

SUICIDE ZERO

Suicidprevention för unga –så lyckas vi!



Siffror som berättar



2024: 1453 personer



4 personer om dagen



70 % män



15-29 år: 206 personer

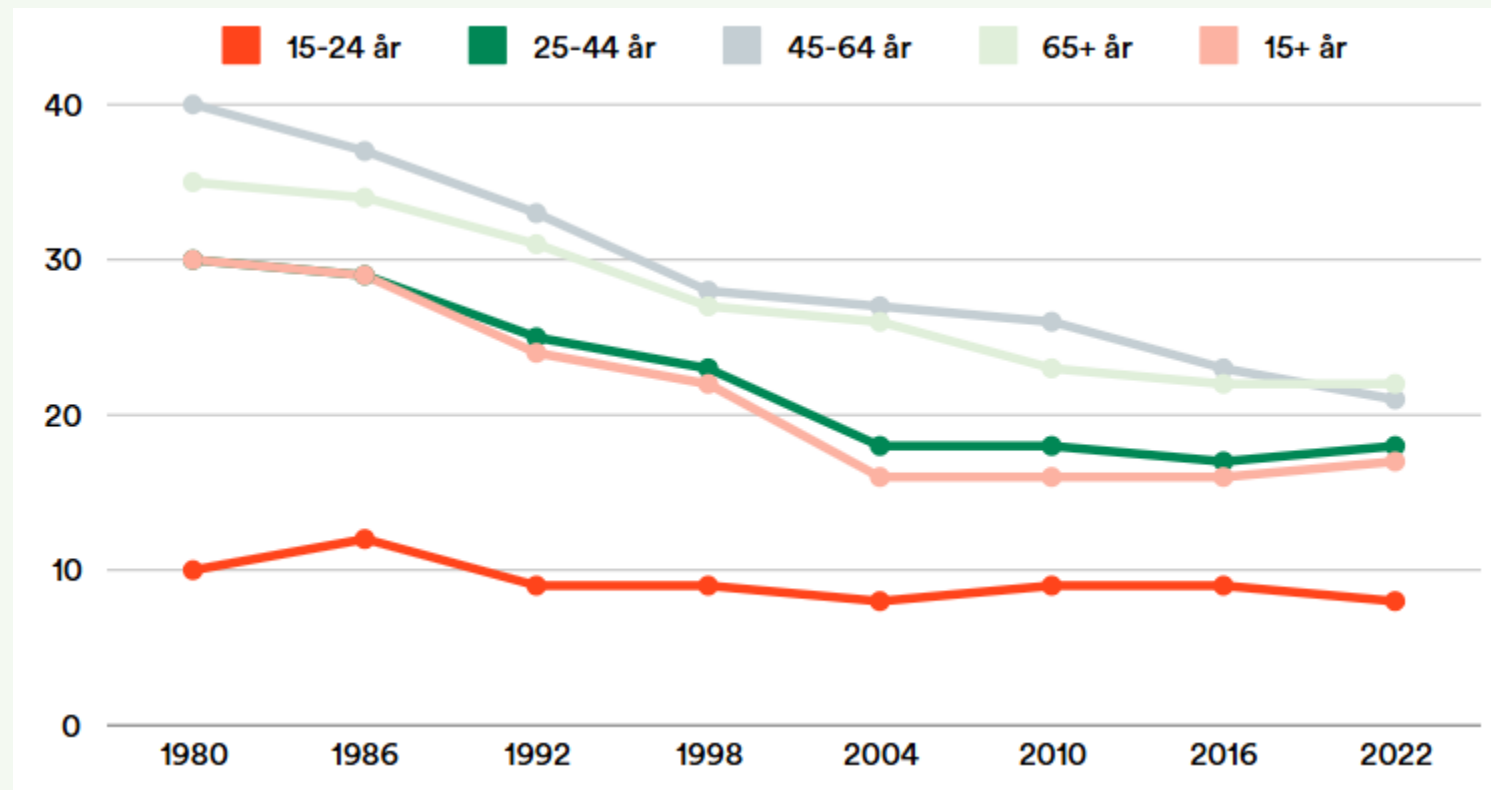


Vanligaste dödsorsaken
bland unga



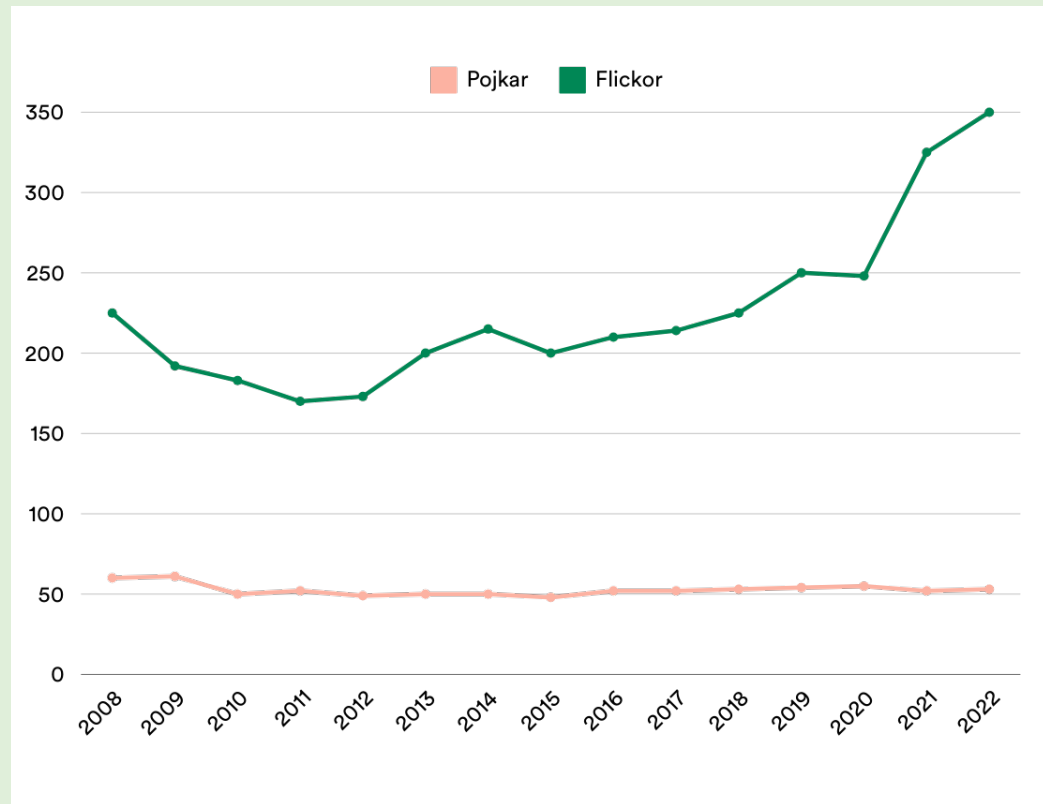
Under 15 år: 14 personer

Förändring över tid

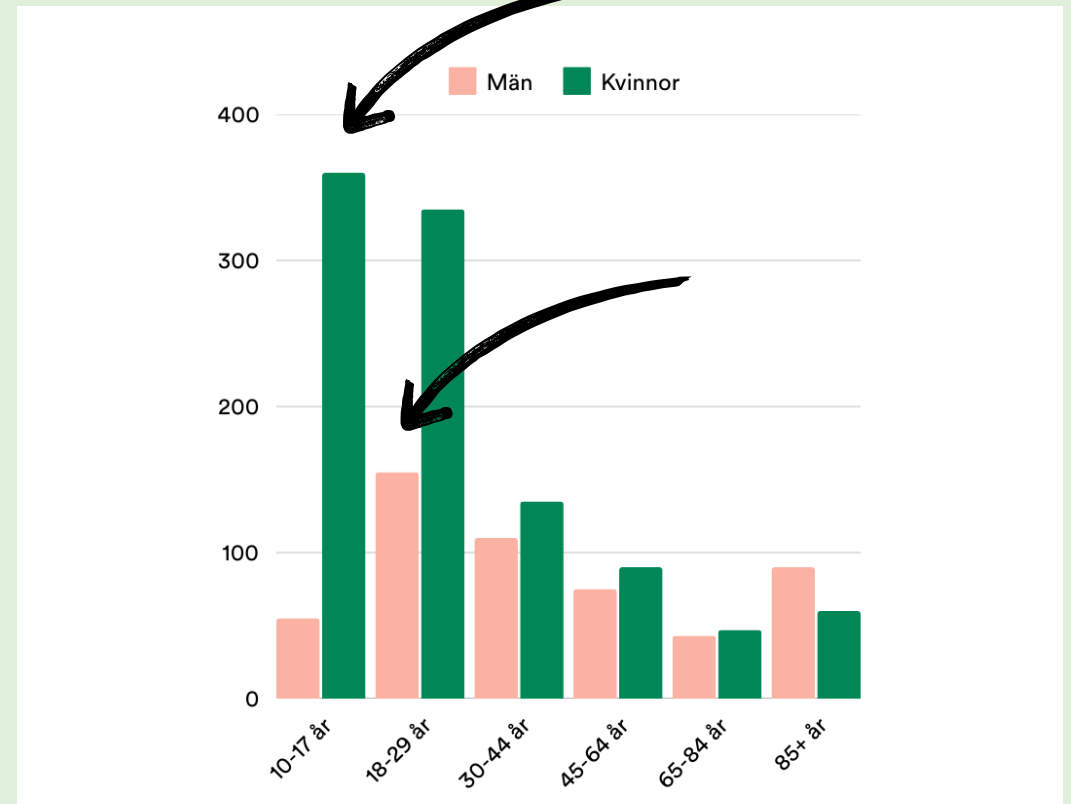


självmordsförsök

Antal per
100 000
invånare



Antal självmordsförsök i åldrarna 10-17 år, 2021. Källa: Socialstyrelsen



Antal pojkar/män och flickor/kvinnor i olika åldersgrupper som vårdats för suicidförsök eller andra självdestruktiva handlingar i specialiserad öppen eller slutenvård 2023. Källa: Patientregistret, Socialstyrelsen

Varför ser det ut
så här?

Händelseanalyser
ett måste!

Faktorer - vad vi vet

UTLÖSANDE FAKTORER

- Sorg
- Skulder/ekonomisk utsatthet
- Förlora jobbet
- Trauma
- Kärlöshetsbehandling (separation)



VAD VI VET

SUICIDE
ZERO

SKYDDANDE FAKTORER

- Nära relation till vuxen
- Klara av skolan
- Prata om känslor
- Fysisk rörelse, tillräcklig sömn
- Socialt nätverk
- Fungerande copingstrategier



VAD VI VET

SUICIDE
ZERO

RISKFaktorER

- Psykisk sjukdom
- Självskada i familjen
- Alkohol, droger
- Mobbning
- Minoritet



VAD VI VET

SUICIDE
ZERO

Skyddandefaktorer

- Nära relation till vuxen
- Klara av skolan
- Prata om känslor
- Fysisk rörelse, tillräcklig sömn
- Socialt nätverk
- Fungerande copingstrategier



vad vi vet

riskfaktorer

- Psykisk sjukdom
- Självmord i familjen
- Alkohol, droger
- Mobbing
- Minoritet



vad vi vet

Utlösande faktorer

- Sorg
- Skulder/ekonomisk utsatthet
- Förlora jobbet
- Trauma
- Kärlekstrubbel (separation)

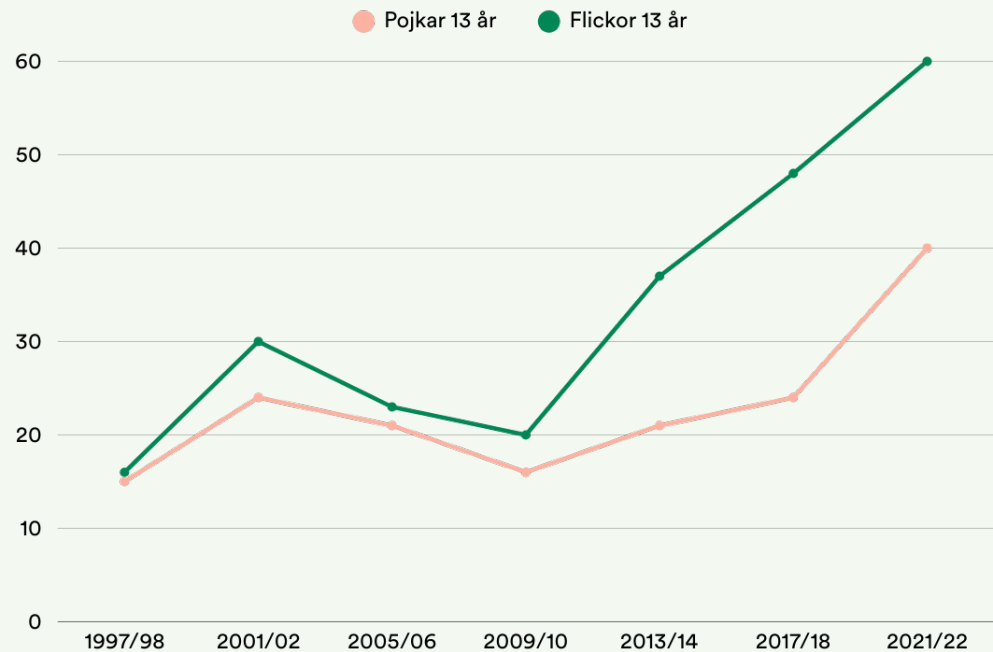


vad vi vet

skolan



- Nytt betygssystem
- Färre yrkeslinjer
- Förmågor bedöms
- Tidigare betyg



vår den

- Långa köer
- Kvalitetsgap
- Brist på erfarenhet

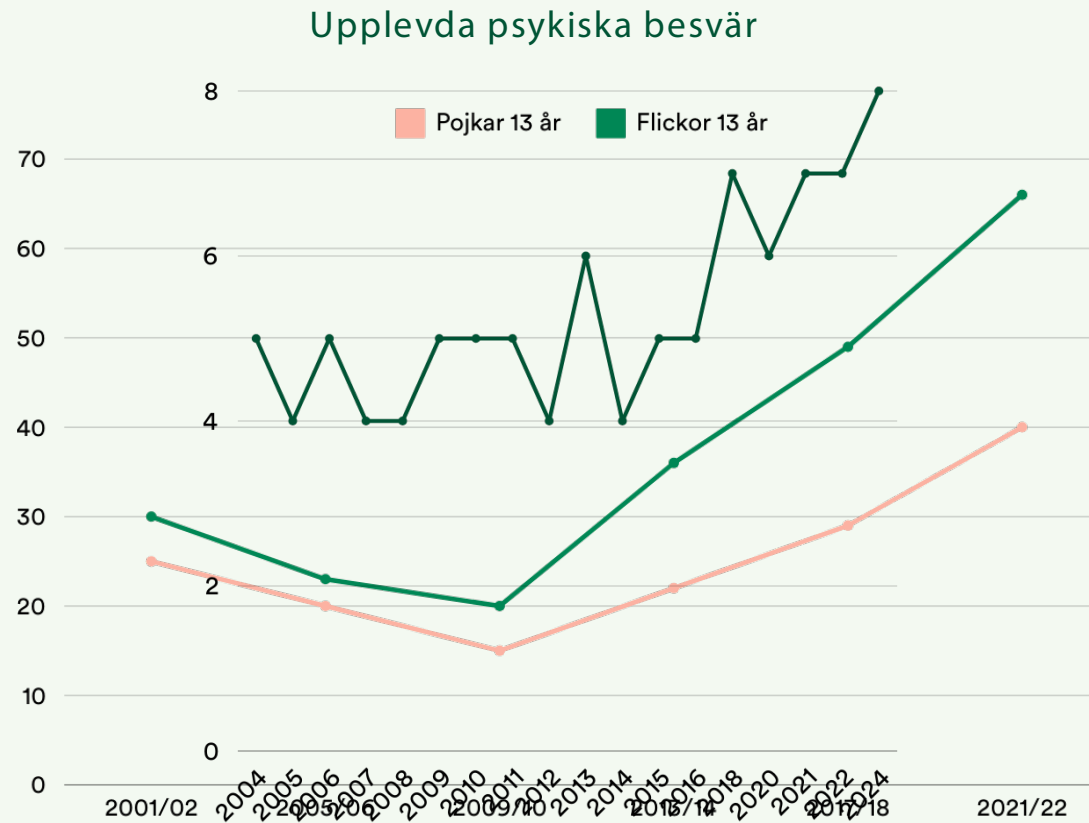


Sociala medier

- Undanträngningseffekt
- Vissa grupper skörare
- Mobbing dygnet runt



tidslinje



tidslinje



Vad kan vi göra
åt det?



Vi behöver jobba brätt

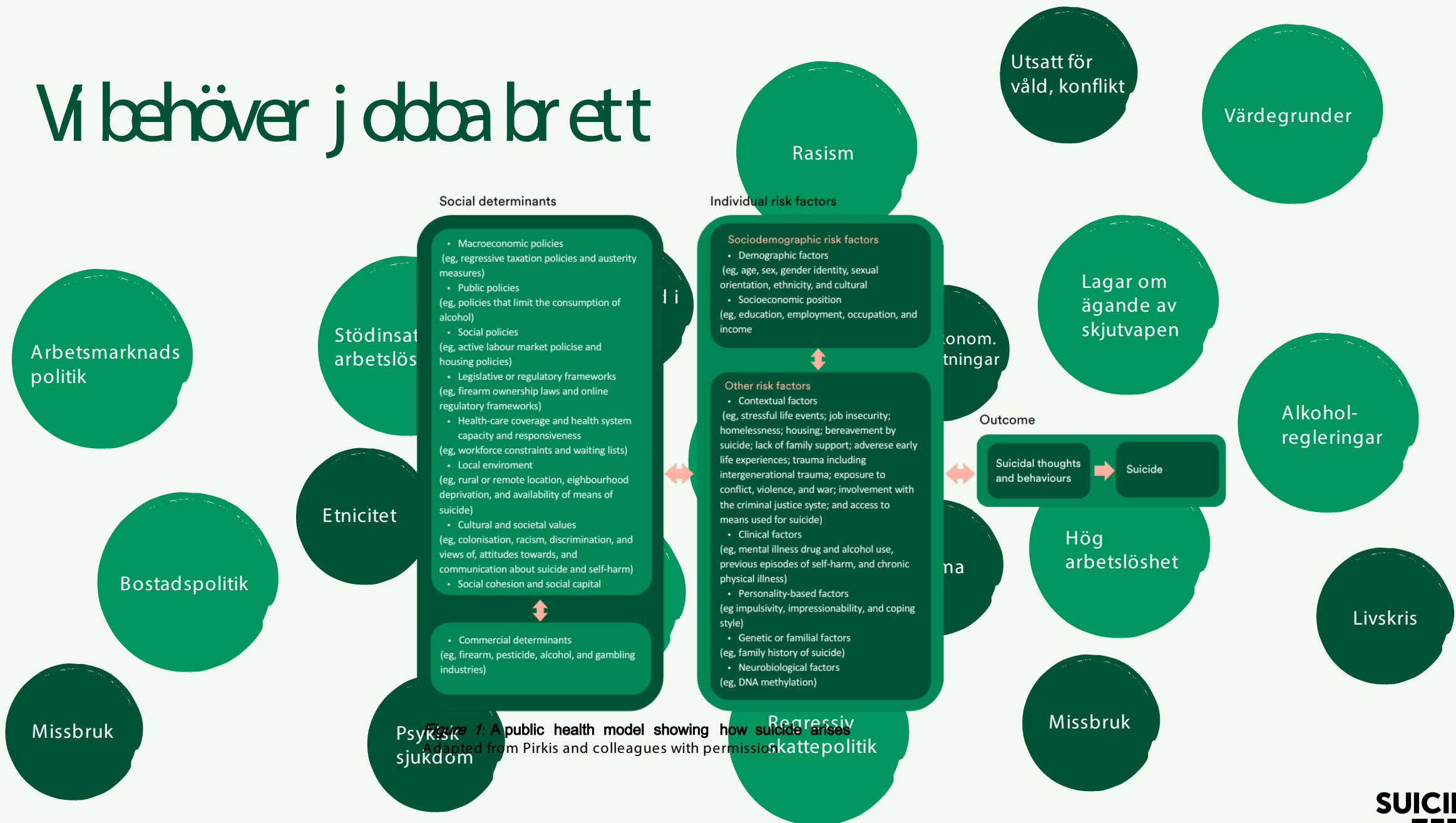


Figure 1: A public health model showing how suicide arises. Adapted from Pirkis and colleagues with permission.

Skolbaserade insatser



- Sätta ord på sitt mående
- Veta var man söker hjälp
- Våga fråga hur någon mår
- Stärka resiliensen
- Kunskap om psykisk hälsa
- livsviktigasnackiskolan.se
- Våga berätta, Stör döden

Stärka viktiga vuxna

- Nära relation till en vuxen
- Utbilda föräldrar
- Föräldraskapsstöd



Fysiska hinder

- Räckan vid broar
- Plattformsbarriärer vid tunnelbanan
- AI-kameror
- Låsbara medicinskåp



vår den

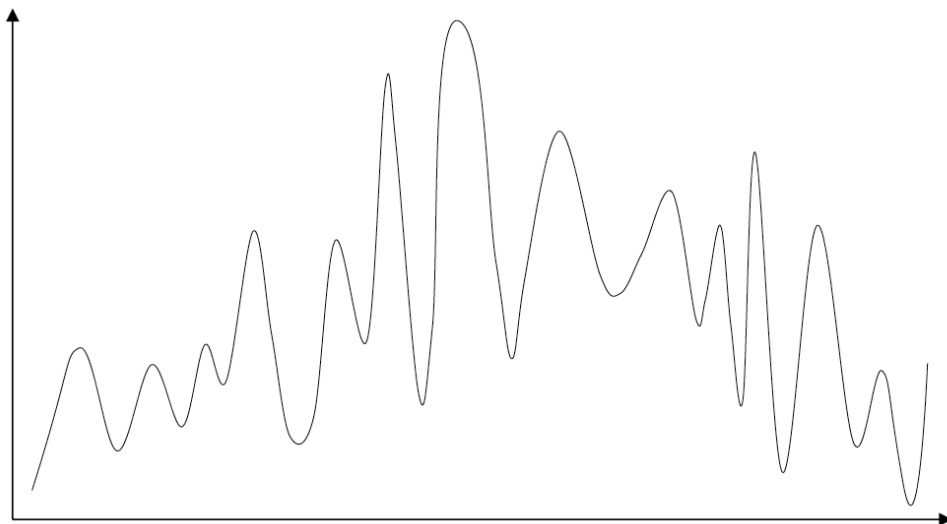
- Behandlingsgapet
- Säkerhetsplaner
- Nya metoder
- Långsiktighet
- Eftervård



Tid – en nyckel faktor

Den suicidala processen

Sannolikheten till ett
självordsförsök/
självord



Fluid Vulnerability Theory (Ryck1 2006)....



Så vad kan vi göra
rent konkret?



- Tydliga förändringar
- Yttrefaktorer
- Skapa trygga miljöer för samtal
- Våga fråga
- Stanna kvar
- Lotsa vidare

hopp!!!



Tack för du har lyssnat

Läs mer på suicidezero.se/utbildning

