

**SÅ HIMLA BRA DAG!
ALLT ÄR HELT
FANTASTISKT!**

**JAG VILL BARA INTE
LEVA**

Mind – den ledande ideella organisationen för psykisk hälsa

- Ideell förening
- Startade 1931
- 13 miljoner kr i omsättning
- 90-konto



Vad gör Mind?

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa, förebygger psykisk ohälsa och förhindrar självmord. Vi stödjer människor i kris, vi sprider kunskap och bildar opinion.

Medmänskligt stöd

- **Självordslinjen**
90101, chatt och mejl
- **Äldretelefonen**
020-22 22 33
- **Föräldratelefonen**
020-85 20 00

Nytt projekt: Stödforum för peer support.

Sprider kunskap

- **Utbildningar**
om psykisk hälsa och ohälsa.
- **Tidningen Mind**
Ger ut tidning om psykisk hälsa.
- **Veckobrev via e-post**
om det senaste inom psykisk hälsa.

Bildar opinion

- **Påverkar politiker**
Kontaktar och pratar med politiker.
- **Deltar i debatter**
Skriver debattartiklar och skriver blogg.
- **Sociala medier**
Aktiva i sociala kanaler om psykisk hälsa.

Våra volontärer är hjärtat i verksamheten

- Vi har c:a 300 volontärer.
- Alla volontärer arbetar oavlönat.
- Volontärerna arbetar enligt schema 2 pass i månaden (och i SL en natt/termin).
- Alla volontärer utbildas för sina uppdrag.
- Volontärerna erbjuds regelbunden handledning.
- Volontärerna har tillgång till en bakjour dygnet runt med en leg. terapeut när samtalen blir för tuffa.
- Tufft uppdrag, men framförallt meningsfullt och givande.



Våra stödverksamheter

Föräldratelefonen sedan 1996

- Oroliga föräldrar
- Relationsproblem
- NPF
- Vuxna barn
- Beroende
- Internet/spel



Äldretelefonen

- Ensamhet
- Livets slut
- Oro, ångest
- Psykisk ohälsa



Självordslinjen



Medmänskligt stöd genomfört av specialutbildade volontärer.

- Tel. 90101 samt chatt och mejl via mind.se
- Öppen dygnet runt.
- Utbildat c:a 400 volontärer.
- Svararcentrum i Stockholm och i Göteborg (och startar under 2017 flera lokalföreningar i Sverige).
- Genomförde 20 974 samtal under 2016.



4

- 70 % är män
- Kvinnor gör fler självmordsförsök
- Främsta dödsorsaken bland unga
- Främsta dödsorsak för män 15-44 år
- Näst främsta för kvinnor

- . 1 självmord
- . 10 gånger fler gör självmordsförsök
- . 100 gånger fler har självmordsplaner
- . 1000 fler har tankar på självmord

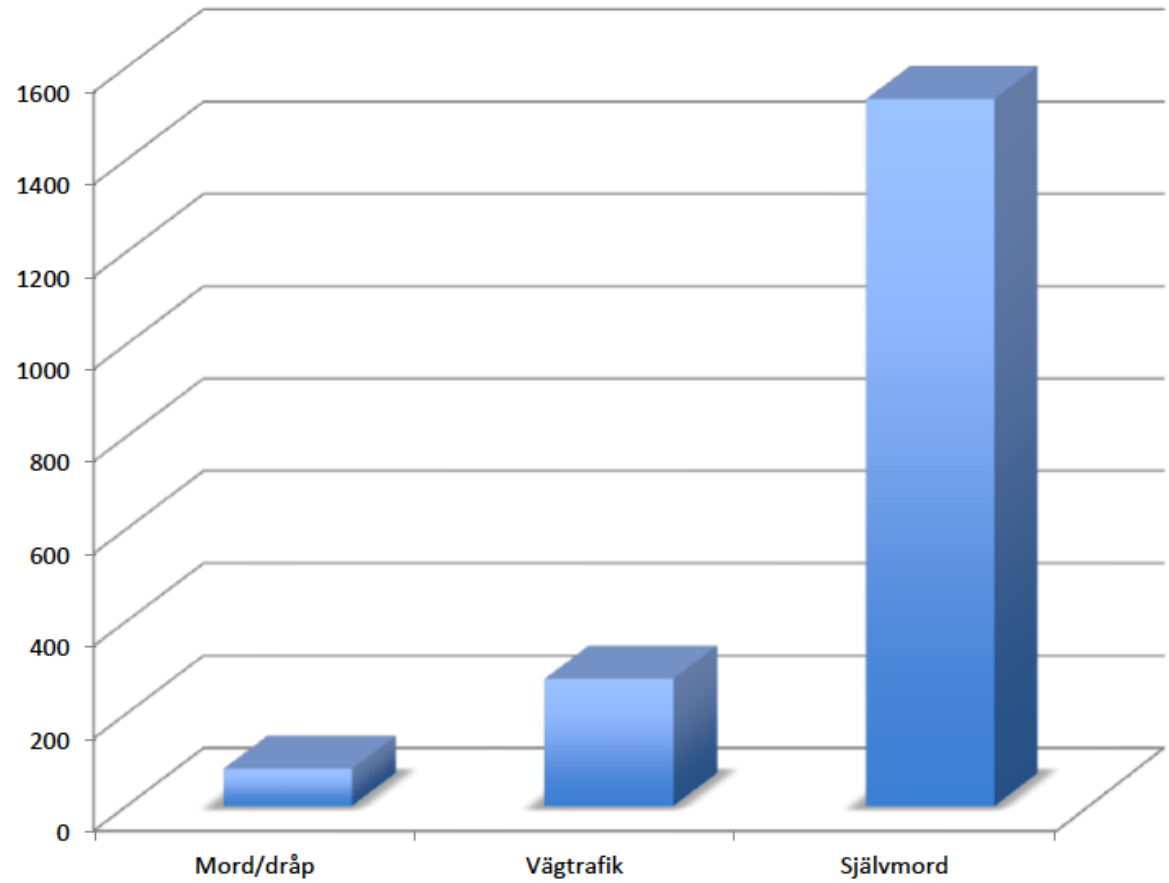
1856 Självmord är inte längre olagligt i Sverige

1908 Föreskriften om att självmördare skall begravas "i stillhet" utan klockringning och på en avskild plats upphävs

**1994 Bildas NASP: Nationellt centrum för suicidforskning och prevention
av psykisk ohälsa, Karolinska institutet**

2008 Riksdagen beslutar om en Nollvision för självmord

Själv mord 6 gånger vanligare än dödsfall i trafiken



Volontärerna och medmänskligt stöd



Uppdraget:

- Våga fråga om självmordstankar och våga lyssna på svaret
- Lyssna utan att döma, kritisera eller förminska
- Ingjuta hopp när livet känns meningslöst
- Ge utrymme och tid för personen att berätta sin historia
- Ibland utmana föreställningar med "tuff kärlek" och visa på skillnader mellan upplevd och verklig situation
- Spegla och reflektera funderingar kring livet
- Sammanfatta för att skapa förståelse
- Trösta
- Vara tillgänglig
- Informera om stöd och vård
- Att motivera till förändring när så är möjligt

Varför behövs Självordslinjen?

- **Medmänskligt stöd och anonymt.** Fångar upp dem som faller mellan stolarna i vården (som komplement). Skam och rädsla gör att många lider i det tysta och inte vågar söka hjälp.
- **Forskning visar att suicidpreventiva stödlinjer har effekt.** Bl.a. rekommenderar WHO att det ska finnas i alla länder.
- **”Tack för att ni räddade mitt liv i natt”.** Otaliga vittnesmål från stödsökande visar att Självordslinjen gör skillnad.
- **Självord är den främsta dödsorsaken bland unga.** Över 50 % av alla samtal till Självordslinjen kommer från unga mellan 15-24 år.

Hur pratar man om självmord?

- Gör något!
 - Våga fråga!
 - Var tillgänglig
 - Var medveten om dina egna reaktioner
 - Fråga om självmordstankar? Självmordsplaner?
 - Kontrollera säkerhet. Hur långt gånga är planerna?
 - Förmedla hopp, (trösta)
 - Bekräfta
 - Stanna kvar
-
- Eventuellt, försök hitta ett gemensamt nästa steg. 112, söka egen läkarkontakt eller att berätta för en närstående
-
- Ta hand om dig själv

Myter

”Själv mord är en rationell handling som grundats på genomtänkta uppfattningar om livets värde.”

”Det går aldrig att hindra en person från att ta sitt liv när hen verkligen har bestämt sig.”

”Den som talar om självmord gör det inte.”

”Att prata om självmord ökar risken”

Vad kostar och vem betalar?

Vad kostar Självmordslinjen?

Självmordslinjen kostar 4 miljoner per år. Varje samtal motsvarar en kostnad om 190 kr. En volontär motsvarar en kostnad om 13 000 kr.

Exempel på kostnader:

- Arbetsledning
- Schemaläggning
- Grundutbildning
- Fortbildning
- Handledning och stöd
- Tillgång till bakjour
- Telefoni
- IT/Teknik
- Lokalhyra
- Trivselåtgärder
- Förtäring

Vad kan du göra?

- Bli volontär
 - Skänk en gåva
 - Bli månadsgivare
 - Starta en lokalförening
-
- Tack!

**Själv
mordslinjen**
90101
mind.se

