

SUICIDPREVENTION I VÄST

suicidprev.com

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2018

LIVSKÄMPARNAS ÅR

Styrelsen för Suicidprevention i Väst (SPIV) med säte i Göteborg, får härmed framlägga berättelse över föreningens aktiviteter under verksamhetsåret 1/1 2018 – 31/12 2018

Suicidala personer är hjältar som ofta kämpar för sina liv och bär vårt samhälles produktion av lidande, som Jan Beskow brukar påminna oss om. Vi vill kalla dem Livskämpar och lyfta upp dem genom att döpa 2018 till Livskämparnas år. Med sina berättelser är livskämparna ett viktigt bidrag till suicidpreventionen. Begreppet Livskämpar myntades av Filippa Gagnér Jenneteg (red), Susanne Tell och Jan Beskow i SPIV som under året släppte en bok, "Handbok för Livskämpar – till dig som inte vet om du orkar leva" (Libris 2018). Boken rusade snabbt upp i topp på Adlibris försäljningslista. Den gav oss det material som saknats länge; en utgångspunkt för trygga samtal om den egna suicidaliteten. Hösten har fyllts av intensivt arbete om att skapa en form för sådana gruppsamtal.

Föreningens syfte är att öka kunskapen om och intresse för att förebygga suicid, suicidförsök och förhållanden som kan leda till sådana handlingar. Detta har gjorts genom *utbildning* i form av ett stort antal kurser i Psykisk Livräddning, *kommunikation* via ökat samarbete med andra systerorganisationer samt ökad synlighet i främst sociala medier och *utveckling* som - genom att anpassa kurserna till nya målgrupper samt att planera och erbjuda temadag för fördjupad kunskap inom suicidpreventionen - har ökat vårt kontaktnät med allmänheten och olika professioner som möter frågan. Arbetslaget har också arbetat med arbetsmiljön och med att förbättra administrativa rutiner.

Suicidprevention i Väst (SPIV) har ett utvecklat samarbete med myndigheter och verksamheter på många nivåer. Nationellt har SPIV samarbetat med Folkhälsomyndigheten (FOHM) samt med NASP. En stor del av det regionala arbetet har skett på uppdrag av Närhälsan i Västra Götalandsregionen (VGR). På lokal nivå har samarbetet skett med Göteborgs stad Social Resursförvaltning och Psykiatrisamordningen. Ett ytterst viktigt samarbete är det med andra ideella organisationer. Framför allt samarbetade SPIV med SPES, NSPHiG, nätverket Kyrka och suicidprevention samt Suicide Zero och Mind.

MEDLEMMAR

Antalet medlemmar var under 2018 oförändrat cirka 260 stycken.

STYRELSEN

Styrelsen har haft åtta möten under året. Styrelsen har bestått av:

Sonny Wåhlstedt, ordförande, Christina Andersson, kassör, Filippa Gagnér Jenneteg, Anna Palm, Charlotte Jensen SPES, Birgitta Lundgren Pierre, Marcus Ericsson, SPES. Suppleanter: Daniel Noelle, Susanne Rikner sekreterare, Amanda Berggren Fässberg, Anna-Maria Nilsson, Max Rindby, samt en stående adjungering av Christina Wånge.

Valberedningen bestod av Evert Eggelind, sammankallande och Eva Gillqvist.

Revisorer var Kerstin Nordenham Murby, auktoriserad revisor, Lars-Åke Johansson, föreningsrevisor och Nils Wikander föreningsrevisorssuppleant.

ANSTÄLLDA

Organisationens anställda medarbetare var under året:

Else-Marie Törnberg, verksamhetschef 100%,

Sonny Wåhlstedt tjänstledig utlånad till NSPHiG på 100%,

Martin Letell, utbildningsansvarig 100%,

Felicia Fässberg, processledare, utbildare 100%,

Sarah Görsch, kommunikatör 75%, från 1 oktober ökat till 100%, där hon varit utlånad till NSPHiG på 50% 1 oktober – 31 december

Susanne Tell, utvecklingsledare och utbildare 50% och föräldraledig under delar av hösten
Cecilia Westerlund, ekonom 100% varav 20% uthyrd till annan firma.

UTBILDNING

Under 2018 passerade SPIV den HUNDRADE utförda kursen för Närhälsan i VGR. Så länge behov finns, beställs ett trettiotal kurser varje år. SPIV har tagit fler större uppdrag och ser framförallt med glädje på det nya samarbetet med Landstinget i Värmland, där deras regionala samverkansgrupp för suicidprevention, har satsat på en bred kunskapsökning, och tolv kurser är utförda både till olika professioner och till allmänhet och ytterligare kurser är beställda för 2019. Kursverksamheten har från förra året expanderat med cirka 40% (från 60 - 90 kurser). Personer som gått kurserna jämfört med förra året har ökat med 42% (från cirka 2 100 – 3 600). Som tidigare år, lånar vi in två professionella att ta en del kurser för Närhälsan och olika professioner. I år har vi också anlitat en skolpsykolog med erfarenhet av unga, vård och skola. Hon har också utvecklat kurser som vänder sig till skolpersonal och elevhälsa.

Ytterligare fyra kommuner i VGR har vi nått med kurser, utöver de tidigare. I Region Halland har kurser genomförts både bland kommunal personal och allmänheten. Vid ett tillfälle i Varberg kom 350 personer. Unga har fått ta del av kurser i högre utsträckning både genom att fler gymnasieskolor, folkhögskolor, universitet samt högskolor beställt kurser för elever/studenter. I ett samarbete med SPES har BK Häcken låtit oss utbilda såväl föräldrar, ledare som pojkar och flickor 15 år, varje grupp för sig. Uppdraget är tänkt att fortsätta år för år som ett led i klubbens ansvar för barn och ungas hälsa.

KOMMUNIKATION

SPIV nådde ut till över 700 mottagare av nyhetsbrevens samt ökade sina följare på sociala med 60%, vilket visar att SPIV når ut till fler.

Som ett led i marknadsföring och målgruppsanpassning har SPIV anpassat kurser för unga, på ett mer medvetet sätt. Bland annat har vår kommunikatör tillsammans med en filmare, producerat en film "En del av livet", om och med fotbollsspelaren Ivo Pekalski som pratar om sin psykiska ohälsa.

SPIV har också deltagit på fler utställningar och konferenser än tidigare vilket kan vara ytterligare en förklaring till expansionen av kurser.

För att öka synligheten av SPIV:s verksamhet och öka trovärdigheten genom ett proffsigt utseende på hemsida och utskick, har vi tack vare bidrag från FOHM kunnat inköpa datorer med bättre kapacitet och relevanta program för redigering med mera. All personal har också fått visitkort att dela ut vid kurser, konferenser, utställningar med mera.

Kampanjen Steg för Livet, som togs fram av SPIV på uppdrag av Västra Götalandsregionen 2016, lever också vidare. Framför allt genom att kampanjens foldrar och affischer sprids till verksamheter och privatpersoner runt om i landet. Under 2019 beställdes och spred trycksaker i en upplaga på 13 000 till både vårdcentraler, psykiatri, konferenser, mässor, skolor, universitet, Svenska kyrkan och bibliotek över hela landet.

Under hösten gjorde den regionala samverkansgruppen för Suicidprevention i Värmland en stor satsning på att öka kunskapen om suicidprevention i länet med utbildningar i Psykisk livräddning som hölls av SPIV. Som en del av den satsningen visades också en förkortad version av Steg för Livet, på bussar i länet under sex veckor sammanlagt i slutet av år 2018.

"16 dagar- nu stoppar vi våldet mot kvinnor" är namnet på en internationell manifestation mot våld i nära relationer som SPIV, tillsammans med Män för jämställdhet och Zonta, arrangerade och ett program var på Nordstan den 25 november. Under dagen uppmärksammades mäns våld mot kvinnor och vad vi kan göra för att förhindra och förebygga detta stora samhällsproblem. På scenen intervjuades olika organisationer, forskare och andra personer som är engagerade i frågan. SPIV lyfte kopplingen mellan våld i nära relationer och psykisk ohälsa/suicidalitet både hos den som utsätts för våld och den som är våldsam.

Suicidpreventiva dagen 10 september 2018 uppmärksammades som tidigare år i Göteborgs Domkyrka med ljusceremoni, musik och diktläsning och i Nordstan med ett program med intervjuer och filmvisning som pågick under hela dagen. Budskapet i Nordstan var "Själv mord går att förebygga" och från scenen berättade olika organisationer hur de arbetar suicidpreventivt och filmen Steg för Livet visades flertalet gånger. Dagen innebar ett samarbete mellan SPIV, SPES, Kyrkans Jourtjänst, Hjärnkoll, Suicide Zero, Mind, Svenska Kyrkan och Sensus.

SPIV i media:

1 januari, SR Psyket. "Hur kan du hjälpa någon med självmordstankar?" Intervju Martin Letell.

18 januari, debattartikel med Mind, SPES, Suicide Zero m.fl. i Dagens Samhälle. "Satsa på rationell suicidprevention."

31 maj, P4 Halland. "Själv mordsbenägna ska räddas genom utbildning." Intervju Martin Letell.

11 juni, GP. "Jan har ägnat 50 år åt självmordsforskning" Intervju Jan Beskow.

2 augusti, P4 Väst. Intervju i eftermiddagsprogrammet med Jan Beskow om suicidprevention.

3 september, P4 Värmland. "Stor satsning på Psykisk Livräddning." Int. Martin Letell.

18 september, ETC Göteborg. "Delar med sig av kunskaper som kan hindra självmord." Intervju Sarah Görsch och Felicia Fässberg.

18 september 2018, Hallands Nyheter. "Else-Marie vill förebygga självmord". Intervju Else-Marie Törnberg

20 september. Nyhetstidningen Inblick. "" Jag såg ingen annan utväg" Intervju Filippa Gagnér Jenneteg.

23 september, Tidningen Dagen. "Har mött kristna ledare som verkligen ryggar för självmord" Intervju Susanne Tell

12 oktober, TV4 Nyhetsmorgon. "Att våga prata om självmordstankar". Intervju Susanne Tell och Filippa Gagnér Jenneteg om Livskämpar.

25 oktober, Forum Mind, krönika. "När du är ledsen, berätta för någon." Intervju Sarah Görsch

11 november, Aftonbladet. "Här utbildas Häckens ungdomar i Psykisk Livräddning." Intervju Felicia Fässberg, Else-Marie Törnberg.

12 november, SVT. "Så kan du prata med någon som funderar på självmord." Else-Marie Törnberg

18 november, GP. "Susanne har överlevt flera självmordsförsök" Intervju Susanne Tell.

27 december, Podd NSPH. "Handbok för Livskämpar" Susanne Tell och Filippa Gagnér Jenneteg.

UTVECKLING

Målet var utveckling och expansion av det suicidpreventiva arbetet: En del var att utöka kontaktyta till allmänhet och professionella genom att arrangera en temakonferens den 10 december "Att förebygga självmord bland män". Jan Beskow professor emeritus, psykiater inledde med att tala om möjliga orsaker till suicid bland män och Lars Jalmert, professor emeritus i pedagogik, leg. psykolog talade om maskulinitetsnormen och jämställdhet. Därefter var ett panelsamtal mellan föreläsarna och representanter från två föreningar; MÄN samt Tilia. Utställare från olika stödföreningar fanns på plats. Hela 60 deltagare kom, och utvärderingen visade på nöjda deltagare.

Under hösten 2018 påbörjade SPIV planeringen av projektet Samtal för Livskämpar, en studiecirkel för personer med egen suicidalitet. Tillsättning av projektledare, projektgrupp och framtagande av en projektplan gjordes. Kontakt för samarbete med Sensus studieförbund togs och en person därifrån ingår i projektgruppen. Utvärderingen kommer att genomföras av Emerga institutet. Inköp av studiematerial och utrustning har gjorts. En riskanalys och beredskap för dessa formulerades. En struktur för studiehandledning med exempel på innehåll, har tagits fram i samarbete med föreningen Mind, som riktar sig till volontärer för Självmordslinjen. Mind ska testa den i mars 2019 med Susanne och Filippa som kursledare. Denna kommer att ligga till grund för studiecirkeln. Första träffen kommer att äga rum i början av höstterminen 2019.

Fördjupat samarbete med Healsafe: En heldag 29 november i samarbete med Healsafe, som arbetar med att skapa säkra och mänskliga miljöer för institutioner "Konferens och workshop om miljöns betydelse för skade- och suicidpreventionen inom psykiatri och andra utmanande miljöer". Franz James doktorand och grundare till företaget, föreläste om sitt doktorandprojekt och föreläsningens rubrik var "Aktuell forskning om läkande rum och miljöer". Därefter föreläste Else-Marie Törnberg från SPIV om "Bandreparationer, ett nytt perspektiv på suicidpreventionen". Efter lunch tog en workshop vid, där deltagarna i tvärgrupper delade med sig av sina erfarenheter. Deltagarna kom från fyra olika landsting och var verksamma inom slutenvård, kriminalvård eller rättspsykiatri.

Kort sammanfattning av workshopen: Begreppet hemlik miljö på institutioner problematiserades. En "hemlik" miljö är enligt majoriteten inte eftersträvsvärd. Alla har olika erfarenheter av "hem", erfarenheter inte minst som bottnar i etnisk och geografisk hemvist. Psykiatri är en vårdmiljö och skall utformas som sådan. Hotellmiljö kan vara ett ledord i att skapa en "vistelse", men inte boende. Det behöver inte finnas en motsättning mellan "institutionell" miljö och vårdmiljö. Det samma gäller *säkerhet/risk* kontra *omsorgsfull vårdmiljö*, det finns goda exempel t.ex. transparenta lokaler (glaspartier) och dold säkerhet, vilket också skapar en bättre arbetsmiljö. Svårare var det att diskutera och ge exempel på hur den fysiska miljön kan stötta patienten, mer än att det är viktigt att arbeta med patientens behov.

Under året inbjöds SPIV att ingå i två granskningsgrupper för "Säker suicidprevention" ett samverkansprojekt mellan ideella - och professionsorganisationer och LÖF (landstingens ömsesidiga försäkringsbolag), som skriver på sin hemsida lof.se: "Undersökningar visar att 300 suicid skulle kunna undvikas varje år om alla län i Sverige hade samma suicidförekomst som de län som har lägst. Vi vill genom detta projekt förbättra suicidprevention och förebygga upprepade suicidförsök samt att bidra till ett strukturerat arbetssätt över hela landet".

Ytterligare ett nationellt projekt har varit "Psyk- E bas suicid", som i korthet syftar till att ta fram ett webbaserat utbildningsmaterial med tjugo filmer i suicidprevention som kan användas i studiecirkelformat. Cirka 3-4 filmer kan användas som baskurs och övriga delar är anpassat till olika professioner. Projektet leds av en styrgrupp bestående av Marie Åsberg, Ullakarin Nyberg, Francisco Sazo, Jenny Sazo, Johanna Nordin och Jenny Telander, och har en referensgrupp med en representant från SPIV. Projektet har pågått hela 2018, fått bidrag från Folkhälsomyndigheten för ytterligare ett år och kommer att pågå även under 2019. Utbildningsprogrammet beräknas vara klart i april 2019.

Slutligen vill styrelsen tillsammans med personalen i samband med denna verksamhetsberättelse framföra ett stort tack till alla som bidragit med uppmuntrande ord, gåvor eller tjänster till vår verksamhet. Ni betyder otroligt mycket för oss och för suicidpreventionen!

Göteborg den 27 mars 2019

Styrelsen:

