet inleddes med en kartläggning för att sondera terrängen för satsningen. I samarbete med studieförbundet Sensus togs sedan en utbildning fram, bestående av en digital instuderingsdel följt av en fysisk workshop. Instuderingsdelen består bland annat av ett antal filmer med inspelade föreläsningar med olika personer och perspektiv. Vid den fysiska träffen ses deltagarna och övar och samtalar.

Tack vare projektet har Spes nu ett utbildningsmaterial som organisationen kan använda och återgå till om och om igen, och kostnaderna för utbildningsresor har minskat.

”Den digitala delen finns dessutom kvar efter att man gått utbildningen,

vilket ger stödpersonerna en trygghet – att man är rustad och kan återgå till materialet när man känner att man behöver friska upp minnet eller göra en djupdykning i ett visst moment”, berättar Inger.

Upplägget innebär att utbildningen, som ofta är en stor utgiftspost för ideella föreningar, går att genomföra till en lägre kostnad. Det blir också lättare för de som söker sig till Spes att engagera sig, och att avgöra om arbetet som stödperson är något för dem:

”Nu kan vi erbjuda den digitala delen till personer som är nyfikna på att engagera sig, utan att det kommer med någon stor kostnad. Sedan kanske personerna själva landar i att de inte är redo än, och att de behöver något år till för att bearbeta sina egna sorger. Då har vi inte slängt bort de pengarna, och de har fått se vad vi gör och vad det innebär att vara stödperson.”

Grundutbildningen hjälper också Spes att stötta stödpersonerna i sina roller, för den tar bland annat upp vikten av att sätta gränser i sin insats som medmänniska. Vad kan man förväntas göra? Vad behöver man för att orka ge stöd till andra? ”Som stödperson kan man bli ’hjälpnödig’, för man vill så väl. Man kan ha svårt att begränsa sin egen roll, och man är så lösningsfokuserad att man kan förlora sitt fokus på lyssnande och närvaro”, berättar Björn.

En viktig del i utbildningen var därför att skapa en större tydlighet och trygghet i den stödjande rollen. ”Jag upplever att grundutbildningsprojektet gör att vi kan vårda och ta hand om våra stödpersoner på ett bättre sätt, så att de orkar över tid. Det omhändertagandet skapar trygghet och fungerar som en kvalitetssäkring av vår verksamhet”, säger Inger.

Dessutom anser hon att utbildning-



en har gett många stödpersoner en nytändning i sitt engagemang. De kan erbjudas ny kunskap, och de som varit verksamma länge får bekräftelse på att deras arbete är rätt och viktigt.

Spes har i dag drygt hundra stödpersoner, och ett åttiotal har deltagit i utbildningen hittills. Tanken är att alla befintliga och nya stödpersoner ska genomgå utbildningen. Projektet i sig är över, men det har lett till en utbildning som kan användas i organisationen under lång tid framöver.

Inger förklarar att tiden med utbildningen har varit ”historisk” ur Spes perspektiv: ”Utan det här projektet hade vi inte haft möjlighet att skapa den här grundplåten som har blivit så väsentlig för vår verksamhet.”

www.spes.se

”

Jag upplever att grundutbildningsprojektet gör att vi kan vårda och ta hand om våra stödpersoner på ett bättre sätt, så att de orkar över tid.

Viktigt stöd till anhöriga i sorgen efter den som inte orkade leva

”

Om man tar hand om sorgen och tar hand om sig själv så kan sorgen faktiskt fördjupa ens liv, även om det är nästan omöjligt att se i början.

DEN SORG SOM NÄRSTÄENDE går igenom efter att ha mist någon i suicid är ofta mer komplicerad än annan sorg. Den kan kännas omöjlig att ta sig igenom och att förstå. För att hjälpa efterlevande har Betaniastiftelsen tagit fram skriften *Sorgen efter den som inte orkade leva*. Häftet ger kunskap och vägledning som ökar förståelsen för sorg och för hur sorg kan ta sig uttryck.

”Vårt mål är helt enkelt att materialet ska finnas till för närstående”, berättar Kerstin Enlund, direktor på Betaniastiftelsen.

Häftet är författat av suicidforskaren Ullakarin Nyberg och tar upp sorg och suicid på ett sätt som är lättillgängligt och lagom omfattande. Häftet tar upp vad sorg är och att den kan se olika ut hos olika personer och i olika kulturer. Framför allt fokuserar det på sorg efter suicid och den tuffa vägen till att acceptera att en närstående har tagit sitt liv. Som en röd tråd finns en berättelse om en man som tagit sitt liv, och läsaren får ta del av berättelser från

Intervju med Kerstin Torkelsson Enlund från Betaniastiftelsen.

Projekt: Efterlevandestöd vid suicid – sorgen efter den som inte orkade leva

hans närstående.

”Häftet ger nycklar till att göra det som verkar obegripligt mera begripligt”, förklarar Kerstin, som också berättar att häftet avslutas med en del som behandlar stora och svåra existentiella frågor.

”När man sörjer väcks ofta de stora existentiella frågorna till liv. Om livets mening och hur man egentligen vill utforma sitt liv. Där skriver vi att man inte ska vara rädd för de frågorna utan snarare se att de kan fördjupa livet. Om man tar hand om sorgen och tar hand om sig själv så kan sorgen faktiskt fördjupa ens liv, även om det är nästan omöjligt att se i början.”

I häftet finns också konkret och praktisk information om vad myndigheter har för roll och vilka rättigheter

”

Målet är att häftet ska finnas på olika vårdinstitutioner, hos samtals-terapeuter, i väntrum hos elevhälsan, studenthälsan, sjukhuskyrkan, hos vårdpersonal.

närstående har när det gäller att exempelvis få läsa journaler och polisrapporter.

Häftet *Sorgen efter den som inte orkade leva* har tagits emot väl. Kerstin nämner flera personer som hört av sig och varit positiva efter att ha läst det.

”Vi har alltid haft med oss häftet när vi varit ute på mässor och konferenser och delat ut och spritt det. Vid två tillfällen har det kommit fram personer efteråt och sagt till mig att de önskar att de hade haft det när det hände dem. De sa att om de hade vetat att häftet fanns när deras närstående tog sitt liv så hade det varit till stor hjälp”.

Målgruppen är närstående, men spridningen är bred: ”Målet är att häftet ska finnas på olika vårdinstitutioner, hos samtalsterapeuter, i väntrum hos elevhälsan, studenthälsan, sjukhuskyrkan, hos vårdpersonal. Så det är en bred målgrupp. Alla som på något vis kommer i kontakt med någon som

har förlorat en närstående i suicid ska kunna förmedla det här häftet vidare – oavsett om det sker i jobbet eller som medmänniska”.

Betaniastiftelsen arbetar just nu med en kampanj för att sprida materialet ytterligare, bland annat till begravningsbyråer. ”Det är en förlängning av det här projektet, där Betaniastiftelsen, Spes och Sveriges Auktoriserade Begravningsbyråer samarbetar. Där skulle vi vilja använda häftet som utbildning inom begravningsväsendet, för de som möter människor som har förlorat någon i suicid”, berättar Kerstin.

Hittills har häftet spridits i mellan tusen och femtonhundra exemplar. Det finns att hämta på Betaniastiftelsens webbplats, där det också går att lyssna på de olika delarna, eller beställa det i tryckt format. Häftet har översatts till finska, arabiska och engelska.

www.betaniastiftelsen.nu





Ett enkelt telefonsamtal kan **rädda äldre män från suicid**



Om man vill nå ut till dem måste man därför förstå att vanliga samtalsgrupper oftast besöks av pigga pensionärer som har ork att ta sig till ett ställe och anmäla sig själva.

DET ÄR CHOCKERANDE HUR mycket vanligare suicid är bland äldre män”, utbrister Marie Milling, projektledare för ett suicidpreventivt projekt på riksförbundet Hjärnkoll, som jobbar för att öka kunskap och minska fördomar och stigma om psykisk ohälsa.

”Vi ville nå dem som kanske har tappat suget eller som inte har orken längre. Samtidigt är det svårt att nå den här gruppen, eftersom forskningen visar att äldre män som begår suicid sällan söker hjälp innan. Om man vill nå ut till dem måste man därför förstå att vanliga samtalsgrupper oftast besöks av pigga pensionärer som har ork att ta sig till ett ställe och anmäla sig själva”, förklarar hon.

Navet i Hjärnkoll är över trehundra ambassadörer som föreläser utifrån sin egen erfarenhet av psykisk ohälsa. De seniora ambassadörerna kan också utbilda sig till samtalsledare. Att prata om psykisk ohälsa med äldre är ofta annorlunda än med andra vuxna, och att nå äldre män är svårt.

Därför har Hjärnkoll tagit fram ett samtalsmaterial för seniorer som heter *Vi pratar om livet*, med fokus på livet nu och då, men också på framtiden, döden och andra existentiella frågor.

Intervju med Marie Milling från Riksförbundet Hjärnkoll.

Projekt: Vi pratar om livet - män 70+

Hjärnkoll har också tränat upp ett antal seniora samtalsledare som specifikt kan prata med äldre män utifrån egna erfarenheter.

Den stora utmaningen var dock att just nå ut till dessa män.

”Vi trodde att om vi bara samverkar med kommuner och primärvården så kommer vi möta de här männen, och då gäller det bara att ge dem tillräckligt mycket information och valmöjlighet för att de ska vilja delta. Men så var det ju inte riktigt. Även äldreomsorgen har svårt att nå de här mer sköra äldre männen, och de dyker inte heller upp på mötesplatser och träffpunkter som kommunerna anordnar”, förklarar Marie.

De seniora manliga samtalsledarna förklarade också att de informationsblad som Hjärnkoll hade tillverkat inte tilltalade äldre män: ”Det var för blomligt språk och bildspråk, så vi gjorde om dem utifrån deras feedback.”

Det som dock blev nyckeln till framgång var att samverka med de professioner som på olika sätt interagerar

”

Det var viktigt att de här männen fick möjlighet att bli uppringda, eftersom det kan vara svårt att själv ringa när man är nedstämd.

med äldre män, exempelvis personal inom hemtjänst. Hjärnkoll genomförde seminarier under projektperioden för att lära dem känna igen och bemöta personer med psykisk ohälsa och suicidtankar. När de sedan identifierade en sådan patient eller brukare frågade de om personen ville bli uppringd av en samtalsledare från Hjärnkoll.

”Det var viktigt att de här männen fick möjlighet att bli uppringda, eftersom det kan vara svårt att själv ringa när man är nedstämd. Det räcker inte att de blir lite peppade i stunden när de pratar med till exempel sin biståndshandläggare och får en lapp med ett telefonnummer. När de sedan hamnar i sitt vanliga mörker så blir tröskeln för hög för att lyfta luren”, förklarar Marie. ”Men när samtalsledarna ringer upp och de här männen förstår att det är en vanlig gubbe som har samma erfarenhet som de själva så öppnar det portar.”

Det var också positivt för personalen inom dessa yrken som fått något konkret att erbjuda personerna. ”Ibland kan det kännas ganska hopplöst när

man möter äldre som mår dåligt. Vad gör man då liksom? Det har inte funnits så mycket att erbjuda”, säger Marie.

Dessutom har arbetet, enligt Marie, lett till en ökad kunskapsnivå bland dessa yrkesgrupper. Det har också tänt ett engagemang och gjort att de vill veta mer och har börjat samverka mer utanför sina egna organisationer och roller.

”När Folkhälsomyndigheten kom med den här utlysningen så prioriterade de projekt som var forskningsbaserade. Det var som att få en julkapp, för det är ju något som vi i civilsamhället så sällan får tillräckligt med pengar till”, förklarar Marie.

Projektet utvärderades också med en enkät, där deltagarna bland annat fyllde i hur mycket kursen hade ökat deras välmående på en skala mellan 1 och 10. ”Medeltalet blev 8, vilket är ett extremt bra resultat som vi aldrig hade kunnat förvänta oss”, säger Marie. ”Många av männen har också skrivit väldigt fina ord i utvärderingen, så en sak som man kan konstatera är att äldre män faktiskt vill prata om livet.”

Just att ifrågasätta sina egna fördomar om äldre män och sina arbetssätt har varit en viktig framgångsfaktor, enligt Marie: ”Under hela processen har vi behövt fråga oss själva: gör vi det som behövs för att nå den här gruppen? Att hela tiden hitta nya vägar för att nå ut är något som jag har försökt hamra in hela tiden, att det inte går att göra som man alltid har gjort och förvänta sig nya resultat.”

Hjärnkoll har samlat sina erfarenheter från projektet i en bok och en handbok som de hoppas ska inspirera andra att tillämpa liknande metoder för andra målgrupper.

www.hjarnkoll.se



Unik studie om psykisk ohälsa **bland ensamkommande unga**

Intervju med Matilda Brinck-Larsen från Agape Göteborg och Evelyn Khoo från Göteborgs universitet.

Projekt: Suicidprevention genom den aktiva handlingen – En utvärdering av Agape 2017-2020

SUICIDRISKEN BLAND ENSAMKOMMANDE FLYKTINGAR är betydligt högre än bland andra ungdomar. Många som kommit till Sverige efter 2015 har mött en särskilt tuff verklighet eftersom det har blivit svårare att få uppehållstillstånd och asylprocesserna har blivit längre. År 2015 infördes även regler som innebär att ensamkommande som fyllt 18 år eller blivit ålderssuppskrivna inte fick bo kvar i kommunal regi. De skulle i stället återgå till Migrationsverkets anläggningsboenden. I Göteborg fanns dock inga sådana boenden, och i många närliggande kommuner var det fullt. De som trots allt fick plats på annan ort blev tvungna att lämna den trygghet som de byggt upp. Många unga hamnade därför i en otrygg och oförutsägbar situation. För att hjälpa dem gick Matilda Brinck-Larsen och

David Nilsson ihop och startade Agape Göteborg. Organisationen bidrar bland annat med boendeinsatser och samtalsstöd, och ska ge de ensamkommande rutiner och ett sammanhang.

De ser att många ensamkommande är utsatta på ett sätt som skapar stor risk för psykisk ohälsa och självmordsbenägenhet, inte minst de som hamnat utanför samhället.

”Det fanns till exempel en ensamkommande som fick besked om att han var ålderssuppskriven. Då kunde han också få avslag på sin asylansökan, vilket han fick. Så han försökte ta livet av sig. Han kördes till psykiatri i Kungälv. Migrationsverket hade ett boende för människor som mår psykiskt dåligt, men då behövde man vara 21 år och det ansågs han inte heller vara. Så han skrevs ut från psykiatri till gatan”, berättar Matilda. ”Då tog vi in honom i Matteuskyrkan där han skulle sova på en madrass.”

Flera unga i liknande situation hamnade utanför systemet, utan att ha någonstans att ta vägen. Arbetet med att stötta dessa unga byggs på att

frivilliga arbetar ideellt. En risk med det är att de frivilliga volontärerna ofta är utbildade och får pröva sig fram, snarare än att utgå från beprövade metoder. Därför vände sig Agape till Göteborgs universitet med en fråga om att utvärdera verksamheten med hjälp av projektbidrag från Folkhälsomyndigheten. Evelyn Khoo, professor i socialt arbete, kopplades på.

”Det här är något som forskare brukar kalla för ett ’wicked problem’. Det är så pass komplext att det inte går att göra konventionella kvantitativa studier på en målgrupp som ändrar sig över tid. Det är en komplex och strukturell situation där både lagar och världsläget förändras socialt och politiskt. Så vi gick in och tänkte ’okej,

hur ska vi studera det här?’”, förklarar Evelyn. Forskningsprojektet landade i en kvalitativ kartläggning av Agapes verksamhet, genom intervjuer och fokusgrupper, för att utvärdera hur arbetssätten upplevs och fungerar. Tanken var att koppla Agapes arbete till vetenskap och teorier om vad som är viktigt för målgruppen. Det visade sig att området var relativt outforskat:

”Vi gjorde också en kartläggning för att kolla vad som finns där ute. Vad vet vi redan? Det visade sig i en scoping review som vi gjorde att det fanns nästan inga utvärderingar av just insatser. Det här är helt unikt.”

Utvärderingen av Agapes verksamhet visade bland annat att det är viktigt med en blandning av flexibilitet och





När man ska organisera sig kring särskilt utsatta grupper så behövs det en klar och tydlig förutsägbarhet för deras skull. Man kan inte bara mobilisera sig och tro att det löser sig av sig självt.

struktur i både verksamheten och det suicidförebyggande arbetet. ”Struktur i vardagen är viktigt, att ha en trygg plats där man förstår att det finns regler och som ger livet någon slags förutsägbarhet och mening”, berättar Evelyn. Hon påpekar också att kombinationen av den tydliga strukturen i Agape och brytandet av social isolering är framgångsrik: ”Att bryta den sociala isoleringen är den starkaste faktorn för suicidprevention. Att göra det på ett sätt som är strukturerat och professionellt med tydlighet och regler gör att det blir lyckat.”

Vikten av att arbeta utifrån en tydlig struktur är något Matilda särskilt vill lyfta. ”När man ska organisera sig kring särskilt utsatta grupper så behövs det en klar och tydlig förutsägbarhet för deras skull. Man kan inte bara mobilisera sig och tro att det löser sig av sig självt.” Agapes motto har varit ”suicidprevention genom den aktiva handlingen”. Att fokusera på utveckling av ungdomarnas självförtroende, självkänsla, självidentitet, sunda relationer, kompetensutveckling och egenmakt har i utvärderingen visat sig vara

viktiga faktorer för att bygga upp motståndskraft under svåra förhållanden.

Utvärderingen har lett till att man på Agape blivit tryggare i sitt arbetsätt, och den ger vägledning om vad som fungerar bra och vad som kan förbättras i verksamheten. Agape har bidragit till att förebygga självmord i denna särskilt utsatta grupp genom att tillgodose grundläggande behov, använda stödjande volontärer och verka för mänskliga rättigheter. Utvärderingen har bidragit till att klargöra organisationens programteori och vision för det framtida arbetet. Ett viktigt resultat är också att lärdomarna blir tillgängliga för andra.

”De senaste åren har varit väldigt intensiva, och vi har kört på supermycket utifrån behov och försökt tänka snabbt och logiskt. Nu tycker jag att många delar har blivit bekräftade, och vi har fått lite perspektiv på andra saker som vi kan revidera och tänka annorlunda kring. Det är också viktigt för eftervärlden att det vi gjort finns dokumenterat”, säger Matilda.

www.agapegoteborg.se

Bättre stöd för anhöriga genom träffar och erfarenhetsutbyte



Anhöriga blir ibland livräddare och ibland någon som man är livrädd för.

PSYKISK OHÄLSA PÅVERKAR INTE bara drabbade utan kan även påverka de anhöriga. Många anhöriga känner sig ensamma och upplever att de saknar stöd, och de har dessutom ökad risk för att själva drabbas av ohälsa. RSMH har därför tagit initiativ till projektet *Anhörigstöd psykisk hälsa*, för att kunna erbjuda utbildning och erfarenhetsutbyte som bygger på brukarupplevelser och forskning. Genom projektet kan anhöriga lära sig att ge bättre stöd till sina närstående och samtidigt ta hand om sin egen mentala hälsa.

Projektet inleddes med en kartläggning av anhöriga genom att besöka ett urval av RSMH:s föreningar runt om i landet, och syftet var att använda medlemmarnas erfarenheter som grund för ett material som skulle kunna stötta anhöriga. ”När vi besökte föreningarna fick vi till samtal kring anhörigskap och kamratskap, och det är lite det som är grunden för det här materialet”, berättar Åke Nilsson, tillförordnad

Intervju med Åke Nilsson från RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa.

Projekt: Anhörigstöd psykisk hälsa

kanslichef på RSMH.

En central slutsats i kartläggningen var att begreppet anhörig var problematiskt och behövde definieras. Många förknippade anhörig med blodsband, men även stöttande lärare eller bekanta kan vara anhöriga eller närstående och få stor betydelse i en människas liv. En annan viktig poäng var att anhöriga inte alltid är ett stöd och inte alltid har en positiv inverkan på personer med psykisk ohälsa:

”Anhöriga blir ibland livräddare och ibland någon som man är livrädd för. Många personer i våra grupper har traumatiska erfarenheter av närstående som förgripit sig på dem. Då är den anhöriga inte riktigt någon som kan vara ett stöd i livet”, berättar Åke. I det fortsatta arbetet kom därför benämningen att skiftas från ”anhörig”

till ”anhörigskap”, vilket blev ett centralt begrepp.

Kartläggningen gav slutsatser och insikter som blev viktiga inspel till det material som sedan togs fram – ett handledningsmaterial och format för träffar om anhörigskap. Tanken är att träffarna ska utgöra tillfällen för både kunskapsinhämtning och erfarenhetsutbyte, och på så vis ge konkret stöd i hur man kan stötta den som mår psykiskt dåligt. Men de ska också ge deltagarna stöd i att ta hand om sin egen mentala hälsa, genom att ge dem möjligheter att träffa och prata med andra som befinner sig i en liknande situation. En viktig del i träffarna är just möjligheten till diskussion och reflektion tillsammans med andra anhöriga. Materialet som utgör underlag för träffarna omfattar filmer med experter som delar med sig av sin kunskap, men också erfarenheter från brukare. Träffarna leds av anhöriga eller anhörigkonsulenter.

I projektet krokade RSMH arm med Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA), anhörigkonsulenter och studieförbundet ABF. I och med det kunde man erbjuda materialet och upplägget i deras kanaler för anhöriga och i studiecirkelform.

Materialet har tagits emot väl. Flera studiecirkel har genomförts och tanken är att materialet ska leva vidare och användas som underlag för träffar under en lång tid framöver.

”Vi har både cirkelledare och deltagare som är nöjda med det nya materialet och känner igen sig i det”, berättar Åke. ”Vi vet också att materialet används av professionella anhörigstödare.”

Den slutliga utvärderingen av projektet visade att framför allt anhörigkonsulenterna haft behov

av material och verktyg om psykisk ohälsa i allmänhet, eftersom de i hög grad arbetar med anhöriga till äldre eller till personer med skadligt bruk eller beroende.

Avslutningsvis tar Åke upp vikten av att se anhörigskapet som en viktig motkraft mot psykisk ohälsa – och i förlängningen suicid. ”Det är en stor utmaning att bidra till en bättre psykisk hälsa i Sverige, och att ha ett säkerhetsnät för människor som riskerar psykiska olycksfall i form av suicid. Men anhöriga, eller att vara behövd som anhörig, är en viktig motkraft.”

www.rsmh.se

”

Vi har både cirkelledare och deltagare som är nöjda med det nya materialet och känner igen sig i det.



Chatt hjälper killar att våga **prata om psykisk ohälsa**

MÅNGA UNGA KILLAR KÄNNER att de inte kan eller bör prata om att de mår dåligt. För att kunna nå dem behöver stödet vara där de är. En del grupper har hamnat extra mycket i skymundan, bland annat samiska killar och spelintresserade killar – två grupper som är mycket olika grupper men har liknande behov av stöd och samtal.

”Dessutom finns det jättemånga olika typer av killar i båda de grupperna, så det är till och med svårt att bunta ihop dem på det sättet. Men gemensamt är att de kan vara riskgrupper för suicid och psykisk ohälsa”, förklarar Maria Breyer. Hon är verksamhetsutvecklare på organisationen MÅN som arbetar med att förändra destruktiva manlighetsnormer och stoppa manligt våld. Deras fokus är att stötta killar och unga män.

”Vi arbetar brett med våldsprevention inom organisationen. Genom utbildningsprogram i skolor, på vår samtalsmottagning för unga våldsutö-

Intervju med Maria Breyer från organisationen MÅN.

Projekt: Suicid år 2

vare, med pappagrupper och jämställt föräldraskap och med psykisk ohälsa genom vår chatt. Vi har dessutom ett team som arbetar internationellt med våldsprevention. När vi började inventera kunde vi urskilja några grupper som vi trodde att vi skulle kunna göra en skillnad för. Däribland den samiska målgruppen och killar som spelar. Vi märkte dock att det finns grupper av utsatta killar som inte nås av stöd i dag, och därför sökte vi medel från Folkhälsomyndigheten för att kunna inkludera dem”, berättar Maria.

MÅN hade tidigare ett projekt för samiska killar tillsammans med den samiska ungdomsorganisationen Saminuorra. I samband med inventeringen tog organisationen del av forskning som visade att samiska killar var överrepresenterade i självmordsstatistiken och därför kändes det självklart att

arbeta vidare med gruppen.

”Som hos många olika grupper av män finns det hos samiska killar och män starka normer om att man ska klara sig själv. Då vågar många inte vara öppna med att de mår psykiskt dåligt. Därför tänkte vi att vår anonyma stödchatt skulle kunna vara en hjälp, och att vi kunde göra en variant som riktar sig specifikt till samiska killar. Vi började därför prata med en massa olika organisationer från civilsamhället och myndigheter, inklusive Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP)”, berättar Maria.

Kanske än viktigare var att samarbeta med det samiska nätverk som MÄN hade byggt upp i det tidigare projektet. De började söka volontärer som utbildades för att bemanna chatten. Det visade sig dock vara lättare sagt än gjort:

”Det var inte helt självklart att samarbeta med oss. Många undrade

vilka vi är och vad vi vill, och varför vi gör det här. Därför blev det väldigt viktigt att samarbeta med samiska partners för att få trovärdighet. Det har också varit viktigt att volontärerna själva identifierar sig som samer för att få rätt kulturkompetens. De som vänder sig till chatten måste känna att de kan prata med personer som inte kommer att ifrågasätta dem och inte ge ett rasistiskt bemötande. Det är något som många samer annars upplever – att man måste förklara sig när man vänder sig till olika stödinstitanser, för att det saknas en förståelse för deras situation”, förklarar Maria.

Bortsett från det använder MÄN samma metoder för den samiska chatten som den allmänna chatten. ”Samiska killar behöver ju inte någonting annorlunda. Själva måendet ser likadant ut oavsett om man har en samisk identitet eller ej. Metoderna i samtalen är desamma”, säger Maria. Men en chatt gör ingen större nytta





Jag tycker att vi verkligen har nått ut, både när det gäller killar som spelar och samiska killar. Vi har börjat göra oss ett namn och ser hur killar hör av sig i chatten i större och större utsträckning.

om folk inte känner till den. Därför har MÄN lagt mycket energi på att uppmärksamma den bland samiska grupper. Maria har gett intervjuer i både SVT, Sveriges Radio och samisk radio, och Sametinget har skickat ut ett pressmeddelande om chatten.

Strategin för spelkillar såg lite annorlunda ut och leddes av Marias kollega Andreas Abrahamsson. Det finns redan många populära forum och chattgrupper där de killarna spenderar mycket tid, så man bestämde sig för att utnyttja de plattformarna, bland annat spelet Minecraft, den populära chattappen Discord och spelevent såsom Dreamhack.

”Jag tycker att vi verkligen har nått ut, både när det gäller killar som spelar och samiska killar. Vi har börjat göra oss ett namn och ser hur killar hör av sig i chatten i allt större utsträckning. Så jag tror att vi kommer kunna göra ett stort förändringsarbete med de här grupperna”, säger Maria.

Dessa två satsningar har även fått

positiva effekter internt i organisationen och på den ordinarie verksamheten. Inom ramen för projektet gjordes en kunskapsrapport som baserades på organisationens erfarenheter med chatten. Den visar hur det ser ut för killar som söker hjälp för suicidtankar, självskada och psykisk ohälsa. Man har också höjt den interna kompetensen bland alla volontärer, inte minst inom suicid och psykisk ohälsa, med hjälp av de extra utbildningar som kommit till genom projektet.

”Våra volontärer gör ett otroligt fint arbete. De har blivit väldigt, väldigt skarpa på att föra de här samtalen. Det gör att de som kommer i kontakt med oss och mår dåligt får ett värdigt bemötande. Nu jobbar vi vidare med projektet i vår ordinarie verksamhet och vill söka mer finansiering för att kunna vidareutveckla ytterligare. Jag tror att det kan göra en stor skillnad för många.”

www.mfj.se och www.killar.se

Under 2020 beviljades tio projekt medel från Folkhälsomyndigheten. Projekten syftade till att på olika sätt verka suicidförebyggande. Projektmedel fördelades till ideella organisationer och i de flesta projekt skedde sedan en samverkan med en region eller forskare. Projekten pågick till 2022.

Den här rapporten vänder sig till de som är intresserade av att ta del av projekten och dess resultat, lärdomar och erfarenheter. Speciellt personer som arbetar på regional och kommunal nivå men också forskare och civilsamhället.



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Box 505, 831 26 Östersund.

www.folkhalsomyndigheten.se