



# Handledning: Utbildnings- och APT-material om psykisk hälsa och suicid

## Del 1 Psykisk hälsa

Bild 6: Om behov av manuell länk till filmen “Vad är psykisk hälsa?”, så finns den här: <https://share.mediaflow.com/se/?GUCEJEW8QM>

Bildtext till bild 9: Alla behov behöver inte vara jämnt fördelade över ett dygn.

För sömn och motion finns det forskningsstöd för hur många timmar per dag som de flesta behöver för att må bra.

Lite statistik till del 1: Om psykisk ohälsa i Sverige:

- 41 procent av befolkningen har psykiska besvär såsom ängslan, oro eller ångest.
- Var femte svensk får diagnosen depression någon gång under sin livstid.

enligt Röda korset: <https://rednet.rodakorset.se/nyheter/hur-mar-du--en-ny-satsning-for-psykisk-halsa-bland-unga2/>

## Del 2 Psykisk hälsa och stigma

Bild 15: Om behov av manuell länk till filmen “Om stigmatiseringen av personer med psykisk ohälsa i arbetslivet.” så finns den här: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/material-och-stod/#animerade>

Lite statistik till bild 16:

Psykiatriska diagnoser har blivit en allt vanligare orsak till långa sjukskrivningar (över 60 dagar).

- Andelen sjukskrivningar som beror på en psykiatrisk diagnos har mer än tredubblats bland kvinnor mellan 1991 och 2019 – från 13 till 45 procent. Bland män syns en fördubbling under samma tid – från 16 procent till 33 procent.

Källa: <https://partsradet.se/arbetsomraden/arbetsmiljo/filmer-och-webbinarier/workshop-28-oktober-2021-forebygg-och-hantera-psykisk-ohalsa-pa-arbetsplatsen/>

Bild 17: Manuell länk till filmen “Stigma kring psykisk ohälsa i arbetslivet”:  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/material-och-stod/#animerade>

Bild 18: Bildtext: 1) Var noga med språket: Många av oss kan kasta ur oss ett förfluet ord som att "han är manisk" och "hon är helt skitzad". Det kan göra det svårt för dem som verkligen är drabbade att våga ta upp sina problem.

2) Förändrad syn på sjukorsak: Vi behöver bli lika bra på att acceptera psykisk sjukdom som fysisk, när det gäller behov av vila eller sjukskrivning.

3) Skapa en trygg arbetsmiljö: Där folk vågar erkänna om de känner sig ur balans. Det är viktigt för att man inte ska känna sig dömd eller avvisad. Som chef kan du sätta tonen genom att berätta om egna erfarenheter eller om andra som har mått dåligt.

4) Var proaktiv: Långvarig stress kostar. Förebygg med stresshanteringsutbildning.

Källa: <https://chef.se/4-satt-chefen-kan-minska-psykisk-ohalsa-stigmat> / och Källa: <https://partsradet.se/arbetsomraden/arbetsmiljo/filmer-och-webbinarier/workshop-28-oktober-2021-forebygg-och-hantera-psykisk-ohalsa-pa-arbetsplatsen/>

## Del 3 Myter om självmord

Bild 25: Manuell länk till Suicide Zeros film "Stör döden": <https://www.youtube.com/watch?v=f2Rn2Mf-LqI>

Bild 29: Manuell länk till filmen "Steg för livet": <https://stegforlivet.se/> Steg för Livet är en informationskampanj från Västra Götalandsregionen och SPIV.

## Del 4 Ofrivillig ensamhet

Lite statistik till del 4:

- Cirka 0,5-1 miljon svenskar är ofrivilligt ensamma, varav 300 000 alltid är socialt isolerade.
- Den ofrivilliga ensamheten ökar i Sverige (framför allt i städerna)
- Nära 80 % unga vuxna kände sig ensamma (år 2019)
- För befolkningen i stort svarar 17 procent män och 10 procent kvinnor att de saknar någon att dela sina tankar/att anförtro sig åt.
- I åldern 16 till 29 år svarar 27 procent män och 12 procent kvinnor att de saknar någon att dela sina tankar/att anförtro sig åt.

Källor: <https://www.wsp.com/sv-se/insikter/ensamhet> samt Statistiken från folkhälsoenkäten 2022 [Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se/)

Bild 47: Källa till citatet är Ensamhetskommisionen.

De som upplever sig som ensamma eller är socialt isolerade löper cirka 30 % högre risk att dö i förtid enligt psykologiprofessorn Julianne Holt-Lunstad

Bild 48: Källa: [Konsten att få vänner – och bättre hälsa på köpet](#)

Bild 49: manuell länk till filmen Ensamhet: <https://www.youtube.com/watch?v=c0jpCPLVtg8>  
Källa: Röda korset. Organisationen internationals gör varje år en undersökning om hur det är att leva och bo utomlands. De mäter en rad saker, under "finding friends", d v s hur lätt eller svårt det är att lära känna människor och etablera vänner i sitt nya land kommer Sverige på plats 51 av 52. Vi är alltså statistiskt sett dåliga på att släppa in andra människor. Cirka två tredjedelar (62%) tyckte att det var svårt att få svenska vänner jämfört med cirka 36 % globalt. Källa: [Finding Friends Abroad: The Best and Worst Countries | InterNations](#) och boken "Grannskapsrevolutionen" s. 81.

Bild 50: Källa: [Tunna band ska stärkas – Fastighetstidningen](#)

Bild 51: Reflektionsfrågor. På den första frågan kan små gester som att säga ha ögonkontakt, le och/eller säga hej göra stor skillnad. Om man vill få konkreta tips på hur man kan underlätta social interaktion, rekommenderas boken "[Grannskap Revolutionen](#)" av Lina Zakrisson som innehåller en massa tips kring hur man kan skapa gemenskap, trivsel och trygghet där man bor eller som kan gynna interaktion mellan människor på ett boende/i en verksamhet.

Bild 52: De gula bänkarna är planerade att ställas ut på den suicidpreventiva dagen den 10/9 2024. Mer information kommer att komma på kommunens webbplats: [www.linkoping.se/suicidprevention](http://www.linkoping.se/suicidprevention)

Bild 53: Manuell länk till filmen "Inkludering":  
<https://api.screen9.com/preview/0FIdKZBAVv0pmTCfsH-c3RhNlrJ6gHZCbogKljiOhbFDI9GTd04OIhvp70tMfzS>

Bild 55: Det finns tre punkter att komma ihåg för den som vill skapa kontakt med andra:

- Öppna och visa dig; dina känslor, åsikter och önskningar.
- Bemöt andras sårbarhet med välvilja, acceptans och förståelse.
- Uppmärksamma och ta emot andras välvilighet och kärleksuttryck.

Källa: boken Längre leve vänner av Daniel Ek och Pär Flodin m.fl.

## Del 5 Existentiell hälsa

Bild 63: Manuell länk till filmen "Så minns vi Björn Nattiko": [Så minns vi Björn Natthiko Lindeblad](#) Tips: lyssna på Björns sommarprat på [www.sr.se](http://www.sr.se) eller läs hans bok "Jag kan ha fel"

Bild 65: Källa Samtalskort från Studieförbundet Vuxenskolan

Bild 67: Om önskan att veta mer om Aaron Antonowskys salutogena förhållningssätt/KASAM rekommenderas boken "Hälsans mysterium" eller att läsa mer om hur man kan tillämpa det i sitt arbete på [KASAM - Socialstyrelsen](#)

Bild 68: Källa: [KASAM-länken mellan psykisk och existentiell hälsa](#) från CNS-dagen psykiatri Stockholm 14 april 2021.

Bild 69: Samtalskort från Studieförbundet Vuxenskolan

Bild 70: Källa: SKRs webinarium 9 december 2020 [Existentiell hälsa – en outnyttjad resurs](#)

Bild 71: Reflektionsfrågor: För 100-150 år sedan levde många av oss med en gemensam livsåskådning. Idag behöver vi ett meningsbärande system som skapar utrymme för vår inre värld att ta plats för att kunna skapa mening och sammanhang i relation till vårt liv. Med det existentiella perspektivet som utgångspunkt blir det inte längre relevant att tala om verksamheten som "kristen" i motsats till "sekulär". Allt får plats- vi behöver ett existentiellt grundspråk.

World value survey ([Inglehart–Welzel Cultural Map](#)) visar att Sverige (hela Norden) är det mest individualistiska och det mest sekulära landet i världen! Detta kan vara svårt att förhålla sig till som ny i Sverige, men kan också vara en utmaning för "gamla" svenskar, som kan vara uppleva sig ensamma.

Unga svenska i majoritetskulturen kommer inte självklart i kontakt med ett sociokulturellt förankrat existentiellt meningssystem (religiöst, andligt eller sekulärt) under uppväxten.

Unga med psykisk ohälsa och existentiell oro inför tillvaron, kan därför antas lida brist på ett grundläggande existentiellt meningssystem (global mening)som en resurs eller referensram för reflektioner och svar som en fristad att vända sig till vid upplevelser av kris och förlust (Lloyd, 2018; DeMarinis, 2008)

Källa: <https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/wp-content/uploads/2020/12/20201209-Webbinarium-om-existentiell-h%C3%A4lsa.pdf> (Lloyd, 2018; DeMarinis, 2008)