

Intervju med Sofia Ekman – Utvecklingsstrategi Välfärd

Förebyggande arbete sker på flera nivåer, med både regionen och kommunerna som ansvariga. En länsgemensam handlingsplan är framtagen som riktar sig till alla verksamheter som möter befolkningen – särskilt grupper med riskfaktorer.

Sofia berättar även att ett nytt vårdprogram för suicidprevention håller på att tas fram och planeras vara klart under 2025. Det ska fungera som ett praktiskt stöd inom hälso- och sjukvården, och bli tillgängligt via både ledningssystemet och vårdgivarwebben. Även utbildning är en viktig del av det strategiska arbetet.

– Vi erbjuder en e-utbildning för alla medarbetare i regionen. Den heter SPiSS (Suicidprevention i svensk sjukvård) och hjälper dig känna igen varningstecken, prata på rätt sätt och lotsa vidare, säger Sofia Ekman.

Joakim Pettersson lyfter också regionens insatser för stöd till närstående efter suicid. Stödet finns i dag inom specialistpsykiatri, men ska framöver erbjudas mer likvärdigt även till dem utan etablerad vårdkontakt. Regionens arbete är en del av en större helhet där Folkhälsomyndigheten har en viktig nationell roll. Myndigheten utvecklar och stödjer samhällets arbete för att främja psykisk hälsa och förebygga självmord, bland annat genom kunskapsstöd och uppföljning.

– Vårt mål är att skapa en röd tråd i arbetet – lokalt, regionalt och nationellt, säger Linda Sahlström.

Sofia, Linda och Joakim vill också uppmärksamma några vanliga myter om självmord:

Myt: Att prata om självmord väcker tankar som annars inte skulle finnas

Fakta: Tvärtom. Samtal minskar risken – det kan vara livsavgörande.

Myt: Den som pratar om självmord gör det inte

Fakta: Många har tidigare uttryckt tankar på att ta sitt liv, men inte blivit hörda.

Myt: Det går inte att hindra någon som har bestämt sig

Fakta: Upp till 90 procent av dem som överlever ett allvarligt självmordsförsök dör inte i självmord senare.

Myt: Alla som tar sitt liv är psykiskt sjuka

Fakta: Det kan handla om en akut livskris – många är i grunden friska.

Att minska stigma

Stigmat kring självmord är fortfarande stort – särskilt bland äldre. Självmord är vanligast bland män över 65 år. Att prata öppet om psykisk ohälsa och våga fråga någon hur de mår är avgörande.

– Vi behöver lyssna, bekräfta och visa att det finns hjälp att få, säger Sofia Ekman.

Länkar

[Psykisk hälsa och suicidprevention — Folkhälsomyndigheten](#)

[Suicid och suicidprevention - Socialstyrelsen](#)

[Suicide Zero - För ett samhälle utan självmord](#)

[Mind](#)

[NSPH | Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa](#)

[International Association for Suicide Prevention - IASP](#)

[Suicide](#)