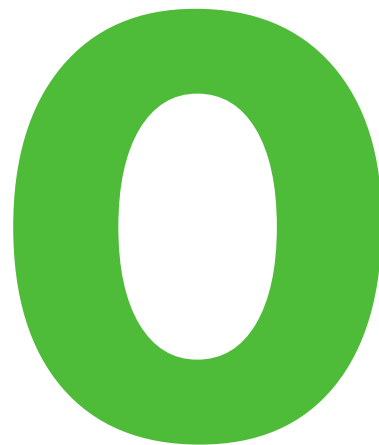


Själv mord upphör inte för att vi blundar och tiger

Camilla Rosenkvist, anhörig och utbildningssamordnare, Eva Wedberg, anhörig, föreläsare och styrelseledamot i Suicide Zero.



SUICIDE ZERO

**Varje år tar ungefär 1 500 människor
sina liv. Det är fyra om dagen.
I statistiken döljer sig föräldrar, syskon,
barn, grannar, kollegor och vänner.
De allra flesta kan vi rädda.**



SUICIDE ZERO

**Suicide Zero är en ideell organisation
som sedan 2013 arbetar för att radikalt
minska självmorden.**

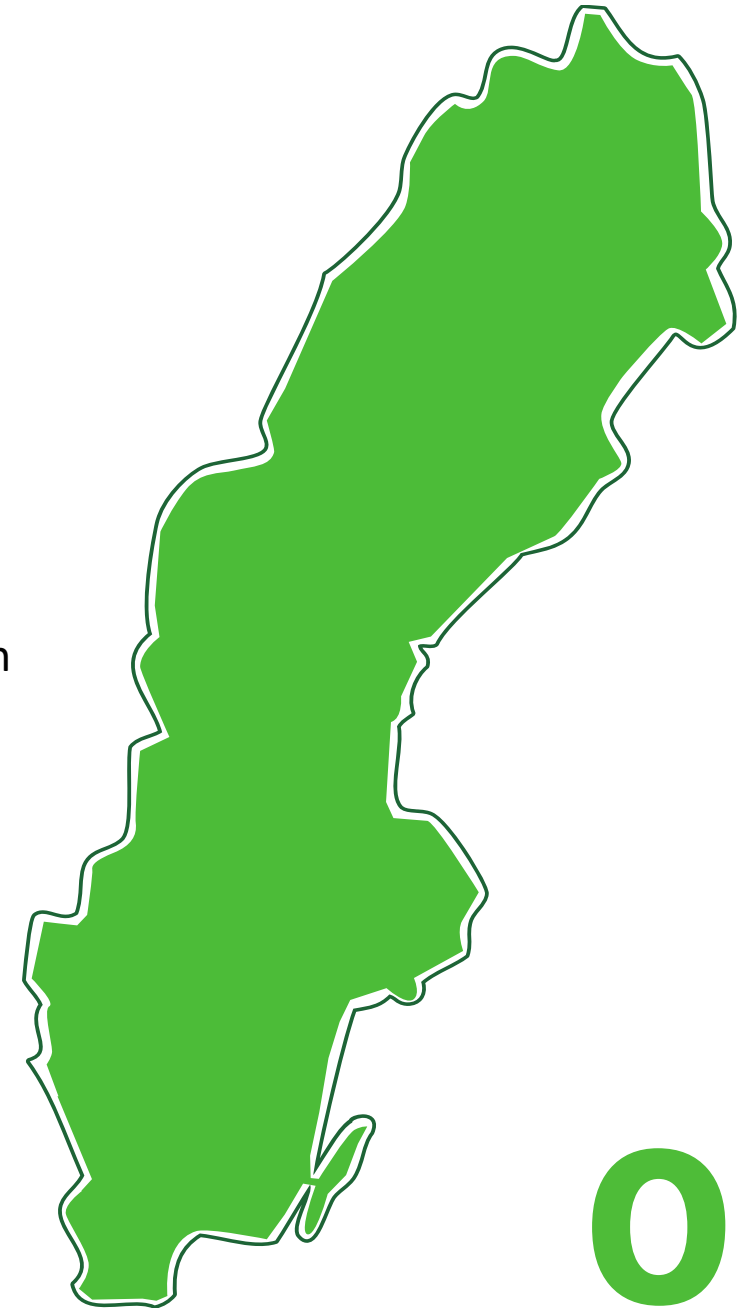


SUICIDE ZERO

Vi arbetar med utbildning, påverkan och opinionsbildning

Under 2018

- Träffade vi 130 politiker i hela landet
- Föreläste vi för 2500 personer vid 48 tillfällen
- Hade vi 640 publiceringar i svenska medier med 59,9 miljoner möjliga lästillfällen
- Utbildade drygt 400 personer i Våga Fråga på ett 15-tal orter runt om i landet



Ambassadörer

Zinat Pirzadeh, Richard Magyar, Magnus Skogsberg Tear, Saga Becker, Mattias Sunneborn, Janice Kavander, Anton Bjuhr och Mia Skäringer.



SUICIDE ZERO

Engagemang från volontärer räddar liv

- Cirka 200 volontärer på 99 olika orter



SUICIDE ZERO

Facebook 62 623 följare



Suicide Zero

Publicerat av Ylva Ågrahn (?) · 17 juni kl. 16:04 ·

...

För tre år sedan förlorade låtskrivaren och artisten Marcus Holmberg aka **SYLVE** sin kusin Johanna i självmord. Med debutsingeln "Låtsas som inget hänt" vill han lyfta frågan och få fler att prata om psykisk ohälsa. Idag släpps videon till låten som gjorts i samarbete med Suicide Zero och som regisserats av **Alvin Lindblom Media**



SUICIDEZERO.SE

SYLVES debutsingel ska få fler att prata om självmord

För tre år sedan förlorade låtskrivaren och artisten Marcus Holmberg ak...



Suicide Zero

Publicerat av Alfred Skogberg (?) · 13 februari ·

...

I dag presenterar vi med stolthet vår nya ambassadör: artisten och sångerskan **Janice**. Janice Kavander var 16 år när hennes pappa tog sitt liv år 2011. Att prata om psykisk ohälsa och bryta tabun kring självmord är viktigt för Janice och därför blir hon ambassadör för Suicide Zero. I morse var hon med i TV4 Nyhetsmorgon och berättade om varför hon engagerar sig som ambassadör för Suicide Zero. Se inslaget och dela gärna!

<https://www.tv4play.se/program/nyhetsmorgon/11964640>



TV4PLAY.SE

Sångerskans pappa tog sitt liv: "Jag vill lyfta hans historia"

Artisten Janice är aktuell i en ny roll som ambassadör för den ideella...



Suicide Zero

Publicerat av Ylva Ågrahn (?) · 12 juni kl. 15:40 ·

...

Regeringen vill se ett förbud mot att hetsa eller uppmåna till självmord - idag lämnas utredningen till justitieministern som förslår en lagändring så att hets till självmord förbjuds. Detta har Suicide Zero arbetat hårt för, bland annat i podden Självmordsöverlevarna där Fanny Tivenius berättar om hur en polis instruerade till självmord.



SVT.SE

Regeringen vill göra det straffbart att uppmåna till självmord: "Sällsynt sadistiskt"



SUICIDE ZERO

Instagram 16 680 följare





En utbildning i hur du som medmänniska kan bidra till att rädda liv.



SUICIDE ZERO

Några myter om självmord

- Väck inte den björn som sover
- Det går inte att hindra någon som har bestämt sig
- Pratar man om självmord vill man bara ha uppmärksamhet
- Självmord är ett val



SUICIDE ZERO

Bikupor

Vilka myter om självmord har du kommit i kontakt med?

Hur påverkar myter vårt agerande?



SUICIDE ZERO

Omställningar i livet innebär en risk

- Allvarlig sjukdom eller diagnos
- Arbetslöshet, börja nytt jobb
- Förhållanden som tar slut, skilsmässor
- Dödsfall i personens närhet
- En stor besvikelse, konkurs, misslyckad examen
- Barnafödande eller barnlöshet
- Pension
- Komma ut med sexuell identitet
- Flyktingskap
- Mobbning och kränkningar



SUICIDE ZERO

Varningssignaler

- Drar sig undan från vänner och familj
- Är ointresserad av saker hen brukar bry sig om
- Pratar om att allt känns hopplöst
- Äter eller sover mer eller mindre än tidigare
- Uppträder konstigt och blir arg utan orsak
- Dricker mer alkohol eller tar droger
- Är upptagen av döden och pratar om självmord
- Skadar eller är oförsiktig med sig själv
- Ger bort saker och ringer runt till vänner och bekanta



SUICIDE ZERO

Reagera på livsomställningar

- Ta kontakt
- Berätta varför du tar kontakt
- Föreslå samtal och promenad eller fika
- Fokusera på att lyssna och agera respektfullt
- Visa förståelse för det personen berättar
- Se upp med att föreslå saker för att hen ska må bättre



SUICIDE ZERO

Samtalsverktyg

BÖRS

Bekräfta

Öppna (frågor)

Reflektera

Sammanfatta



SUICIDE ZERO

Bekräfta

- Fokusera på att lyssna och agera respektfullt
- Visa förståelse för det personen berättar
- Se upp med att föreslå saker för att hen ska må bättre
- Låt det även få bli tyst



SUICIDE ZERO

Öppna frågor

- Fråga om lov att få ställa känsliga eller svåra frågor
- Undvik ja- och nej-frågor
- Öppna frågor har inte "rätt" eller "fel" svar

Vad tänker du nu?

Hur kändes det?

Vad hände?

När blir det så
här för dig?



SUICIDE ZERO

Reflektera

- Spegla samtalet genom att återkoppla vad du hört/förstått
- Bekräfta det självhjälpande som personen berättar om



SUICIDE ZERO

Sammanfatta samtalet

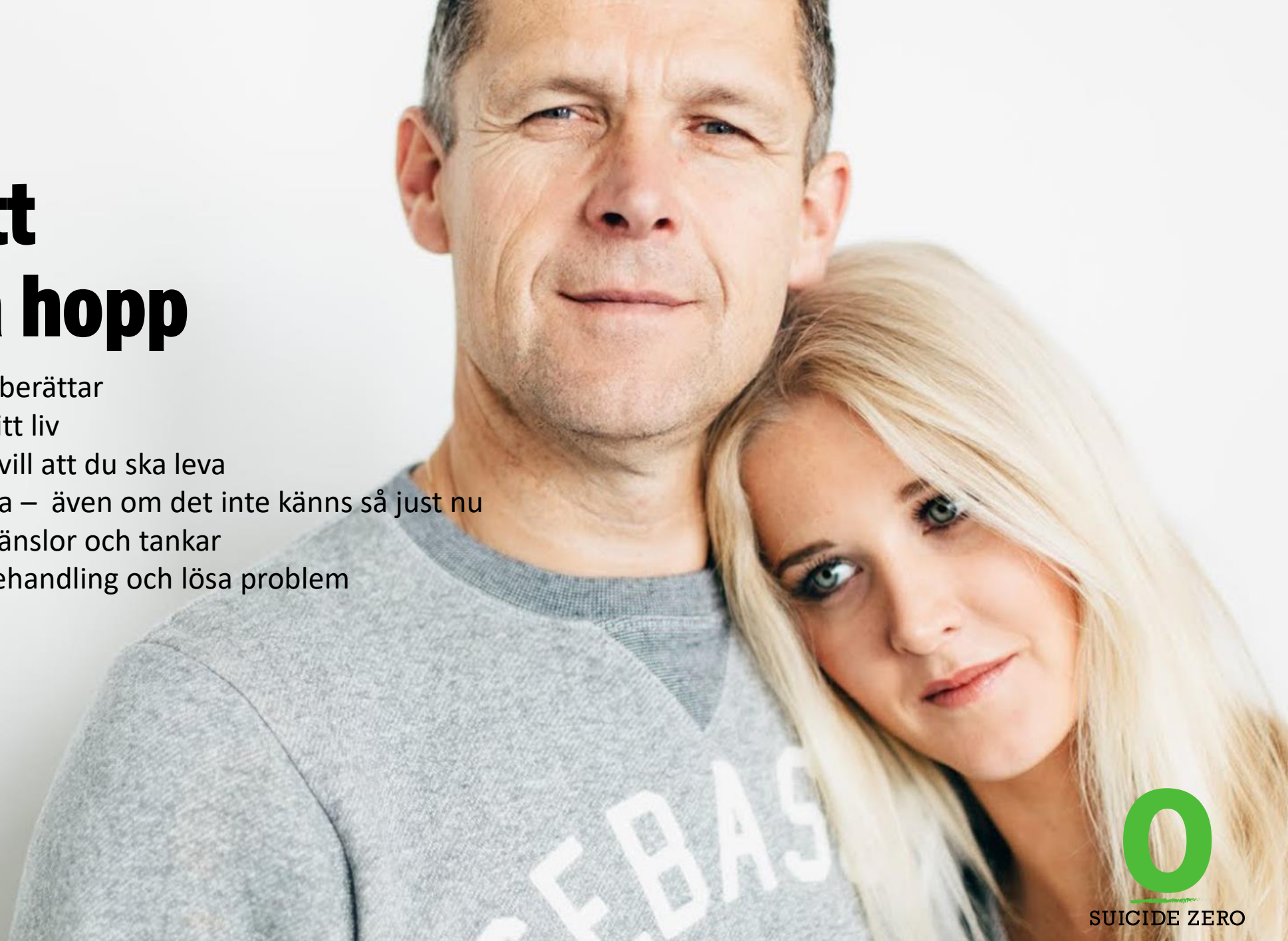
- Sammanfatta vad personen berättat
- Sammanfatta vad personen beslutat



SUICIDE ZERO

Viktigt att förmedla hopp

- Det är jättebra att du berättar
- Ingen ska behöva ta sitt liv
- Jag och många andra vill att du ska leva
- Livet är möjligt att leva – även om det inte känns så just nu
- Många har liknande känslor och tankar
- Det går att få hjälp, behandling och lösa problem



SUICIDE ZERO

Våga Fråga om självmordstankar

Frågan visar att det är okej att prata om självmord

- Har du tänkt att det vore bättre att du vore död?
- Har du funderat på att ta ditt liv?
- Har du funderat över hur du skulle göra det?
- Har du någon gång varit nära att ta ditt liv eller gjort försök?
- Har du förberett dig för att ta ditt liv?

Lova **aldrig** att hålla självmordstankar hemliga



SUICIDE ZERO

Lotsa rätt – hänvisa inte vidare

Om medmänskligt stöd verkar tillräckligt

- Bestäm att ni samtalar igen inom kort
- Säg inte "Hör av dig om du vill prata" utan bestäm tid
- Var noga med att hålla ditt ord
- Håll gärna kontakt per telefon, sms
- Inge hela tiden hopp!

Om personen behöver mer stöd

- Erbjud dig att kontakta annan hjälpare/anhörig
- Erbjud dig att följa med eller ringa



Lotsa rätt

Viktiga nummer att ringa

- Akut läge: SOS-Alarm 112
- För stöd och råd: 1177 Vårdguiden

Bra samtalslinjer, chattar

- Minds självmordslinje tel 90101 och chatt
- Jourhavande präst: 112
- Jourhavande medmänniska tel 08702 16 80
- Nationella Hjälpplinen tel 0771 22 00 60
- Blue Call (för arbetsgivare)

Se mer på: suicidezero.se



SUICIDE ZERO



Eva Wedberg

Anhörig
Föreläsare
Styrelseledamot i Suicide Zero



SUICIDE ZERO

En vanlig torsdag i januari

20:15 12/1 2013

Det ringer på dörren

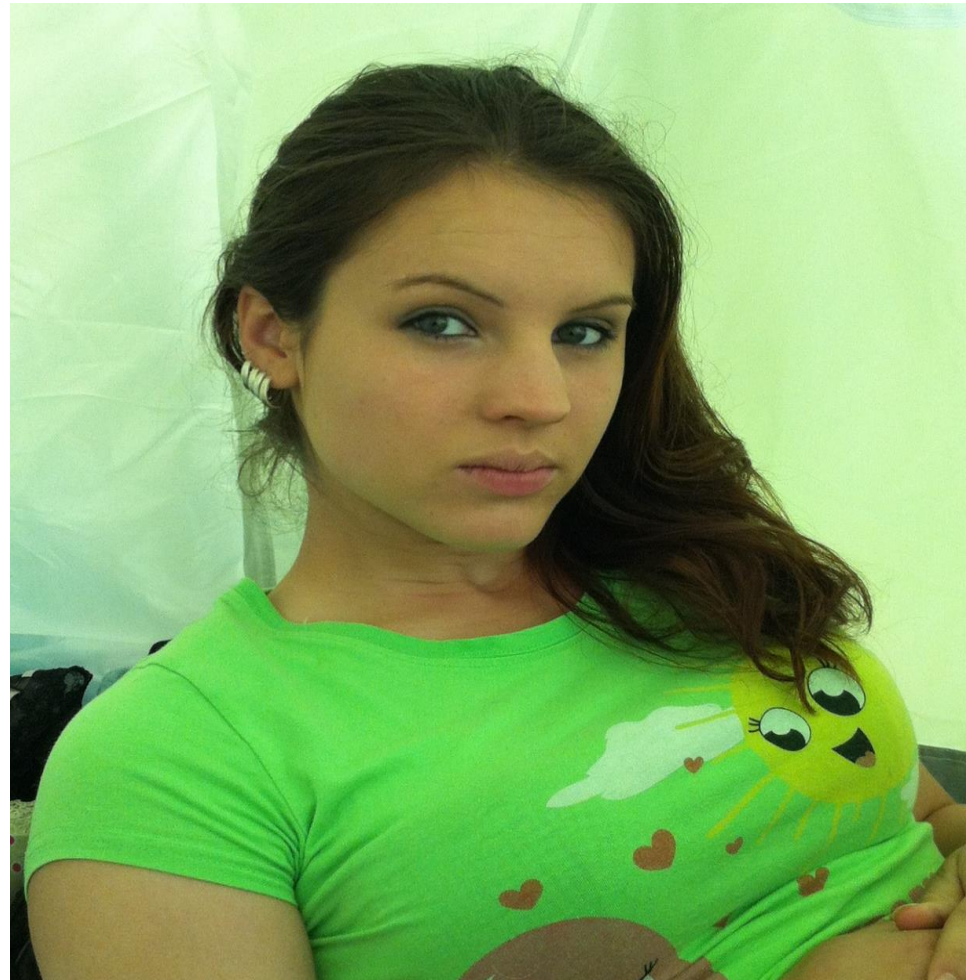


3-barnsmamma
Gift
Engagerad
Lever ett bra liv
Familjen





Helena



0

Helena forts



Aldrig tvekat att hon tog sitt liv



Tecknen fanns där

- Åt och sov dåligt
- Gick ner i vikt
- Rastlös, jobbig, impulsiv
- "Hit och dit", nytt jobb, utbildning
- Existentiella frågor
- Ledsen med kompisar
- Ostädat
- Betalade inte räkningar
- Pratade om att det hon gjorde var fel
- Träffade väldigt många
- Slut med kille



Varför sökte hon inte vård?





”Du behöver nog prata med någon,
sa alla jag nångång försökt prata med”



Åter till den 12 januari



Den första tiden



Hjälpen

- Vänner
- Arbetsgivare
- Polisen
- Sjukvården
- Kyrkan

Vad har jag lärt mig?

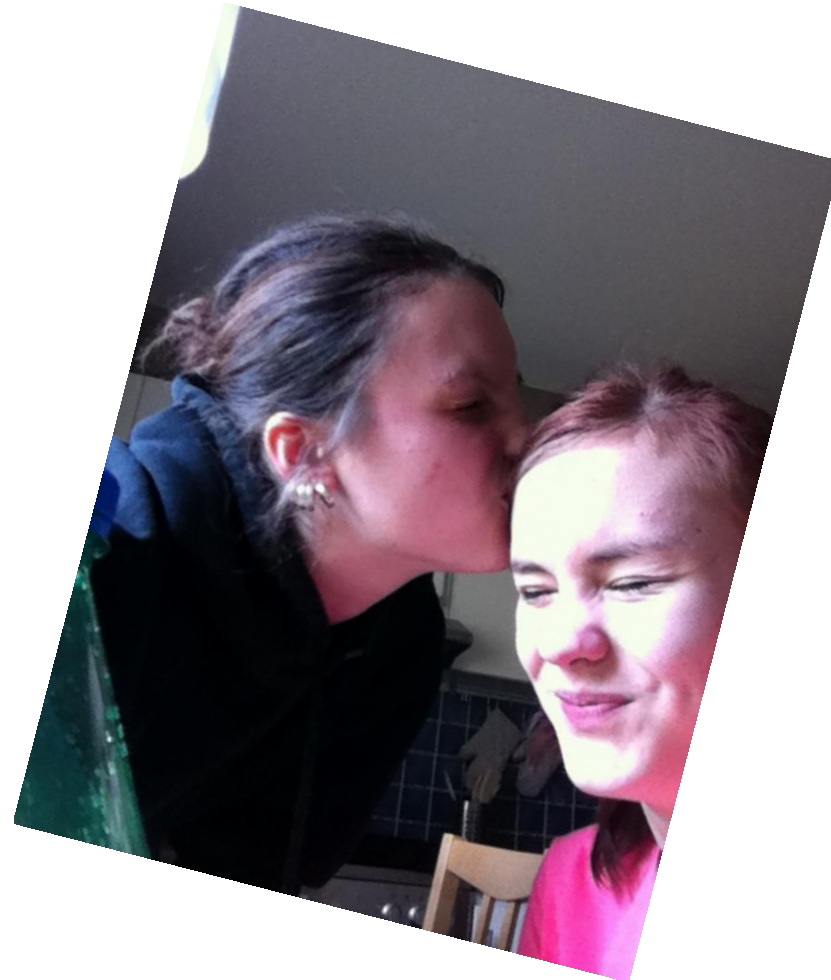
- Det går aldrig över
- Du är inte ensam
- Det går att leva ett bra liv – men det blir aldrig som förr
- Nya sidor hos dig själv
- VAR STOLT



Ta emot glädjen



Inte utan min syster





Emilia var 13 när hennes syster begick
själv mord

[Expressen.se 170310](https://www.expressen.se/170310)





Frisk

Lätt
depression

Svår
depression





Vår underbara, älskade
Dotter och Syster
Vår roliga Matte

Helena "Hellan" Wedberg

* 8 april 1991
Har lämnat oss
med ett stort sorrum
Tumba 12 januari 2013

MAMMA och PAPPA
DANIEL, EMILIA
Hundarna
Släkt och många vänner

*Du var ett län vi alltid minns
Något underbart
som inte längre finns*

*Vi saknar ditt leende
och din humor
Din energi och rastlöshet
Din avstänkambet
och värme
Vi saknar dig*

Begravningen äger rum i
Tumba kyrka torsdagen
den 12 februari kl 13.00.
Därför är alla hjärtligt
välkomna till minneshand i
Folkets hus, Segerö.
O s a till Isaacsons Begr.byrå
tel 08-530 585 09
senast den 8 februari.
Valfri kläddel.



Ett barn på min arm



♥ **Tack för att ni har lyssnat**



support the Swedish Suicide Prevention Program
SUICIDE ZERO