

Att prata om självmord är ett skydd för livet

Kortlek med frågor för reflektion och samtal





Kortleken består av:

- Tio kort med frågor
- Fem kort med fakta och reflektioner



Vad är psykisk
ohälsa för dig?

Vad väcker det för
tankar och känslor?





Hur kan vi samtala om psykisk ohälsa?





När du möter en
kollega som mår
psykiskt dåligt
– hur påverkar det dig?





Vad kan vi göra
för att underlätta
samtal om psykisk
ohälsa?





Som kollega till
någon som mår dåligt
– vad tycker du är
viktigt att tänka på?





Som chef till någon
som mår dåligt
– vad tycker du är
viktigt att tänka på?





Vad är självmord
för dig?

Vad väcker det för
tankar och känslor?





Varför kan det
vara svårt att föra
samtal om självmord
och tankar på att
ta sitt liv?





Vad kan vi göra för
att underlätta så att
vi kan föra samtal om
själv mord och tankar
på att ta sitt liv?



Valfri fråga

Här kan du lägga till en egen valfri fråga som är betydelsefull för just er arbetsplats.



Varje dag tar i genomsnitt fyra människor sitt liv.

Cirka 1 500 människor dör i självmord i Sverige varje år. Under de senaste tjugo åren har självmordstalet i genomsnitt minskat med cirka 0,5 procent per år. I åldersgruppen 15–24 år har det däremot ökat med 1 procent per år. Ökningen gäller även för kvinnor i åldersgruppen 25–44 år.

Reflektion:

Känner du någon som försökt eller har tagit sitt liv?



De flesta självmord sker bland människor i yrkesverksam ålder.

Antalet självmord är högst i åldersgruppen 45–64 år och näst högst i åldersgruppen 25–44 år.

Reflektion:

Vad kan vara orsaken?



Nästan en om dagen tar sitt liv i Stockholmsregionen.

Själv mord kan förebyggas. Region Stockholm har en nollvision för själv mord och en strategi för själv mordsförebyggande arbete.

Reflektion:

Vad kan vi göra tillsammans för att minska antalet själv mord?



Själv mord är vanligare
bland män än bland kvinnor
– men fler kvinnor
försöker ta sina liv.

År 2022 begicks 70 procent av självmorden
i Sverige av män och 62 procent av
själv mordsförsöken av kvinnor.

Reflektion:

Vad tror du är orsaken?



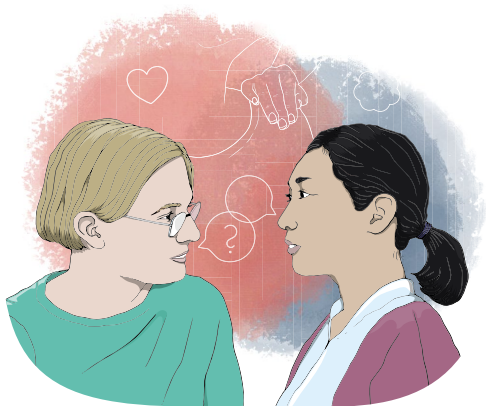
De flesta är ambivalenta in i det sista före en själv mordshandling.

Ambivalensen har skildrats av människor som har försökt ta sitt liv. Därför är varje insats betydelsefull. Det kan handla om fysiska hinder som till exempel skydd vid en bro eller stöd och hjälp från en annan människa.

Reflektion:

Hur kan vi ge stöd till en kollega
som mår psykiskt dåligt?





Stödmaterialet är framtaget av
en arbetsgrupp från Nationellt Centrum för
Suicidforskning och Prevention (NASP),
Regionalt kunskapscentrum
kris- och katastrofpsykologi (RKK),
regionledningskontoret (RLK) och Karolinska
Universitetssjukhuset.