

# Folkhälsonytt juni 2023

Tema psykisk hälsa och suicidprevention

Krönika

## Att du frågar hjälper

**Vi människor reagerar när något inte står rätt till. En känsla om att det är något som inte stämmer. Vi vet inte vad som pågår och vi varken vågar, vill eller orkar fråga. Rädslan över att förstöra stämningen, göra det värre eller inte veta vad vi ska göra med svaret tar över.**

Tänk dig att du känner att det mesta är meningslöst, du tänker att andra klarar sig bättre utan dig, du står inte ut med smärtan inom dig och funderar därför på att avsluta ditt liv.

Du tycker att det är svårt att berätta för någon annan vad som pågår inom dig, hur du egentligen mår. Du har inte riktigt satt fingret på vad det är som inte känns bra i livet och varför du känner som du gör. Tänk om bara någon hade frågat och brytt sig...

Det kan vara obekvämt att ställa frågor om psykisk hälsa och suicidtankar. Det som kan avskräcka oss med att fråga är att vi tror att personen kommer bli obekvämt, börjar gråta eller börjar må ännu sämre. Detta är inte tillräckliga argument för att låta bli. Flera studier visar att det är mycket bättre att fråga än att låta bli.

Var sjätte timme är det en person som tar sitt liv i Sverige. Att fråga räddar liv. Det behöver inte vara en perfekt formulerad fråga eller en perfekt respons på personens svar för att det ska hjälpa. Det som spelar roll är att personen känner sig bekräftad och lyssnad på. Ta personens suicidtankar på allvar, fråga om suicidplaner, förmedla hopp och se till att personen får hjälp.

Låt oss våga prata med varandra om det viktigaste vi har - vår psykiska hälsa. Jag uppmanar dig att reflektera över hur du skapar förutsättningar till samtal om psykiska hälsa. Har du försökt att ta reda på hur dina nära och kära mår, egentligen?

**Sofie Hedberg**  
Folkhälsoutvecklare

## Nationellt arbete

Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen har fått i uppdrag av regeringen att ta fram ett underlag till en nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Totalt ingår 26 myndigheter och flera andra aktörer i arbetet.

Ett samlat förslag till strategi med mål och prioriteringar ska presenteras till regeringen 1 september 2023.

## Regionalt arbete

Region Örebro län har följande handlingsplaner inom området:

- [Handlingsplan för psykisk hälsa i Örebro län](#)
- [Handlingsplan för suicidprevention och minskad psykisk ohälsa](#)

## Lokalt arbete

Tre snabba om arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention i Sydnärke:

- Askersund, Hallsberg, Lekeberg och Laxå har beslutade styrdokument för suicidprevention
- Sydnärke erbjuder [MHFA-utbildningar](#) (Första hjälpen till psykisk hälsa)
- Tre högstadieskolor i Sydnärke genomför skolprogrammet YAM som innebär att årskurs 8 har fem lektioner om psykisk hälsa och ohälsa

## Kompetensutveckla dig kostnadsfritt inom suicidprevention

[Våga fråga Pocket](#) (20 min)

[Våga fråga](#) (1,5h)

[Webbutbildning förebygga suicid – bemötande](#) (1h)

**Sydnärkes  
folkhälsoteam**

ASKERSUND - HALLSBERG - KUMLA - LAXÅ - LEKEBERG