

# “JAG VILL LEVA, MEN INTE SÅHÄR”

Första året med  
Självordsupplysningen

**Mi  
ND**

Självords-  
upplysningen

# INNEHÅLL

<b>1. Inledning</b> .....	3
<b>2. Självmordsupplysningens utformning</b> .....	4
Vid hot om självmord .....	6
<b>3. Vad säger man i chattarna?</b> .....	7
Om att bli sedd och bekräftad på nätet .....	7
Ensamhet .....	8
Dubbel anonymitet – dubbel öppenhet .....	10
Mobbning .....	10
Några exempel på avslut .....	12
<b>4. Mailfrågor</b> .....	13
<b>5. Foruminlägg &amp; Bloggar</b> .....	15
Foruminlägg .....	15
Bloggar .....	15
<b>6. Partners, finansiärer och referensgrupp</b> .....	16
<b>Bilaga 1: Självmordsutvecklingen i Sverige</b> .....	17
<b>Bilaga 2: Utvärderingsformulär för chattsessioner</b> .....	18
<b>Bilaga 3: Regler för den som chattar, diskuterar, bloggar eller deltar i forum</b> .....	19

## **Utgivare**

Mind (Föreningen Psykisk Hälsa)  
Kammakargatan 7  
111 40 Stockholm  
www.mind.se  
info@mind.se

## **Författare**

Marie-Louise Söderberg  
Carl von Essen  
Lotta Grönberg  
Cecilia Modig

# 1. INLEDNING

I oktober 2010 inträffade en händelse som fick många i Sverige att reagera. En ung man annonserade på diskussionsforumet Flashback att han avsåg att begå självmord och att han skulle filma och sända händelsen via nätet. Efter 1 ½ timmes diskussion på Flashback skred han till verket och hängde sig. Flera av deltagarna i diskussionsstråden hade en uppmuntrande eller sarkastisk inställning.

Händelsen visade att det finns många missuppfattningar kring självmord och hur man kan stödja suicidala personer, t ex att det inte går att påverka och hjälpa dem. Händelsen visade också att det finns ett behov av stödjande platser på nätet, där man kan diskutera självmord, en fråga som för många är belagd med skam och skuld.

Självmordet på Flashback gjorde att vi på Psykisk Hälsa bildade en arbetsgrupp för att analysera frågor runt självmord och internet. Arbetet resulterade våren 2011 i en rapport med namnet ”Du är ett troll tror jag”. Rapporten innehöll flera förslag på hur det suicidpreventiva arbetet på internet kan förstärkas.

Som en följd av arbetet med rapporten började vi planera för ett nytt projekt, en suicidpreventiv webbplats riktad till unga, i synnerhet unga män. I åldrarna 15–44 år är självmord den vanligaste dödsorsaken bland män, och den näst vanligaste bland kvinnor. Planen var att etablera ett forum på nätet där man kan diskutera självmord på ett öppet, icke-dömande och stödjande sätt.

Under vintern 2011–2012 träffade vi flera andra organisationer som har stödverksamheter på nätet för att lära oss av deras erfarenheter. En referensgrupp bildades bestående av experter inom suicidprevention, brukargrupper, anhörigföreningen SPES, samt experter på kommunikation.

För att säkerställa att webbplatsen anpassades till målgruppens behov bildades en användargrupp, bestående av unga män med erfarenhet av psykisk ohälsa som var engagerade i Fontänhuset Sköndals verksamhet. Denna grupp gav råd beträffande valet av namn (Självmordsupplysningen), webbplatsens funktioner samt form, färg och tilltal.

Den 10 september, den internationella suicidpreventiva dagen, 2012 lanserades webbplatsen. Denna rapport sammanfattar erfarenheterna av det första årets verksamhet. Vår erfarenhet av webbplatsen är att den fyller ett tomrum, når sin målgrupp och verkar göra stor nytta. Vi har lindrat akut ångest, tröstat, ingett hopp och varit en första hjälp för många. Chatten har varit fullbelagd i stort sett varje kväll – cirka 2800 stödjande chattkonversationer har genomförts – och vi har därutöver fått cirka 1500 inlägg via mail, bloggar och forum under det första året.

Vi vill uttrycka vårt varma tack till alla personer och organisationer som har möjliggjort detta projekt, i synnerhet användargruppen och våra partners och finansierare.

**Cecilia Modig**

Ordförande Mind

**Carl von Essen**

Generalsekreterare Mind

## 2. SJÄLVMORDSUPPLYSNINGENS UTFORMNING

Självordsupplysningen.se erbjuder följande former av stöd:

- En chat som är bemannad vardagar kl 19–22
- Möjlighet att ställa frågor via mail och få svar inom 3 arbetsdagar
- Forum
- Bloggar, dvs möjligheten att skapa en egen blogg
- Översiktlig information om psykisk ohälsa och självmord

Sidan har marknadsförts genom utskick till Psykisk Hälsas nätverk, som bland annat omfattar ideella organisationer, landsting, regioner och kommuner, samt via Facebook och Flashback. Vi har dessutom ett samarbete med Google, som innebär att vi kan ha kostnadsfria textannonser i Google. Vi har bl a haft annonsen nedan som är kopplad till ett 20-tal sökbegrepp, däribland begreppen "självmord" och "självmord tips".

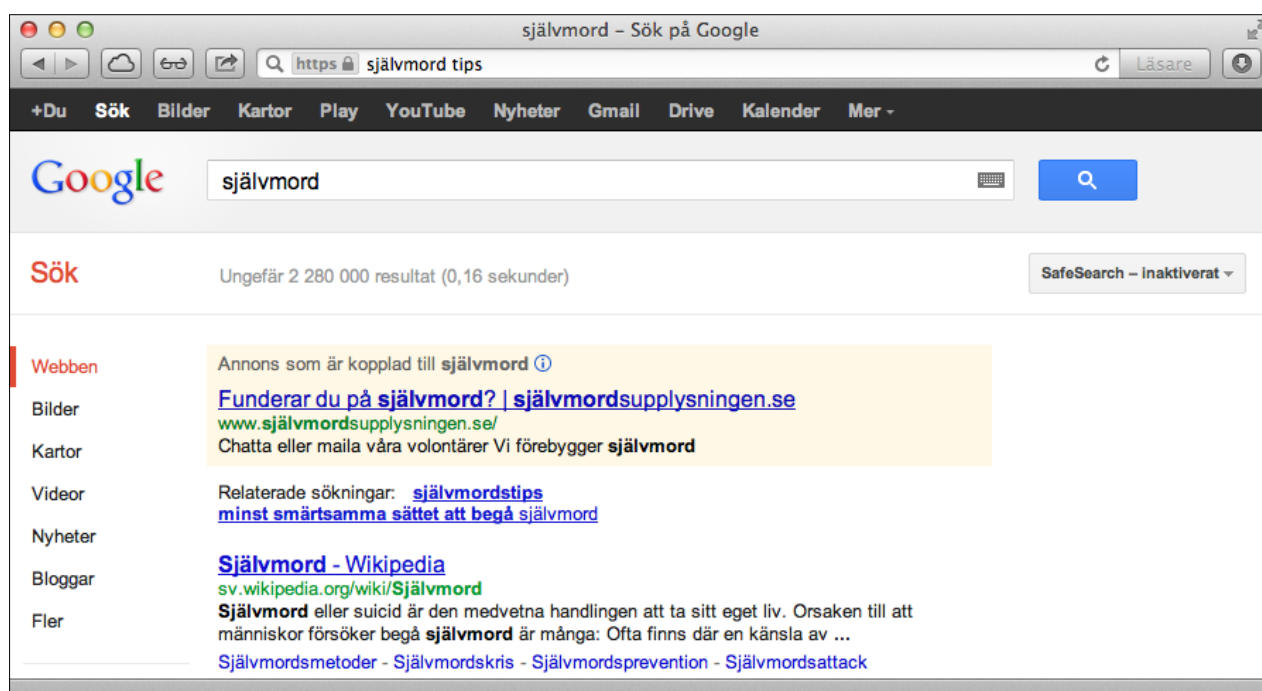
Kärnan i verksamheten är chatten, som också är den verksamhet som är mest resurskrävande. I första steget har ett 20-tal volontärer utbildats

och därefter 15 till. De arbetar i 3-timmarspass varannan vecka, vilket innebär att chatten är bemannad varje kväll av fyra volontärer. Varje volontär brukar i sin tur hantera 1–2 chattar parallellt. Antalet parallella diskussioner varierar beroende på typen av samtal och intensiteten i samtalet, dvs hur pass snabbt den hjälpsökande återkommer med en replik. Volontärerna sitter fysiskt i samma rum och har en handledare på plats. Om det är hög trafikintensitet går handledaren in och tar egna chattsamtal.

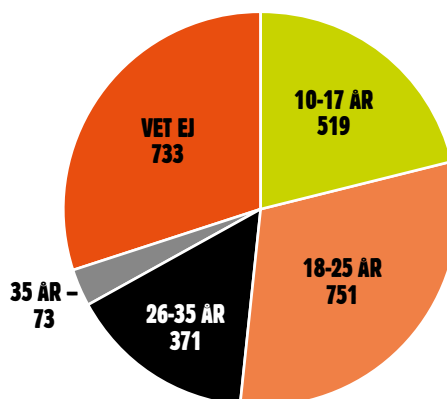
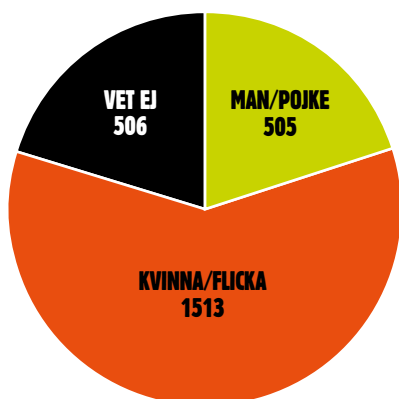
Varje chattsamtal loggas och inom ett par dagar efter samtalet fyller volontärerna i ett formulär med frågor med anknytning till chattsessionen. Formuläret återfinns i bilaga 1.

Webben erbjuder goda möjligheter till uppföljning. Vi följer upp och analyserar verksamheten med följande verktyg:

- Formulären som varje volontär fyller i
- Google Analytics
- Google Adwords
- Analys av trafiken i chatverktyget Php-live



KÖN OCH ÅLDER PÅ DE HJÄLPSÖKANDE I CHATTEN BASERAT PÅ VOLONTÄRERNAS UPPSKATTNINGAR (TOTALT 2524 UTVÄRDERADE CHATTSAMTAL)



Antalet besökare på sidan det första året har varit cirka 7000 per månad enligt Google Analytics.

Ungefär 30 procent av alla besök på webbplatsen skedde via mobiler och läsplattor. I chatten var antalet mobila användare sannolikt större, men vi är osäkra på den exakta siffran.

Chatten har hittills varit fullbelagd i stort sett varje kväll, dvs volontärerna har varit upptagna med samtal i stort sett hela tiden, och har tvingats säga nej till åtskilliga hjälpsökande.

Antalet stödjande chatsamtal har varit 2848 under året. Av dessa hade 2524 utvärderats när statistiken för det första årets verksamhet togs fram. 324 chattar ingår i det totala antalet, men hade då ännu inte utvärderats. Förhoppningen var att erbjuda 1000 stödjande chatsamtal, men vi har uppnått nästan det tredubbla!

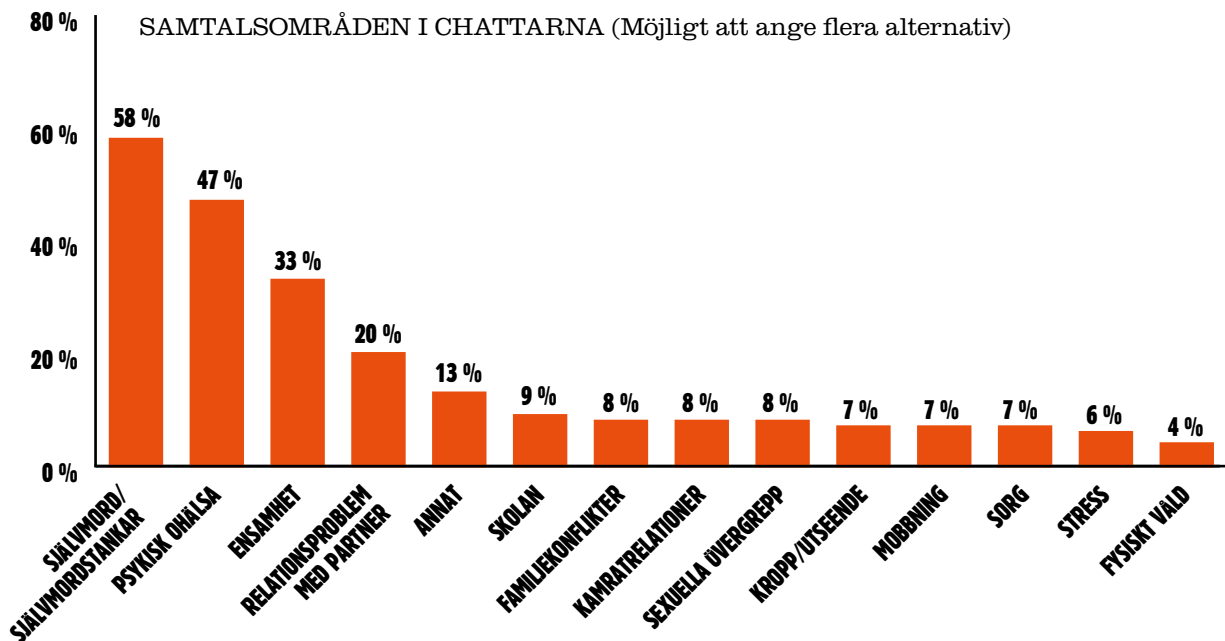
Varje chatt utvärderas och volontären anger vissa data om den hjälpsökande såsom kön och ålder, samt vad samtalet handlade om. Några av frågorna är relativt lätta att besvara utifrån chattloggen, t ex om samtalet handlade om självmord/självmordstankar, likaledes om de hjälpsökande får någon hjälp idag av vården/omsorgen. Volontärerna är instruerade att relativt tidigt i samtalet försöka kartlägga om de hjälpsökande har något stöd idag. I några frågor ombeds volontären att göra uppskattningar, t ex om den hjälpsökandes kön, eftersom många hjälpsökande inte själva uppger sitt kön.

Ur volontärernas frågeformulär kan man utläsa att:

- Ungefär 58 procent av chatsamtalen har tagit upp **självmord/självmordstankar**
- Ca 47 procent av samtalen har rört **psykisk ohälsa**, 33 procent har rört **ensamhet**, och 36 procent har rört **familjekonflikter** och **relationsproblem**

- Ca 23 procent av de hjälpsökande uppskattas ha varit under 18 år och 68 procent har varit under 35 år
- Ca 20 procent av chatsamtalen förmodas ha varit med män/pojkar, och 60 procent av samtalen med kvinnor/flickor (baserat på de samtal där volontären har gjort en uppskattning av kön; för ca 20 procent av samtalen har volontärerna inte kunnat göra en könsuppskattning)
- Ungefär 26 procent av de hjälpsökande har redan kontakt med vuxenpsykiatri och en mindre andel har redan kontakt med BUP (8 procent), elevhälsan (4 procent), respektive vårdcentralen (5 procent). Ett mindre antal av de hjälpsökande uppger att de har stöd/kontakt med bl a socialtjänsten, ungdomsmottagningen, samt familj och vänner. I ca 26 procent av chatsamtalen har de hjälpsökande inte uppgett att de har någon kontakt med vården och Socialtjänsten (vilket förstås inte utesluter att de hjälpsökande ändå får stöd någonstans).
- Den yngsta person som har uttryckt självmordstankar var 12 år gammal.
- Det är förhållandevis få skämtsamtal eller på annat sätt oseriösa samtal (3 procent).

Genomsnittslängden på ett chatsamtal är ca en timme, många är dock betydligt längre. Många samtal består dessutom av flera chatsessioner, på grund av att samtalet avbryts av tekniska skäl, varefter den hjälpsökande återkommer och återupptar samtalet med samma volontär.



## VID HOT OM SJÄLMORD

En ofta återkommande fråga är hur vi bör agera när någon uttrycker ett direkt hot om att omedelbart ta livet av sig. Självmordsupplysningens grundinställning är att webbplatsen ska främja en öppen, icke-dömande och stödjande dialog om självmord. Detta innebär att det är fritt fram att t ex prata om självmordstankar och även planer på självmord, men vid direkta självmords-

hot, där någon säger att han eller hon avser att omedelbart ta sitt liv, är vår policy att göra allt vi kan för att förhindra detta. Det kan innebära att vi till exempel kontaktar SOS Alarm 112 och bistår dem med information för att spåra den som hotar att begå självmord. Anledningen till att vi gör det är för att vi ser som vårt yttersta syfte att förhindra självmord. Detta har dock mycket sällan behövts, ett tiotal gånger under det första året.

## ANNONS FÖR SJÄLMORDSUPPLYSNINGEN PÅ FLASHBACK

Psychologi och psykiatri - Flashback Forum

www.flashback.org/780

DATA DROGER FAMILJ KULTUR LIVSSTIL MAT POLITIK RESOR SAMHÄLLE SEX SPORT VETENSKAP ÖVRIGT OM FLASHBACK

**Flashback** 44 251 besökare online  
697 495 medlemmar + 37 786 116 inlägg

HETA ÄMNER NYA INLÄGG NYA ÄMNER REGLER FAQ BLI MEDLEM LOGGA IN

**FUNDERAR DU PÅ SJÄLMORD? CHATTA MED VÅRA VOLONTÄRER** SJÄLMORDS UPPLYSNINGEN

Flashback Forum > Vetenskap & humaniora > **Psychologi och psykiatri**

PSYKOLOGI OCH PSYKIATRI

<b>Drömmar och sömnrelaterade fenomen</b> 1 660 ämnen • 22 769 inlägg • 18 besökare	<b>Jag insåg att jag drömde i drömmen</b> av Breakaway1 Idag 20:37
<b>Psykiska problem</b> 6 815 ämnen • 124 212 inlägg • 249 besökare	<b>Har tappat stinet på jobbet och sköter...</b> av Nido8 Idag 21:23
<b>Psykofarmaka</b> 1 408 ämnen • 18 821 inlägg • 67 besökare	<b>Varför får inte fler Bupiron?</b> av lithionit Idag 18:15

SÖK PÅ FLASHBACK FORUM

SÖK

Visa ämnen  Visa inlägg

Sök:

Alla forum

Vetenskap & humaniora

Psychologi och psykiatri

# 3. VAD SÄGER MAN I CHATTARNA?

## OM ATT BLI SEDD OCH BEKRÄFTAD PÅ NÄTET

Med Självordsupplysningens chatt erbjuder vi ett modererat forum på nätet där människor som mår psykiskt dåligt och har tankar om självmord – akuta, tillfälliga eller latenta – kan få en stunds ångestlindring och medmänskligt stöd genom att tillåtas prata om sina problem och få motivation att ta tag i dem. Vi erbjuder ett medmänskligt stöd och inte terapi eller behandling.

De hjälpsökande söker oftast hjälp för att reducera akut ångest. De vill dela sina problem och bryter genom att söka hjälp sin isolering och ensamhet. I synnerhet unga vågar ta upp svåra frågor på nätet. De kan vara anonyma, känslor visas, syns eller hörs inte. Skam, status- och klasskillnader syns inte heller. Vuxna och ungdomar får en mer jämbördig relation på nätet. Många ungdomars erfarenhet är att vuxna inte lyssnar, eller så talar de om för de unga vad de ska göra. Många har redan professionella kontakter, men har inget förtroende för dem, utan vänder sig till nätstöd då det är lättillgängligt och man kan vara anonym. Det ger oss en möjlighet att bygga upp ett förtroende och motivera den hjälpsökande till att söka professionell hjälp.

Att få vara anonym är för många helt avgörande för att våga kontakta chatten. Många har aldrig tidigare talat med någon, inte ens närstående, om sina känslor och tankar. De känner skam och rädsla för vad det kan leda till, eller vill inte oro sin omgivning. Inom ramarna för en chatt kan man våga ta upp svåra och känsliga frågor.

På chatten är tilltalet ofta direkt, med ett minimalt socialt förspel. Chatten kan fungera som en dagbok som svarar. Det är bra och kan vara läkande att sätta ord på sina tankar, känslor och problem. Språket är ofta kortfattat och snabbt. Ofta används ett mer känslomässigt språk, det är lättare att ge uttryck för, överdriva och förstora känslor i text och som anonym. Det gäller såväl positiva som negativa tankar och känslor. Anonymiteten uppmuntrar också en gränslöshet. På gott och ont.

”Jag vill dö” kan vara ett desperat rop på hjälp och betyda ”skarpt läge”, men det kan också vara ett uttryck för uppgivna tankar, ett kraftuttryck eller ett sätt att testa vuxenvärlden. Det är en utmaning att våga möta och utforska vad den hjälpsökande vill och menar.

Den ram vi arbetar utifrån handlar om att:

- Våga fråga och tro på berättelsen
- Våga tala om det svåra
- Våga lyssna
- Ha is i magen
- Reflektera tillsammans
- Uppmuntra till stöd och hjälp off line
- Hänvisa till annan hjälp om det behövs
- Ingjuta hopp

Nedan ges några utdrag ur chattarna. De hjälpsökandes alias har ändrats, samt eventuella andra uppgifter såsom geografiska platser, så att det inte går att spåra vem den hjälpsökande är.

Många chattar är till att börja med ganska fåordiga. Volontären frågar. Den sökande svarar tex ”det är komplicerat... jag kan inte berätta”, eller ”det är 1000 saker”. Så pågår chatten med frågor och svar och till slut kommer en berättelse ofta om desperation, ensamhet och hopplöshet. Volontärer föreslår kanske kontakt med kurator, vårdcentral etc. Den sökande svarar ”nej det är ingen idé. Jag kan inte berätta.” och volontären svarar ”men det kan du ju. Du har ju berättat för mig”. Att ha satt ord på det svåra, att ha gjort sig förstådd för någon kan inge hopp om att det finns hjälp att få.

**Linda:** jag vill liksom inte mer

**Volontär:** Din familj och dina vänner, vet de hur du mår?

**Linda:** näe

**Linda:** ingen vet ngt...

**Volontär:** vill du berätta för mig?

---

**Volontär:** Hej.

**Svart:** hej

**Volontär:** Har du något du vill prata eller berätta om?

**Svart:** jag vet inte riktigt.. men jag.. typ mailade.. er för ett tag sedan.. mår väl inte så bra.. önskar mig.. typ att jag inte fanns.. vill slita mig itu.. det gör ont i mig..

**Volontär:** Det låter väldigt jobbigt. Vill du berätta lite mer om din situation och varför du mår som du mår?

**svart:** vet liksom inte... ensam.. liksom jag bara önskade att jag var med om en olycka eller något.. men jag liksom hittar inte ord..

**svart:** det gör bara så ont...

**Volontär:** Är det ensamheten som gör ont?  
Eller är det något annat också?

**svart:** jag vet liksom inte.. känns som jag sitter med handfängsel och kan liksom inte röra mig... jag är väl ensam men vet inte om det är mer.. det.. \*suck\* jag sitter kvällarna mest för mig själv.. chattar med någon klasskamrat men det liksom ger inget.. har en vän långt ifrån som svarar på FB men.. det är liksom inte den där kramen och gör att jag liksom känner mig omtyckt... \*snyft\*

**Volontär:** Det låter jobbigt. Finns det någon i din omgivning som bekräftar dig och får dig att känna dig uppskattad?

**svart:** jag har... en vän i norrköping som jag typ kan sms/facebooka med... som ger mig ro och tycker om mig för den jag är.. men .. alltså.. jag vill inte att mina föräldrar skall veta.. dom har tillräckligt med problem själv.. vill inte störa dem... men liksom mina klasskamrater.. känner inte dom tillräckligt för det liksom.. så.. det funkar liksom inte...

## ENSAMHET

Många berättar om ensamhet, att de inte har någon att tala med. Och av de berättelser vi får ta del av är det inte bara en existentiell ensamhet utan en reell, där det inte finns någon nära person att anförtro sig till. Många vill inte heller besvära eller oro sin omgivning. Flera bor också på mindre orter med ett begränsat utbud av vård och hjälp.

**Volontär:** Hej och välkommen

**F:** hejsan.

**Volontär:** Hur mår du?

**F:** skit.

**Volontär:** har det hänt något speciellt?

**F:** näe, allt är bara skit.

**Volontär:** varför känns allt som skit?

**F:** inget är liksom värt ngt. jag vill inte leva längre.

**Volontär:** hur gammal är du?

**F:** 17

**Volontär:** har du pratat med någon om att du känner som du gör?

**F:** näe.

**Volontär:** vill du göra det?

**F:** jag vet inte...

**Volontär:** det kan vara skönt prata ut om saker som känns jobbiga

**Volontär:** berätta om dina tankar?

**F:** ehmm, jadu, det beror väl på vad du vill veta. jag vet inte riktigt vad jag ska skriva liksom.

**Volontär:** har du någonsin försökt ta ditt liv?

**F:** näe. eller jo, eller asså det beror på hur man ser på saken...

**Volontär:** ok berätta hur du ser på saken

**F:** asså jag var typ 13 och hade bestämt mig för att hoppa ner från X borg (ett stort torn på ett berg här i stan) men när jag stod däruppe så fegade jag ur.

---

**Volontär:** Hej hur mår du?

**anonym:** det är så där

**Volontär:** Vill du berätta om det?

**anonym:** ja jag är typ deprimerad eller det e något fel med mig mår dåligt HELA tiden aså psykiskt dåligt

**anonym:** jag känner att jag behöver söka hjälp men vet inte vart/hur för gick jag på BUP men det hjälpte inte

**Volontär:** Du mår väldigt dåligt psykiskt

**Volontär:** Du har varit i kontakt med BUP, men det har inte hjälpt

**anonym:** ja

**Volontär:** Så du vill inte ta kontakt med BUP igen, men vet inte vart du ska vända dig

**anonym:** ja precis

**Volontär:** Har du någon annan att prata med om att du mår dåligt?

**anonym:** nej

**anonym:** aså det här har hållt på länge i januari försökte jag ta självmord men lyckades inte hamnade på sjukhus så fick prata med BUP och socialen

**Volontär:** Hur gammal är du?

**anonym:** men det hjälpte typ inte eller kanske då för stunden

**anonym:** 16

---

**Micke:** har försökt skriva hit i 3 veckor

**Volontär:** fint att du skrev nu

**Micke:** vet inte varför jag är rädd

**Micke:** jag tror att alla tycker jag är dålig även fast de inte säger det

**Volontär:** hur tänker du om dig själv?

**Micke:** jag är misslyckad

**Volontär:** varför tänker du så?

**Volontär:** vad betyder misslyckad för dig?

**Micke:** jag har aldrig haft en tjej, det skäms jag för. Jag skäms för att jag vill ha en tjej, jag skäms för att jag skäms, jag skäms för att synas. jag tycker att jag är extremt larvig nu. har aldrig lyckats med nått är inte bra på nått

**Micke:** jag sitter bara hemma framför datorn hela dagarna tycker inte jag förtjänar att leva med någon heller.

**Volontär:** du är inte alls larvig och det är många som känner som du. alla är inte killen som har/haft massa tjejer och så vidare. det är bara det att de killarna syns och då



tror man att alla är så och att det så man ska vara

**Micke:** jag har svårt att få fram vad jag vill skriva

**Micke:** kommer inte på orden

**Micke:** tänker för mig själv varje dag vad jag vill skriva men nu kan jag inte

**Micke:** hur kan jag veta om jag verkligen är deprimerad eller bara en negativ person?

**Micke:** frågar mig det jämt

**Volontär:** har du självmordstankar?

**Micke:** mm

**Micke:** nästan varje dag i 3 månader

**Micke:** det är svårt att söka hjälp jag skäms så har försökt ringa nationella hjälpslinjen flera gånger tidigare

**Micke:** men jag kan bara inte trycka på ”ring”

**Volontär:** du skäms för att du tror att de kommer döma dig?

**Micke:** ja

**Micke:** jag skäms för att du ska döma mig med

**Volontär:** jag dömer dig inte, det kan jag lova :-)

Sen finns de som upplever att de har tröttnat ut sina nära och anhöriga, vården och allt annat stöd.

Många med årtiondens psykisk ohälsa med tunga och flera diagnoser där vården inte räcker till och där problematiken är omfattande.

**Volontär:** Hej, vad har du på hjärtat?

**Wd:** Sitter och skär sönder mig som fucking besatt!!!

**Volontär:** Berätta, vad är det som får dig att må så dåligt?

**Wd:** Jag har inte skurit mig på en månad nu. Går även i DBT. Men ikväll känns det bara.... Ja, rätt att skära sig och jag får inte nog utav det.

**Wd:** Allt! Exakt ALLT.

**Volontär:** Är det något särskilt som hänt idag som gjort att du känner för att skära dig igen?

**Wd:** Jag vaknade upp i morse och kände: idag är världens extra mörk.

**Volontär:** Så det var bara en känsla?

**Wd:** Ja, alla dessa känslor. Men att mina känslor är fakta har jag ju EGENTLIGEN inte fått bekräftat.

**Volontär:** Hur menar du då fått bekräftat?

**Wd:** Jag tycker att världen är hemskt, att dö är mycket bättre. Det är vad jag KÄNNER men egentligen så vet jag ju inte att det faktiskt ÄR så.

**Volontär:** Vad är det du tycker är hemskt?

**Wd:** Allt. Även det som är ”bra”. Jag hittar något negativt i allt, ALLT.

**Wd:** Och jag orkar inte med det.

**Wd:** Känner mig giftig.

**Volontär:** Vill du berätta lite om ditt liv? Hur ser det ut annars?

**Wd:** Diagnostiserad med bipolär och borderline. 20 år, sambo. Alltså i ett förhållande. Har mått dåligt sedan jag var 12 år. Äter medicin natt och dag. Terapeut en gång i veckan och DBT grupp en gång i veckan.

Varje kväll har chatten kontaktats av flera unga tjejer från 12 år och uppåt med självska-deproblematik. Dessa samtal handlar sällan om tankar på självmord, utan om en mer komplex problematik med utanförskap, skam och starka känslor av hopplöshet.

**Volontär:** Hej Sara!

**Sara:** hej

**Volontär:** Vad har du på hjärtat?

**Sara:** vet inte riktigt...

**Volontär:** varför har du vänt dig hit?

**Sara:** jag har börjat skära mig.

**Volontär:** Vill du berätta mer?

**Sara:** jag är 14 år, mobboffer, misslyckad, värdelös, ensam, utan hopp

**Volontär:** tunga tankar

**Sara:** ja. jag döljer mina sår. \*gråter\*

**Volontär:** berätta mer

---

**Volontär:** Vad har du på hjärtat?

**Nina:** Har inte varit på chatten förut, men lite på forumet. Så jag vet inte riktigt hur det funkar på chatten.

**Nina:** Men iallafall är jag väldigt trött på livet och framförallt ikväll har jag väldigt mycket ångest

**Nina:** Ser liksom inte riktigt meningen med att gå upp på morgonen, eller att leva över huvud taget

**Volontär:** Låter tungt, vill du berätta mer?

**Nina:** Tja... har haft problem med självska-debeteende sen jag var 14 (är 25 nu) och det är ett riktigt stort problem... vet inte hur jag ska kunna sluta. Och har försökt ta livet av mig flera gånger. Men jag känner att jag inte kan svika min familj på det sättet

**Volontär:** låter som du har varit med om svåra saker tidigare i livet?

**Nina:** Nja, faktiskt inget särskilt... det är det som är så konstigt. Jag har haft en rätt bra uppväxt och inte varit med om något särskilt trauma

**Volontär:** livstrött helt enkelt?

**Nina:** ja, precis. det hela känns hopplöst och som jag aldrig kommer må bättre

**Volontär:** livet kan kännas trist ibland, för oss alla. har du känt så här länge?

**Nina:** ja, i stort sett sen jag var 14. och det är inte bara ibland utan hela tiden

**Volontär:** varför skär du dig? vilken funktion fyller det?

**Nina:** det lindrar ångesten, det gör mig lugn, får bort paniken. sen är det ett beroende också, och lite tvångstankar.

## DUBBEL ANONYMITET – DUBBEL ÖPPENHET

Inte bara de sökande är anonyma. Också volontärerna är anonyma. De sökande vet inte om de chattar med en man eller kvinna och inte vilken ålder den svarande har. Mycket sällan frågar de. Det helt avgörande verkar vara att någon lyssnar och försöker förstå. Men det händer att svararen blir mera personlig. T ex ”Jag känner igen det där som du beskriver. Jag har också känt det så”. I början var vi mycket återhållsamma med att ge personliga svar men med tiden har vi sett möjligheterna i att i rätt läge ge en personlig respons. Avgörande är förstås att aldrig tappa fokus på den sökandes situation.

Att ett möte inom ramarna för en chatt kan ha stor betydelse har vi fått erfara. Den självmordsnära personen kämpar ofta med en ambivalens kring att vilja men inte orka leva. Det är den ambivalensen som gjort att de kontaktar Självmordsupplysningen. Vi använder oss av det och försöker stödja livslusten.

**Volontär:** Hur kommer det sig att du frågar så mycket om hur det går till att ta livet av sig?

**Ida:** jag har suttit här med kniven i handen..... tänk om man misslyckas...eller ångrar sig.....

**Volontär:** Du har vänt dig hit och jag finns här. Stanna med mig, prata med mig.

**Volontär:** Har du kvar din familj och vänner där du bodde tidigare?

**Ida:** ja

**Volontär:** Kan du prata med dem om hur du känner nu?

**Ida:** de har stora förväntningar på mig. nej jag kan inte prata med de. jag vill inte heller. jag är ensam.

**Volontär:** Skulle du inte vilja prata med någon annan då, någon som inte känner dig och inte har förväntningar?

**Ida:** ja pratar ju med dig. du känner inte mig. jag känner mig trygg. jag är lugn och vet vad jag vill.

**Volontär:** Vad menar du med att du vet vad du vill?

**Ida:** jag har helt enkelt funderat igenom mitt beslut. jag känner mig lugn och trygg med mitt beslut att du vet... berättar lite om dig. Varför jobbar du som volontär.

**Volontär:** Jag håller på att utbilda mig till socionom och gör det här på min fritid för att jag hoppas på att kunna göra skillnad för någon

**Volontär:** Känner igen mig i det du beskriver  
**Ida:** hur så

**Volontär:** Menar att jag känner igen mig i hur allt kan kännas helt hopplöst. Krav och ensamhet kan göra att man tappar livslusten

**Ida:** jepp helt störd...jag som är bara 23. vad ska ja göra nu.

**Ida:** hur klarade du det?

**Volontär:** Jag blev tvungen att ta tag i det själv. Jag tog kontakt med studenthälsan på universitetet och så fick jag prata med en psykolog där

**Volontär:** Det var inte lätt men det blev bättre.

**Ida:** låter vettigt. men man kan ju ta sitt liv när som helst.

**Volontär:** Jag förstår inte riktigt, vad menar du?

**Ida:** jag menar att man kanske kan söka hjälp mot sin depression och om det inte fungerar

**Volontär:** Vad glad jag blir. Du är värd att må bra, och jag vet hur det känns när man är där nere på botten men jag vet också att det går att ta sig ur det

**Ida:** oh så positiv du är. smittar av sig... synd att du inte är en av mina vänner. hade behövt det.... tack för allt. hoppas vi inte hörs igen.... ses kanske utan att veta om det.

**Volontär:** Det hoppas jag verkligen att vi gör.

**Volontär:** Är glad att du hörde av dig hit

**Ida:** hejdå!

**Volontär:** Hej då, ta hand om dig nu

## MOBBNING

Många berättar om tidigare och pågående mobbning som en viktig och bakomliggande orsak till att man mår dåligt.

**Volontär:** Hej och välkommen till chatten!

**e:** hej, jag har panikångest :(

**Volontär:** Okej, det låter tufft! Kan du berätta lite mer?

**e:** jag blev mobbad när jag var yngre, men det försvinner aldrig. tänker på det hela tiden och får ångest

**e:** jag har svårt att sova

**Volontär:** Okej, har du pratat med någon om att du har panikångest?

**e:** ja, till psykolog

**Volontär:** hur tycker du att det är?

**e:** bra

**e:** jag kan inte släppa mobbningen

**e:** det var väldigt jobbigt

**e:** skulle gärna vilja prata om mobbning

**Volontär:** då gör vi absolut det! Berätta mer om det!

**e:** det började i 4an tror jag, så var det till och från. sen fortsatte det i högstadiet, i 8an var det värre. hade inge riktiga vänner. vågade inte berätta om mobbningen till någon. sen efter högstadiet slutade det. men jag glömmmer aldrig.

---

**Volontär:** Hej och välkommen till chatten!

**okänd:** Tack

**okänd:** Jag vet inte hur det här går till

**Volontär:** du får skriva om vad som helst och så chattar vi lite!

**okänd:** Hm som att jag vill dö? inte den mest positiva konversationen

**Volontär:** alla konversationer måste inte vara "positiva". Vill du berätta mer om dina tankar på att vilja dö?

**okänd:** Låter så patetiskt bara, men var mobbad större delen av skolan, ganska grovt. Och nu är jag 21 och har knaprat piller och shit i två år.

**Volontär:** Okej, det låter tufft att varit mobbad en så lång tid! Har du någon samtalskontakt?

**okänd:** Nej, får inte kontakt med någon. Långa väntetider överallt och jag är bara trött på att ingen orkar lyssna.

Andra teman som förekommit är sexuella övergrepp och funderingar kring sexuell identitet. Även närstående har vänt sig till chatten för att få svar på frågor och stöd för att kunna hjälpa personer i sin närhet.

**Volontär:** Hej H och välkommen!

**H:** Hej, tack jag skulle behöva hjälp med en vän till mig som har självmordstankar.

**Volontär:** Berätta mer?

**H:** han har mått dåligt i ungefär ett år men jag har känt honom i ungefär 4 månader. hans sexuella läggning tror jag är en av orsakerna till varför han inte vill leva längre och för att han inte har haft någon särskild tur med kärleken.

**H:** jag försöker verkligen trösta honom så gott det går men jag känner att jag inte räcker till längre.

**Volontär:** bra vän han har! det kan vara en riskfaktor att vara hbt-person. har han kommit ut?

**H:** ja det har han. men hans föräldrar är inte särskilt glada över det hela.

**H:** vilket är ytterligare en orsak säger han.

**Volontär:** har han pratat med någon psykolog eller liknande?

**H:** han har varit hos en skolkurator men på grund av att om han ska kunna prata om självmordstankar krävs det att föräldrarna blir underrättade. och han säger att han hellre tar livet av sig än att låta de veta

**Volontär:** han är under 18 alltså?

**H:** ja 17

**Volontär:** är självmordstankarna allvarliga enligt dig? man kan prata om självmord som ett uttryck för förtvivlan, men inte ha några planer. hur är det för din vän?

---

**Volontär:** Hej och välkommen!

**AA:** Hej, jag har en fråga.

**Volontär:** Låt höra.

**AA:** Hur ser man att någon är självmordsnära? Jag arbetar på en fångvårdsanstalt.

**Volontär:** det är inte alltid så lätt att se och förstå. Bra att känna till riskfaktorer. Viktigt att bygga upp ett bra förtroende och relation till internerna.

**AA:** Det tycker jag att vi gör.

**Volontär:** Bra! Att känna skuld och skam, att vara frihetsberövad, ha dåliga relationer, ekonomiska problem, förluster av alla slag är riskfaktorer. Att någon är djupt deprimerad eller plötsligt verkar lugn och tillfreds. Det kan betyda att ambivalensen släppt och att man kan ha bestämt sig...

De svåraste chattarna är kanske de där volontären till synes inte alls når fram till den sökande. De kan pågå i timmar. Den sökande radar orsaker till varför livet är meningslöst. Det kan förefalla som om ingenting positivt alls händer. Men det faktum att den sökande fortsätter att chatta under lång tid måste ändå tolkas som ett hopp i sig. Volontären representerar den livsvilja som trots allt finns hos den sökande och som har lett till att han har sökt sig till oss. Att låta dessa chattar ta den tid de kräver och att välkomna den sökande tillbaka när chatten stänger är kanske livsavgörande även om det förefaller som om ingenting har uppnåtts.

Som hjälpande volontär är det lätt att påverkas av hopplösheten och snabbt vilja hänvisa bort till annan hjälp och annat stöd. Vi försöker dock att stanna tillsammans med den hjälpsökande, utforska problemen de kommer med och känslomässigt bekräfta personen. Många samtal kommer ofta i slutändan att handla om att motivera och hänvisa personen att söka professionell hjälp. Vi hänvisar ofta till första linjen psykiatri, som

är vårdcentralen. När det gäller yngre personer handlar det oftast om att motivera personen att tala med sina närstående eller annan vuxen som de har förtroende för och att vända sig till exempelvis elevhälsan.

I relativt få kontakter har det varit akut läge med självmordsrisk eller hot. Vid dessa tillfällen har vi försökt få personer att söka akut hjälp. Som ideell intresseförening är vi ingen myndighet, och har därmed ingen skyldighet att föra journal eller dokumentation. Personer hör av sig anonymt till oss och den möjligheten är viktig att värna. Vi har dock ett moraliskt och medmänskligt ansvar att hjälpa och rädda människor.

En farhåga var att vi skulle kunna utlösa självmord bara genom att nämna ordet och öppna upp för samtal om självmord. Vår erfarenhet är tvärtom att de som hör av sig har en svår problematik, många års lidande utan att ha talat med någon.

## NÅGRA EXEMPEL PÅ AVSLUT

**Volontär:** Har du någon du skulle kunna testa att öppna dig för?

**Fredrik:** Jag kan inte. Är inte från den sortens familj där man pratar om sånt utan det är falskt... Men jag orkar inte längre. Finns det ingen man kan prata med på telefon så kanske det blir lättare att förklara.

**Volontär:** Jodå det finns flera ställen dit du kan ringa.

**Fredrik:** Okej. Vart då?

**Volontär:** Klockan 13–22 kan du ringa Nationella Hjälpplinjens 020-22 00 60, och klockan 21–06 (alltså nu) kan du ringa jourhavande medmänniska 08-702 16 80

**Fredrik:** Okej, tack. Ska testa det. Tack för du tog dig tid.

**Volontär:** Ingen fara! Du är mycket välkommen tillbaka!

---

**Volontär:** jag tycker att du ska försöka ge dig själv fler chanser

**Volontär:** jag tycker att du ska gå och prata med någon

**Volontär:** jag förstår att det kan kännas jobbigt, men det kan verkligen hjälpa! och då kan det bli ljusare

**Sara:** jag kanske måste göra det. jag vill ju inte dö... inte på riktigt..

**Sara:** jag vill bara inte leva sågär..

**Sara:** sågär.

**Sara:** såhär\*

**Volontär:** vad bra! det glädjer mig mycket!

**Volontär:** man kan alltid förändra sin situation, och det livet kan man vilja leva

**Sara:** ja, iofs.

**Sara:** kunde det bli såhär dåligt borde det kunna bli bra igen,.

**Volontär:** eller hur!

**Sara:** :D

---

**O:** Tack snälla du! Ja jag får försöka att se om jag hittar någon att vända mig till... och det kanske blir bättre det blir det väl alltid men sedan kommer jag tillbaka till de jobbiga igen efter ett tag och så fortsätter det så tyvärr! :-((

**Volontär:** Fortsätt kämpa

**O:** Tack

**Volontär:** Mina två tankar är som sagt att du skall försöka få mer tid med din bra kontakt och att pröva om det finns några sjysta personer på Attention

**O:** TACK, ja får hoppas på det...

**Volontär:** Tack för att du hörde av dig hit, tycker det var jättebra

**O:** Tack snälla för din vänlighet och för att du stod ut med mig! TACK det betydde mycket! TACK!

**O:** Önskar jag kunde tacka dig personligen!

**O:** du är en fin människa TACK!

---

**orkar inte längre:** Ok. Tack så mycket för hjälpen. Och att du lyssnade på mig. Och tack för att du stöttat mig. Hej då

**Volontär:** Är glad att du hörde av dig hit ikväll. Ha det gott och lycka till!

---

**PET81:** Skönt grymt jobb ni gör

**Volontär:** Tack!

---

**Karin:** Hej

**Volontär:** Vad har du på hjärtat?

**Karin:** Jag vill inte ta livet av mig.

**Karin:** Vill bara säga att det är awesome att du gör ett jobb som volontär på en sån här grej, och att du gör många människors liv bättre även om det kanske suger att sitta och snacka med deppiga människor hela tiden :)

**Karin:** Så ha en grym kväll och bli inte deppig utan fortsätt kämpa på =)

**Karin:** Hejdå!

## 4. MAILFRÅGOR

Självmodrsupplysningen erbjuder också svar på mailfrågor. Det har kommit i genomsnitt 1–2 brev per dag och vi svarar inom tre arbetsdagar. Frågorna har varit seriösa och många med allvarlig problematik. Vår samordnare gör ett utkast till svar som granskas av psykologer på S:t Lukas-stiftelsen innan det skickas tillbaka till den som har skickat frågan. Brevskrivaren är inte anonym då de lämnar sin e-postadress.

De som inte kommer fram till chatten då den är upptagen eller stängd hamnar också på mailfrågesidan och kan då skicka ett meddelande till Självmodrsupplysningen. Dessa meddelanden har mer karaktären av rop på hjälp och besvaras så fort som möjligt av våra handledare:

- ”orkar inte med ngt. vill bara dö.”
- ”jag funderar på att ta självmord för att jag inte orkar leva just nu. hur skall jag göra?”

Här följer sammandrag av några av de brev vi har fått och besvarat. Livsavgörande frågor som vill ha svar med hopp om förändring. Frågor som man inte vågat ställa eller inte vet vart man skall vända sig med. Alla utdrag är anonymiserade.

### 22 ÅR OCH TRÖTT PÅ SJÄLVMORDSTANKAR

De senaste fem åren har jag fantiserat om att skjuta mig i huvudet. Tankarna kommer på kvällen när jag ska sova. Och jag har en färdig plan på hur jag ska ta livet av mig. Det enda som hindrar mig är att människor i min närhet skulle bli ledsna om jag gjorde det. Jag isolerar mig mer och mer trots att jag har en stabil vardag. Jag är trött på att ha självmordstankar.

### KILLE 18 ÅR SOM PRESENTERAR SIG MED NAMN

Hej jag heter XX och är 18 år. Jag har varit deprimerad i flera månader och inte känt någon mening med livet. Jag har försökt ta livet av mig fem gånger men alltid hindrat mig själv i sista stund, då jag har tänkt på vänner och familj. Jag vill fortfarande dö men är samtidigt rädd för att ta steget. Jag vill ha hjälp för jag vill inte må så här. Tackar för svar från er.

### VAR SKA JAG VÄNDA MIG?

Jag vill ta livet av mig, men jag vill inte göra någon annan ledsen. Därför har jag en plan att bryta kontakten med familj och vänner för att på så vis lättare kunna ta steget. Under de senaste

veckorna har jag också börjat isolera mig allt mer. Jag har annars en stabil vardag, läser en utbildning och har många vänner. Jag är trött på att ha självmordstankar och undrar om ni har något förslag på var jag kan vända mig för att bli av med dem?

### TJEF 22 ÅR OCH ARBETSLÖS

Min mamma och jag bråkar hela tiden och när vi gör det vill jag bara dö. Jag har försökt att ta livet av mig en gång genom att svälja en massa tabletter och dricka alkohol. Jag vill bara försvinna men jag oroar mig för min lillasyster som är 16 år. Om jag fick ett jobb kunde jag försörja mig själv och slippa min mamma.

### TRÖSTAT MIG MED ATT LIVET BLIR BÄTTRE SEN

Jag är en kille på 23 år som så långt jag kan komma ihåg har funderat på självmord. Men jag har alltid tröstat mig med att livet kommer att bli bättre när jag börjar mellanstadiet, högstadiet, förlorar oskulden, börjar gymnasiet, slutar gymnasiet och börjar jobba, kommer in på läkarlinjen och så vidare i all oändlighet. Men ingenting faller på sin plats. Och jag föraktar mig själv. Den enda anledningen till varför jag inte har tagit livet av mig är mina föräldrar.

### ÅTERKOMMANDE SJÄLVMORDSTANKAR

Under en längre tid har mina återkommande självmordstankar mognat fram till ett beslut. Naturligtvis har jag stunder då jag vacklar. Och jag skriver ju till er. Idag har jag varit ledsen när jag har pratat med anhöriga och sett vackra saker i naturen. Jag är ledsen över att lämna allt detta, men livet är inte för mig. Vad vill jag med mitt mail till er? Innerst inne vill jag bli räddad. Tack för att ni finns och för att ni svarar.

### HJÄLP NU – LÄMNAT SITT MOBILNUMMER

Jag orkar inte leva med den här känslan längre. ”Kontakta öppenvården” säger de till mig. Men jag behöver någon som kan lyssna nu och som förstår. Jag är mest rädd för hur mina småbröder kommer att reagera om jag inte finns mer. Förlåt mig. (Vi ringde upp denna person och hade ett långt samtal)

### STORASYSTER SOM SKYDDAR LILLASYSTER

Redan när jag var fem år ville jag dö. Jag ville ta min pappas vapen och skjuta skallen av mig. Min

pappa drack och misshandlade. Men sen fick jag en lillasyster och jag gjorde allt för att skydda henne mot det onda. Jag undrar om jag hade varit annorlunda om det hemska inte hade hänt mig? Jag kan inte prata med min mamma om det. När jag försöker slutar det alltid med bråk. Jag känner ingen mening med livet när det är så här. Jag skriver till er för att jag vill ha uppmärksamhet, att någon bryr sig.

### STUDENT MED PANIKÅNGEST

Hej jag heter XX. Jag har stora problem. Jag bor utomlands och studerar där. Jag hänger inte med och känner mig misslyckad. Har höga krav på mig hemifrån. Jag vill skada mig själv. Och jag får panikångest när jag inte förstår mina egna känslor. Jag har bråkade med min tjej via Skype och sagt till henne att jag ska skada mig. Tack-sam för snabbt svar.

### FÜRTVIVLAD MAMMA TILL DOTTER SOM BLIR UTSKRIVEN FRÄN PSYK

Min vuxna dotter har försökt att göra ett självmordförsök då hon låg inlagd på Psyk. Nu börjar det dock bli dags för utskrivning och jag undrar hur jag som anhörig ska klara detta med all oro och rädsla som blir följden av det? När ska jag våga släppa taget?

### OROLIG MAMMA FÜR SON 20 ÅR

Jag är orolig för min son på 20 år. Han är destruktiv och tycker att allt är meningslöst och hotar med att ta livet av sig. Han vill varken jobba eller studera och så fort jag pratar om detta hotar han att ta livet av sig. Han har gått på BUP tidigare och jag har bett honom att söka hjälp igen. Jag vet inte vad jag ska göra av alla mina skuld-känslor. Det tar så mycket energi.

### VERKTYG MOT SORG OCH SMÄRTA?

Jag skulle vilja ha en verktygslåda att ta till när smärtan, sorgen, skammen och kontaktlösheten blir för plågsamt – har ni en sådan? Har en upp-växt fylld av psykisk misshandel, mobbing, utnyttjande och förnedring som gjort mig psykisk handikappad och som förstört alla möjligheter till läkning.

### PAPPA – MIN DOTTER HAR FÖRSÖKT ATT TA LIVET AV SIG

Min dotter är inlagd på BUP för att hon har försökt att ta livet av sig. Jag efterlyser en handlingsplan i tio punkter för att få henne att må bättre innan man behöver ringa 112.

## SJÄLVMORDSUPPLYSNINGEN STARTSIDA

Självmordsupplysningen - Vi förebygger självmord. Här kan du chatta, maila frågor och få information om självmord och psykisk hälsa.

självmordsupplysningen.se/#

PSYKISK HÄLSA  
Logga in Registrera

Sök

Vårt stöd · Att må dåligt · Om självmord · Om oss · Stöd oss

**AKTUELLT:**

**BLOGGA PÅ SJÄLVMORDSUPPLYSNINGEN**

Sajten självmordsupplysningen.se har i dagarna fått en ny uppdatering och med nu finns det även en mö...

Vad är normalt?  
Kris & sorg  
Alkohol & droger  
Nedstämdhet & depression  
Ängest  
Bipolär sjukdom  
Psykos/schizofreni  
Posttraumatiskt stressyndrom  
Neuropsykiatriska problem  
Ätstörningar  
Länkar

**SENASTE BLOGGINLÄGGEN:**

**TIPS TILL DIG SOM VIL...**  
2012-10-18 10:27:26 av Disturbed-angel

**MITT SJÄLVSKADEBETE...**  
2012-10-18 16:10:15 av Disturbed-angel

**MIN HISTORIA**  
2012-10-18 16:00:21 av Disturbed-angel

**INFORMATIONSBLOGG OM ...**  
2012-10-14 15:44:01 av Gredelin

**TILL BLOGGARNA >**

Gilla 19 Tweet 5

Gå till # på den här sidan

# 5. FORUMINLÄGG & BLOGGAR

## FORUMINLÄGG

På självmordsupplysningen.se finns flera olika möjligheter att kommunicera med andra. Besökaren kan till exempel delta i diskussionen i vårt forum.

I forumet kan besökaren ta upp;

- hur det känns att leva med självmordstankar
- erfarenheter av att ha psykisk ohälsa, t ex depression eller psykoser
- hur man har blivit frisk från psykisk ohälsa
- hur man gör när en vän vill ta livet av sig

Totalt har det skrivits 573 inlägg i forumet under första året.

### NÅGRA CITAT FRÅN FORUMET:

”Jag tror att ett vanligt fenomen när det gäller självmordstankar är att känna att man inte duger och räcker till. ”

”Tidigare har både jag själv och flertalet av nära vänner funderat kring självmord, och det har även hänt att en del av mina vänner begått självmordsförsök. Det har resulterat i inläggningar på slutenvården, vilket har varit en hållplats och en fristad för en av mina vänner. ”

”Jag orkar snart inte vara med i matchen längre. Lever med diagnoserna bipolär, borderline. Har varit i kontakt med psykiatrien sen 1998, även inlagd några ggr på grund av självmordsförsök”.

”För sex år sedan tog min yngste son sitt liv. Nu är min äldsta dotter sjuk och har gjort sex självmordsförsök på två månader. Jag hoppas nu att det har vänt och kommer att bli bättre men min undran är var gör man som förälder av sin oro?”

”Jag är en 42 årig muslimsk kvinna som har två ungdomar och jag är här för att hjälpa till om jag kan. Jag är inte utbildad som terapeut utan jag är bara en vanlig människa som bryr sig.”

## BLOGGAR

På hemsidan kan besökaren lägga upp en egen blogg. Om man mår dåligt kan det ofta hjälpa att berätta om sig själv och sätta ord på sina tankar och känslor. Det är också bra att få stödande kommentarer. Givetvis kan man vara anonym. Alla kommentarer modereras. Och besökarna har uppmanats att visa hänsyn till bloggaren och övriga besökare på webben.

Det finns ett fyrtiotal bloggare registrerade som har varit mer eller mindre aktiva. Bloggarna skriver om sina egna erfarenheter av självmord och psykisk ohälsa. Någon skriver om hur det är att leva med en diagnos som bipolär sjukdom, medan andra skriver om hur de mår just idag.

### NÅGRA CITAT FRÅN BLOGGARNA:

”Jag började skriva dagbok för att lära mig känna igen tidiga tecken på humörsvägningar som en del av min behandling men jag har så svårt att förmå mig att skriva dagbok, blogga är lättare.”

”Det här kommer inte vara en mörk blogg om mina egna tidigare och nuvarande erfarenheter i första hand, även om jag säkert kommer att relatera och ge konkreta förslag och exempel från mig själv på det jag kommer att skriva om.

”Jag är en kvinna på 22 år som sedan 10-års ålder själv har kämpat med psykisk ohälsa. Många i min umgängeskrets har också haft det svårt, varför jag valt att utbilda mig inom beteendevetenskap och psykiatri. Var kan min kunskap och mina idéer få ett gott mottagande och göra nytta, om inte på den här sajten?”

# 6. PARTNERS, FINANSIÄRER OCH REFERENSGRUPP

Självordsupplysningen är ett projekt som drivs av Psykisk Hälsa som är ansvarig utgivare för sajten. Många personer och organisationer har bidragit i utvecklingen av projektet. Det rör sig bland annat om unga med erfarenhet av psykisk ohälsa (Fontänhuset Sköndal och RSMH/RUS), anhöriga till personer som har begått självmord (SPES), samt experter på psykiatri, självmord, ungdomsfrågor och kommunikation via nätet.

## **FÖLJANDE PERSONER INGÅR I REFERENSGRUPPEN:**

**Carl von Essen**, Generalsekreterare, Mind  
**Ulla Forsbeck-Olsson**, leg psykolog, BUP division Stockholm  
**Daniel Frydman**, psykiatriker, leg psykoterapeut  
**Gergö Hadlaczki**, universitetsadjunkt, NASP (Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention av Psykisk Ohälsa)  
**Cecilia Löfberg**, fil. dr. i pedagogik  
**Kristian Molander-Söderholm**, leg psykolog  
**Jonas Mosskin**, PTP-psykolog, S:t Lukasstiftelsen  
**Ullakarin Nyberg**, psykiatriker, leg psykoterapeut  
**Jenny Plahn**, student, Socialhögskolan i Stockholm  
**Marie-Louise Söderberg**, samordnare/projektledare, Mind  
**Gunilla Wallén**, ordförande SPES (Suicidprevention och Efterlevandestöd)  
**Michael Westerlund**, fil dr i medie- och kommunikationsvetenskap, NASP  
**Erik Wünsche**, projektledare, Reklambyrån Ruth  
**Julia Zetterqvist**, student, Socialhögskolan i Stockholm

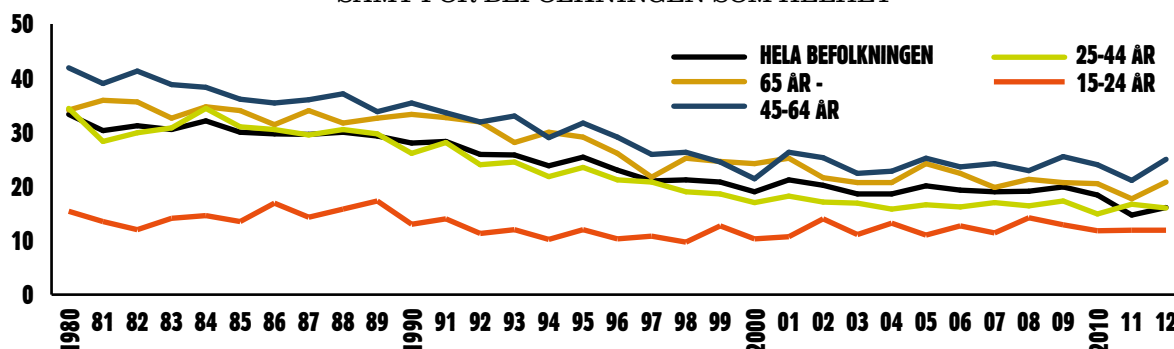
## **FÖLJANDE ORGANISATIONER OCH PRIVATPERSONER HAR BIDRAGIT FINANSIELLT ELLER MED SIN TID TILL SJÄLVMORDSUPPLYSNINGEN, FÖR VILKET VI ÄR MYCKET TACKSAMMA:**

**Arvsfonden**  
**Stiftelsen Marcus och Amalia Wallenbergs Minnesfond**  
**Stiftelsen Solstickan**  
**S:t Lukas**  
**Barbro Genberg-Katz och Gregor Katz**  
**Stiftelsen Infinity**  
**Ester Bomans stiftelse**  
**Stiftelsen Kempe-Carlgrenska Fonden**  
**Skandia Idéer för Livet**  
**Ollie och Elof Ericssons Stiftelse**  
**Stiftelsen Ulf Lundahls minnesfond**  
**Åke Wibergs Stiftelse**  
**Stiftelsen Oscar Hirsch minne**  
**Reklambyrån Ruth**  
**Jonas Rahm**  
**Jirafa**  
**Google**



# BILAGA 1: SJÄLVMORDSUTVECKLINGEN I SVERIGE

ANTALET SJÄLVMORD PER 100.000 INVÅNARE I OLIKA ÅLDERSGRUPPER SAMT FÖR BEFOLKNINGEN SOM HELHET



Antalet självmord minskade i Sverige under 1980- och 1990-talet, för att plana ut under 2000-talet. Självmordstalet, dvs antalet självmord per 100.000 personer har sedan 1980 minskat från 33,3 till 18,4 år 2010, dvs en minskning med 45 procent. I absoluta tal rör det sig om en minskning från ca 2200 till drygt 1400 självmord år 2010.

Under 2012 ökade antalet självmord. Ökningen har skett bland män i åldern 45 år och uppåt. Det totala antalet självmord var 1523 år 2012, enligt Socialstyrelsens dödsorsaksregister.

Den åldersgrupp som har högst självmordstal är personer i övre medelåldern, dvs 45–64 år, följt av personer över 65 år. Sedan 1980 har självmordstalet sjunkit för samtliga åldersgrupper utom unga i åldern 15–24 år, där det snarare har skett en liten ökning det senaste decenniet. Ungefär hälften av alla personer som begår självmord har under den sista månaden innan självmordet vårdats inom öppen eller slutenvården.

Självmord är den vanligaste dödsorsaken i åldersgruppen 15–44 år bland män och den näst vanligaste bland kvinnor. I åldersgruppen 15–24 år är självmord (säkra och osäkra) den vanligaste dödsorsaken för båda könen. Bland de yngsta, år 2008, är mer än vart tredje dödsfall bland både män och kvinnor ett självmord (säker eller osäker diagnos).

Det finns en tydlig skillnad mellan kvinnor och män i statistiken. Män begår ungefär 70 procent av alla självmord. Denna könsfördelning är ungefär densamma i alla åldersgrupper. Skillnaderna mellan män och kvinnor var tidigare ännu större. I 1900-talets början var kvoten 5:1.

Siffrorna ovan inkluderar både säkra och osäkra självmord. I Sverige är andelen osäkra självmord relativt hög, ca 20 procent av det totala antalet. De flesta osäkra fall kan hänföras till förgiftningar. Man får en underrapportering av självmord om man väljer att räkna bara säkra diagnoser. Det finns också ett mörkertal bland äldre där självmord kan rubriceras som sjukdom och bland döda i trafiken där ett självmord ofta felaktigt kan rubriceras som trafikolycksfall.

Självmordsförsök skiljer sig betydligt från fullbordade självmord. Det finns ingen heltäckande statistik över självmordsförsöken, eftersom dessa i många fall aldrig kommer till någon myndighets eller vårdgivares kännedom. Den statistik som finns inkluderar de fall som vårdats i psykiatrisk eller somatisk slutenvård.

Totalt registrerades ca 8800 självmordsförsök 2010 inom vården. För varje självmord registreras alltså ca fem självmordsförsök. Minst lika många upptäckta eller oregistrerade fall antas komma därtill. Grovt sett kan man anta att det för varje person som dött av självmord finns tio personer som överlevt ett självmordsförsök och hundra personer som planerar ett självmordsförsök.

Självmordsförsök är vanligare bland kvinnor och bland yngre än medelålders och äldre personer, medan det förhåller sig tvärtom när det gäller självmord. I Sverige försökte 2 000 ungdomar mellan 15 och 24 år ta sina liv år 2003, varav 118 dog. Den tydligaste förändringen sedan 2008 är ökningen bland personer mellan 15 och 24 år, där självmordsförsökstalen för 2007–2008 är de högsta för åldersgruppen under perioden.

# BILAGA 2: UTVÄRDERINGSFORMULÄR FÖR CHATTSESSIONER

## 1. Generell upplevelse av chatsamtalet

(1 – mycket dåligt, 5 – mycket bra)

1 2 3 4 5

## 2. Uttryckte den hjälpsökande någon uppskattning för samtalet?

Ja, Tveksamt, Nej

## 3. Vilken typ av samtal? (flera alternativ möjliga)

Stödjande samtal

Akut självmordsrisk/hot

Stöd till anhörig

Tekniskt avbrott

Skämt/oseriöst samtal

Förfrågan om information

Annat, nämligen:

## 4. Ny kontakt?

Ja, Nej

## 5. Uppskattad ålder på den hjälpsökande

10 – 17 år

18 – 25 år

26 – 35 år

35 – uppåt

Vet ej

## 6. Kön på den hjälpsökande

Man, tämligen säker

Man, förmodligen

Kvinna, tämligen säker

Kvinna, förmodligen

Vet ej

## 7. Samtalsområden

Självmord/självmordstankar

Kamratrelationer

Ensamhet

Psykisk ohälsa

Sorg

Beroende/missbruk

Familjekonflikter

Relationsproblem med partner

Sex

Sexuella övergrepp

Stress

Fysiskt våld

Rasism/främlingsfientlighet

Skolan

Kropp/utseende

Sexuell identitet

Mobbning

Självskadebeteende

Annat

## 8. Hade den hjälpsökande redan kontakt med någon annan instans?

Nej

BUP

Vuxenpsykiatri

Ungdomsmottagning

Privatpraktiserande terapeut

Socialtjänsten

Skolan/elevhälsan

Polisen

Vårdcentral/husläkare

Föräldrar/familj

Vänner

Brukarföreningar

Annat

## 9. Gjorde du som volontär någon hänvisning till annan instans?

Nej

BUP

Vuxenpsykiatri

Ungdomsmottagning

Privatpraktiserande terapeut

Socialtjänsten

Skolan/elevhälsan

Polisen

Vårdcentral/husläkare

Föräldrar/familj

Vänner

Brukarföreningar

Annat

## 10. Önskar uppföljning

Jag önskar få handledning för denna konversation

Jag behöver INTE få handledning för denna konversation

## 11. Vad var bra/svårt med konversationen?

## 12. Handledares kommentarer

# BILAGA 3: REGLER FÖR DEN SOM CHATTAR, DISKUTERAR, BLOGGAR ELLER DELTAR I FORUM

Som registrerad användare förbinder du dig att följa våra regler.

Syftet med dialogen på Självmordsupplysningen är att uppmuntra till diskussion om självmord och psykisk hälsa under seriösa och modererade former. Det yttersta syftet med hela sajten är att förebygga självmord och främja psykisk hälsa.

Vi strävar efter en öppen och icke-dömande attityd till att diskutera självmordsfrågan. Detta innebär att det är helt ok för en besökare att t ex säga att man har regelbundna självmordstankar och även planer på självmord. Våra volontärer kommer då att efter bästa förmåga stötta den hjälpsökande.

Som besökare är du anonym. Vi sparar inläggen på webbplatsen, inklusive chattloggar och mailfrågor, för intern utbildning och utveckling. Citat ur chattarna och övriga inlägg kan användas i extern information. Citaten är då helt anonymiserade och omöjliga att spåra.

Den hjälpsökandes anonymitet och integritet är viktig för oss. Vid direkta självmordshot, som innebära fara för liv, kommer vi dock att försöka ingripa för att stoppa den som hotar att begå självmord. Detta kan innebära att vi t ex kontaktar SOS Alarm 112 och bistår dem med information för att spåra den som hotar att begå självmord. Anledningen till att vi gör det är för att vårt yttersta syfte är att förhindra självmord.

Forumet är främst avsett för publika diskussioner. Därför bör meddelanden skrivas i den publika andan och inte användas för privat konversation. Vill du chatta privat med våra volontärer kan du göra det i vår chat.

Det är inte tillåtet med inlägg som är hetsande eller kränkande. Det är inte heller tillåtet med personliga angrepp.

Samma inlägg bör inte postas i flera forum, eftersom vi vill sortera diskussionerna i flera forum.

Forumet och bloggarna modereras av våra handledare. Olämpliga inlägg eller diskussionstrådar tas bort, och upprepade brott mot reglerna kan leda till att man blir avstängd som användare. Om en diskussion är på väg att gå snett kan våra handledare gå in i diskussionen och varna användarna.

Den 10 september 2012 lanserades **Självordsupplysningen**, en ny suicidpreventiv webbplats. Denna rapport sammanfattar erfarenheterna av det första årets verksamhet. Rapporten innehåller utdrag ur chattar, mailfrågor, foruminlägg och bloggar samt besöksstatistik.

Chatten har varit fullbelagd nästan hela tiden och cirka 60 procent av alla kontakter har tagit upp självmordstankar. Den yngsta som har kontaktat sajten var 12 år gammal. Citaten visar att det finns mycket förtvivlan, men också att det finns ett behov av ett forum där man kan prata om självmord på ett öppet, icke-dömande och stödjande sätt.



Mind • Kammakargatan 7  
111 40 Stockholm • Tel 08-34 70 65  
[info@mind.se](mailto:info@mind.se) • [mind.se](http://mind.se)