

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.000 --> 00:06.400

Hej jag heter Pernilla Omérov  
och jag arbetar med suicid

00:06.400 --> 00:10.900

prevention med fokus på insatser  
i de personära arbetet.

00:10.900 --> 00:16.100

Jag också forskat inom  
efterlevandestöd till personer

00:16.100 --> 00:19.860

som mist en anhörig genom  
själv mord.

00:20.000 --> 00:22.900

Och i den här

00:22.900 --> 00:27.800

presentationen tänkte jag kort  
beröra möjliga förklaringar till

00:27.800 --> 00:32.000

själv mord och vad som kan vara  
viktigt och hjälpsamt för att

00:32.000 --> 00:35.020

upptäcka och motverka risken för  
själv mord.

00:35.120 --> 00:36.900

Så har jag några bilder

00:36.900 --> 00:43.300

av förekomst och  
efterlevandestöd, och sedan i slutet

00:43.300 --> 00:48.400

så avslutar jag med några länkar  
till hemsidor där ni kan hitta

00:48.400 --> 00:52.920

mer information kring det här  
som jag har berättat.

00:55.080 --> 00:57.280

Jag ska börja berätta

00:57.300 --> 00:59.900

kort om min

doktorsavhandling

00:59.900 --> 01:04.200  
som fokuserade på stöd till  
föräldrar som mist en son eller

01:04.200 --> 01:11.900  
dotter genom självmord och i den här  
studien som inkluderade 660

01:11.900 --> 01:17.400  
föräldrar så var det många som beskrev  
hur de brottades just med frågor

01:17.400 --> 01:20.040  
kring om och varför.

01:20.820 --> 01:23.554  
Föräldrarna berättade om hur de försökte

01:23.600 --> 01:25.200  
förstå hur det kunde hända.

01:25.200 --> 01:33.100  
Det här var ju fråga som kanske  
inte ens personen som tog sitt

01:33.100 --> 01:39.300  
liv hade kunnat svara, på det  
finns sällan enkla förklaringar

01:39.300 --> 01:40.000  
till självmord.

01:40.000 --> 01:44.420  
Många faktorer som samverkar.

01:45.878 --> 01:49.878  
Omkring hälften av föräldrarna i

01:49.900 --> 01:54.000  
studien berättade att de hade  
varit oroliga för sin son eller

01:54.000 --> 01:59.200  
dotter psykiska ohälsa före  
dödsfallet och

01:59.900 --> 02:05.600  
Omkring hälften hade också varit rädda för  
att barnet skulle ta sitt liv

02:05.600 --> 02:14.500  
under månaden före barnen tog

sitt liv och ungefär hälften svarade

02:14.500 --> 02:19.000  
också att de tror att deras son  
eller dotter led av eller

02:19.000 --> 02:23.900  
troligtvis led av ett  
psykiatriskt tillstånd vid sin

02:23.900 --> 02:28.900  
död, Men de beskrev också att  
det var många olika faktorer som

02:28.900 --> 02:34.600  
samverkar till den psykiska  
ohälsan och att självmordet hade

02:34.600 --> 02:37.680  
hänt just då.

02:40.200 --> 02:44.200  
Ett självmord föregås ofta av

02:44.200 --> 02:50.500  
många svårigheter, det är ju  
svårigheter som blir övermäktiga för oss.

02:50.500 --> 02:54.500  
Och svårigheterna de kan kallas  
stressorer.

02:54.500 --> 02:59.300  
Det kan ju vara till exempel  
sjukdomar och tillstånd.

02:59.900 --> 03:05.400  
Det kan också vara psykosociala  
svårigheter som finns i

03:05.400 --> 03:09.400  
omgivningen som förstärker och  
hos orsakar stress.

03:09.400 --> 03:15.600  
Det kan vara i skolan eller hemma och de här stressorerna kan ju  
också

03:15.600 --> 03:20.200  
utgörs av förluster som  
dödsfall eller att man har

03:20.200 --> 03:25.300  
förlorat en förmåga som påverkar

ens möjlighet att klara sig

03:25.300 --> 03:29.700  
själv och de här svårigheterna  
eller stressorererna

03:29.700 --> 03:36.600  
Det kan vara sånt som skulle  
kunna bryta ner eller knäcka de

03:36.600 --> 03:41.300  
flesta av oss eller också kan  
det vara svårigheter som för de

03:41.300 --> 03:45.760  
flesta utomstående kan te sig  
mindre allvarliga.

03:45.940 --> 03:47.700  
Så det är just

03:47.700 --> 03:52.800  
upplevelsen hos personen som har  
varit med om de här händelserna

03:52.800 --> 03:54.900  
eller lever den här situationen.

03:59.800 --> 04:06.300  
Vid psykiatriska tillstånd så kan  
känslor förstärkas och förvrängas.

04:06.300 --> 04:13.100  
Vid depression så kan till  
exempel negativa upplevelser

04:13.100 --> 04:19.000  
förstärkas och det påverkar  
både vårt minne och hur vi

04:19.000 --> 04:26.100  
hur vi uppfattar nuet och hur vi tänker om  
framtiden och depressionen,

04:26.100 --> 04:31.000  
det är en skicklig lögnare som kan få oss  
att tvivla på oss själva och på

04:31.000 --> 04:35.360  
andra och på livet självt.

04:35.740 --> 04:38.700  
Som människor så kan vi stå emot

04:38.700 --> 04:43.700  
mycket lidande och smärta om vi  
tror att det kan vända.

04:43.700 --> 04:50.000  
Så att det är just den här upplevelsen  
av att något är outhärdligt i kombination

04:50.000 --> 04:56.140  
med att vi tänker att det inte  
kan bli bättre, som kan bli farlig.

05:01.380 --> 05:06.500  
Ett självmordsförsök  
föregås ofta av känslor som

05:06.500 --> 05:13.600  
nedstämdhet hopplöshet, ångest  
och depression och det kan vara

05:13.600 --> 05:18.600  
som till följd av sjukdomar och  
tillstånd, förluster och kriser

05:18.600 --> 05:25.200  
eller psykosociala svårigheter,  
oftast en kombination av de här

05:25.200 --> 05:26.700  
olika stressorererna.

05:28.780 --> 05:35.200  
De här svårigheterna kan ju  
ha påverkat oss en längre

05:35.200 --> 05:42.300  
tid eller också så kan det här  
drabba oss i samband med en akut

05:42.300 --> 05:48.300  
och plötsligt kris, oavsett om det  
har varit under en lång tid om

05:48.300 --> 05:54.400  
det är något plötsligt så brukar  
självmord utlösas av en händelse.

05:57.200 --> 05:59.780  
Och självmord händer

05:59.800 --> 06:04.300  
även utan att personen har tänkt  
på döden eller självmord innan

06:04.300 --> 06:10.400  
om till exempel en person  
överväldigas av känslor och

06:10.400 --> 06:19.000  
samtidigt befinner sig på en farlig plats,  
då kan ett självmord hända efter

06:19.000 --> 06:24.900  
en impuls handling, så att det är  
viktigt att göra miljön så

06:24.900 --> 06:29.000  
säker som möjligt för att minska  
risken för det här som man

06:29.000 --> 06:33.100  
ibland också kallas för  
psykologiska olycksfall i

06:33.100 --> 06:38.560  
samband med att vi överväldigas  
av de här känslostormarna.

06:39.340 --> 06:40.700  
Om man har

06:40.700 --> 06:45.900  
en person där man är rädd för  
att personen ska kunna ta sitt

06:45.900 --> 06:48.800  
liv Så är det till exempel  
väldigt viktigt att man

06:48.800 --> 06:51.300  
omhändertar vapen.

06:51.300 --> 06:56.900  
Det är också viktigt att försöka  
ta bort till exempel läkemedel

06:56.900 --> 06:59.300  
så att de inte finns inom  
räckhåll för en person

06:59.700 --> 07:04.440  
som är väldigt upprörd och  
mår psykiskt dåligt.

07:08.740 --> 07:17.000  
Det finns en myt om att den som talar  
om självmord inte tar sitt liv,

07:17.000 --> 07:22.600  
men det är inte sant, för att  
både personer som döljer sina

07:22.600 --> 07:27.000  
självordstankar och personer  
som hotar med att ta sitt liv,

07:27.000 --> 07:33.300  
tar sitt liv, så att det är  
viktigt att följa upp alla slags

07:33.300 --> 07:41.300  
tecken och tecken kan vara att man  
skadar sig själv eller att man

07:41.300 --> 07:45.600  
gör ett självmordsförsök, men  
det kan också vara skriftlig

07:45.600 --> 07:51.000  
eller muntlig kommunikation som  
till exempel att personer

07:51.000 --> 07:56.900  
skriver eller säger att jag tar  
livet av mig om om jag inte blir

07:56.900 --> 07:59.600  
inlagd, eller jag tar livet av mig om jag inte

07:59.700 --> 08:07.000  
får hjälp med de här smärtorna,  
det kan också vara förberedelser

08:07.000 --> 08:11.700  
som att personen samlar på  
tabletter eller läser på

08:11.700 --> 08:16.300  
internet om metoder för att  
kunna ta sitt liv eller att

08:16.300 --> 08:20.400  
personen befinner sig på platser  
där man kan ta sitt liv.

08:22.200 --> 08:26.600  
Ofta finns det en annan förklaring till  
den här kommunikationen,

08:26.600 --> 08:35.200  
för det är vanligt att vi människor pratar  
om döden och olika saker som kan

08:35.200 --> 08:41.800

kopplas till det, så det viktiga är att man vågar och fråga vad det här står för,

08:41.800 --> 08:48.400

vad det här handlar om, det är också viktigt att följa upp symtom som

08:48.400 --> 08:51.400

kan tyda på psykisk ohälsa.

08:53.720 --> 08:57.340

Symtom som är vanliga vid psykiatriska

08:57.400 --> 08:59.700

är exempelvis

08:59.700 --> 09:08.800

oro, ångest, förtvivlan, nedstämdhet, hopplöshet, rädsla och sömnproblem

09:09.400 --> 09:14.600

och det är också vanligt att man känner sig ensam och värdelös då

09:14.600 --> 09:20.300

de här symptomen kan göra det svårt att hitta sin tillvaro och

09:20.300 --> 09:28.000

sin plats i tillvaron, ibland så behöver man kämpa med att förstå

09:28.000 --> 09:31.700

sin omgivning och att att göra sig förstådd och det här är

09:31.700 --> 09:37.000

oerhört påfrestande så det är också vanligt att man blir

09:37.000 --> 09:41.200

väldigt trött och utmattad och men också det här just för att

09:41.200 --> 09:48.900

förtvivlan som ibland visar sig som ilska och vredesutbrott och

09:48.900 --> 09:50.200

det här är också symptom.

09:50.200 --> 09:53.800



Det behöver inte vara psykisk ohälsa eller psykiatriska

09:53.800 --> 09:58.200  
sjukdomstillstånd utan de här symptomen är också vanliga om en

09:58.200 --> 09:59.500  
person befinner sig i en svår

09:59.700 --> 10:05.100  
livssituation som skapar den här ohälsan, till exempel om man är

10:05.100 --> 10:11.340  
utsatt för mobbing eller andra kränkningar eller våld i nära relation.

10:16.720 --> 10:20.500  
När livet domineras av

10:20.500 --> 10:23.300  
den här nedstämdheten och hopplösheten.

10:23.300 --> 10:28.400  
Då är det ju väldigt vanligt att man tänker på döden som en befrielse

10:28.400 --> 10:33.300  
och det är också vanligt att man tänker på självmord som en

10:33.300 --> 10:39.900  
möjlighet och på så sätt så är självmordstankar normalt, för

10:39.900 --> 10:43.500  
det är ju ett sätt att hantera ångest och känna att man alltid

10:43.500 --> 10:48.800  
kan ta kontroll i alla lägen, så det är inte farligt att ha

10:48.800 --> 10:55.700  
självmordstankar om de stannar vid tankar, men om en person börjar

10:55.700 --> 10:56.700  
planera och förbereda.

10:56.700 --> 10:59.500  
hur personen kan

10:59.600 --> 11:04.300  
ta sitt liv, då behövs  
professionell hjälp för att

11:04.300 --> 11:08.640  
bryta det här beteendet för att  
det kan bli livsfarligt.

11:09.320 --> 11:14.300  
Det är därför viktigt att fråga om  
tankar och planer på självmord.

11:15.820 --> 11:20.300  
Och studier visar att personer som  
har brottats med

11:20.300 --> 11:24.800  
självordstankar, att de oftast  
välkomnar det här att att få

11:24.800 --> 11:29.620  
berätta också får prata om det  
här tillsammans med någon.

11:31.200 --> 11:37.100  
I slutet av presentationen så  
kommer jag med länkar till sidor där man också

11:37.160 --> 11:42.060  
kan få tips om hur man kan fråga  
om självmord.

11:44.620 --> 11:52.800  
Det är vanligt att personer med psykisk ohälsa döljer sina problem  
på grund av

11:52.800 --> 11:57.500  
skam och skuld känslor och det är  
också svårt att prata om

11:57.500 --> 11:59.600  
utsatthet och tankar på död och

11:59.600 --> 12:05.500  
självord rent allmänt, så  
därför är det viktigt att man

12:05.500 --> 12:11.300  
vågar fråga och försöker fånga upp  
om det är någon signal som kan

12:11.320 --> 12:19.540  
tyda på bristande livslust eller

att man upplever något som outhärdligt, någon smärta.

12:19.700 --> 12:25.600

Bara det här att våga  
fråga om sånt som är svårt.

12:25.600 --> 12:30.400

Det ger signaler om att personen  
är värdefull och att man tänker

12:30.400 --> 12:34.900

att den har något viktigt att  
berätta, att personen inte ensam

12:34.900 --> 12:41.600

och att andra vill hjälpa, också att  
det här är vanligt att

12:41.600 --> 12:47.600

personer reagerar normalt på en  
svår situation och att det finns

12:47.600 --> 12:51.000

någon som är beredd att lyssna  
och dela det svåra.

12:55.640 --> 12:59.500

För det är viktigt att mötas av omsorg.

12:59.600 --> 13:05.800

En person som försöker att  
förstå och en bra inställning är att

13:05.800 --> 13:11.700

tänka eller försöka tänka att  
att varje person gör så gott den kan

13:11.700 --> 13:15.420

utifrån sina aktuella  
förutsättningar.

13:16.540 --> 13:23.300

Vi människor vill göra gott och rätt om vi kan  
och om vi får möjlighet, för att

13:23.300 --> 13:28.200

det är mycket känslor inblandat  
när man mår psykiskt dåligt och

13:28.200 --> 13:33.900

man brottas med med självmord  
problematik och det kan vara så

13:33.900 --> 13:42.500

att man är avvisande eller att man är  
uppträder att man är

13:42.500 --> 13:49.300  
blir arg och att då mötas av någon som  
försöker förstå.

13:49.300 --> 13:54.800  
behåller sig lugn och trygg är  
jätteviktigt, att man försöker

13:54.800 --> 13:55.800  
visa omsorg.

13:55.800 --> 13:59.500  
Att personen är värdefull genom att  
man visar sig

13:59.500 --> 14:05.700  
intresserad och att man vågar fråga som jag sade förut.

14:05.700 --> 14:12.600  
Man lyssnar lyhört och ger den här  
möjligheten att få dela tankar

14:12.600 --> 14:18.100  
och att bli lyssnad på, för att det är en  
våldigt kraftfull åtgärd och att

14:18.100 --> 14:22.980  
man tar alla sådana här uttryck på  
förtvivlan, på största allvar.

14:24.200 --> 14:31.400  
Att man försöker visa tilltro till  
personen och att det kan bli

14:31.400 --> 14:38.300  
bättre, för att de allra flesta personer som  
har självmordstankar och

14:38.300 --> 14:42.000  
självordsplaner och som har  
försökt ta sitt liv.

14:42.000 --> 14:46.000  
De kommer inte dö genom  
självord för att de allra

14:46.000 --> 14:51.500  
flesta överlever, så att det är  
också viktigt att påminna sig om

14:51.500 --> 14:55.180

det är för att kunna känna  
tilltro.

14:55.180 --> 14:57.467  
Och viktigt att bekräfta att

14:57.500 --> 14:59.400  
man säger man ser att det är svårt

14:59.500 --> 15:07.600  
och att man förstår att personen kämpar och även om  
man inte kan förstå hur det är

15:07.600 --> 15:13.800  
till exempel att leva med en beroendesjukdom, eller en psykossjukdom

15:13.800 --> 15:17.700  
som påverkar ens, hur man  
uppfattar verkligheten så är det

15:17.700 --> 15:23.340  
väldigt viktigt att visa respekt  
för personen och personens upplevelse.

15:31.400 --> 15:37.800  
Det är vanligt att man har svårigheter  
med problemlösning att det ökar

15:37.800 --> 15:42.000  
känslor av hopplöshet och risk  
för självmord.

15:42.000 --> 15:47.200  
Så att det är viktigt att fråga vad  
personen behöver just nu och

15:47.200 --> 15:51.600  
försöka hjälpa till att det kan  
vara till stor hjälp och ibland så kan

15:51.600 --> 15:57.100  
det vara små saker som små  
praktiska saker som kan väldigt

15:57.100 --> 15:58.400  
svåra när man har

15:58.660 --> 16:04.800  
psykisk ohälsa och som för oss andra just då  
är lätt att fylla i en blankett eller

16:04.800 --> 16:07.340  
vad det kan vara för någonting.

16:09.505 --> 16:13.500  
Att leva nära en person som

16:13.500 --> 16:17.600  
riskerar att ta sitt liv är oerhört  
påfrestande.

16:17.600 --> 16:26.700  
Det finns också en gräns för hur  
mycket man som närstående kan hjälpa

16:26.700 --> 16:31.600  
och klara att hjälpa för att det  
kan vara så påfrestande att det

16:31.600 --> 16:32.300  
leder till ohälsa

16:32.300 --> 16:35.680  
och sjukdom även hos den  
närstående

16:37.260 --> 16:43.300  
Vid psykiatriska tillstånd så behövs ofta  
professionell hjälp att då får

16:43.300 --> 16:48.800  
den närstående personen fokusera  
på att försöka stödja personen

16:48.800 --> 16:53.300  
som mår dåligt att etablera  
kontakt och upprätthålla kontakt

16:53.300 --> 16:57.400  
och det kan vara nog så svårt  
det.

16:59.400 --> 17:06.000  
För att undvika utmattning hos  
närstående så är det bra att försöka

17:06.000 --> 17:12.900  
fokusera på det som faktiskt  
fungerar, de små stegen framåt

17:12.900 --> 17:18.300  
och det är också viktigt att  
vara omsorgsfull mot sig själv.

17:18.300 --> 17:23.200  
Det är till exempel viktigt att  
uppmärksamma vad vi säger till

17:23.200 --> 17:29.300  
oss själva, för att vi skulle  
inte vara lika hårda mot någon

17:29.300 --> 17:32.660  
annan som vi är mot oss själva.

17:37.762 --> 17:39.262  
Lika viktigt

17:39.300 --> 17:44.400  
som att identifiera risken för  
självmord är att förstärka

17:44.400 --> 17:46.300  
individens skyddande faktorer.

17:48.040 --> 17:54.900  
Det kan exempelvis vara omsorg  
om en familjemedlem

17:55.880 --> 17:59.300  
och under perioder med mycket  
lidande och smärta.

17:59.400 --> 18:06.200  
Så behöver fokus Ibland vara bara  
på att stå ut lite till att,

18:06.200 --> 18:12.800  
hitta stunder av smärtfrihet och  
välbefinnande och det är viktigt

18:12.800 --> 18:18.800  
att påminna sig hela tiden om  
det finns nya sätt att hjälpa

18:18.800 --> 18:25.400  
personer med psykisk ohälsa, det  
kommer nya sätt hela tiden så

18:25.400 --> 18:30.500  
att man kan behålla hoppet själv  
när det det ibland känns tungt och

18:30.500 --> 18:35.100  
svårt, så att man känner hopp  
själv och att förmedla hopp om

18:35.100 --> 18:36.760  
att förändring är möjligt.

18:38.176 --> 18:42.176  
Och ett självmordsförsök och kontakten

18:42.200 --> 18:49.600  
med vården kan ibland utgöra  
vändningen mot återhämtning utan att

18:49.600 --> 18:54.500  
självmordsförsöket upprepas, men  
i andra fall så kan det vara

18:54.500 --> 18:58.100  
kämpigt i många år och sedan  
vända.

18:58.640 --> 19:02.600  
Och man vet inte vad som är vändningen alla  
gångar.

19:02.600 --> 19:08.700  
Det kan vara någon hjälp som man  
får från professionella eller något

19:08.700 --> 19:13.080  
helt annat som personen hittade  
i sitt liv.

19:13.160 --> 19:15.800  
Samtidigt så är det

19:15.800 --> 19:19.800  
viktigt att komma ihåg att  
psykiatriska sjukdomstillstånd

19:19.800 --> 19:23.300  
kan vara oerhört svåra.

19:23.300 --> 19:29.460  
De är lika lika livshotande som  
kroppsliga sjukdomar.

19:30.920 --> 19:39.700  
Att många dör av psykiatriska  
sjukdomstillstånd trots att alla

19:39.700 --> 19:43.240  
omkring har försökt hjälpa så  
gott man kan.

19:48.240 --> 19:57.700  
Sett över tid så har självmorden  
minskat, de har minskat i Sverige

19:57.700 --> 19:59.000  
och de flesta



19:59.400 --> 20:04.800  
västerländska länder, de har  
även minskat bland äldre som

20:04.800 --> 20:09.700  
annars har de högsta  
självmordstalen, för det är män

20:09.700 --> 20:12.760  
åldersgruppen 45 till 64 år

20:12.800 --> 20:21.700  
och de som är över 64 år som  
har de högsta självmordstalen i

20:21.700 --> 20:27.640  
Sverige, alltså antal självmord per  
100.000 personer.

20:27.860 --> 20:30.800  
Ett observandum

20:30.800 --> 20:38.800  
är att antalet självmord ökar i  
åldersgruppen 15-24 år och att

20:38.800 --> 20:43.700  
de också ökar bland kvinnor i  
gruppen 25 till 44 år.

20:48.700 --> 20:51.100  
År 2021

20:51.400 --> 20:57.700  
så var det 1505 personer som  
tog sitt liv i Sverige.

20:59.300 --> 21:07.100  
På den här blå stapeln visar de  
som identifierades eller som är

21:07.100 --> 21:14.300  
registrerade som män och den  
röda stapeln är kvinnor så att

21:14.300 --> 21:19.500  
det är ungefär två tredjedelar av  
de som tar sitt liv är män.

21:22.640 --> 21:32.500  
För varje person som har tagit sitt liv så  
är det inte bara tragedi för den

21:32.500 --> 21:34.900

personen utan omkring den personen

21:34.900 --> 21:40.200  
finns minst omkring tio  
personer vars liv för alltid

21:40.200 --> 21:43.340  
kommer vara förändrat.

21:45.736 --> 21:49.736  
Och de flesta  
efterlevande kommer hitta

21:49.900 --> 21:53.200  
tillbaka till hälsa  
välbefinnande och meningsfullt

21:53.200 --> 21:59.300  
liv, men sorgen kommer ju alltid  
finnas där, men det är viktigt att komma ihåg

21:59.300 --> 22:04.300  
med tiden så ska det bli  
mindre mörkt och tungt.

22:05.560 --> 22:13.600  
Känslor som nedstämdhet och plågsam  
längtan ska med tiden skingras och ersättas

22:13.600 --> 22:17.740  
med mer fina minnen och stunder  
av välbefinnande.

22:19.060 --> 22:26.740  
Och att professionellt stöd kan behövas  
i samband med den akuta krisen.

22:26.800 --> 22:32.800  
Och det är särskilt viktigt  
att följa upp personer som har

22:32.800 --> 22:37.500  
haft psykisk ohälsa tidigare,  
för att det finns en väldigt

22:37.500 --> 22:42.500  
stor risk att man återinsjuknar  
till exempel i depressioner,

22:42.500 --> 22:46.400  
ångesttillstånd eller  
beroendesjukdom när man drabbas

22:46.400 --> 22:54.000

av den här traumatiska händelsen och det här professionella stödet

22:54.000 --> 22:59.200  
det är viktigt att förstå att behoven ser ju otroligt

22:59.300 --> 23:04.300  
olika ut att de kan skilja sig åt mellan familjemedlemmar.

23:06.300 --> 23:11.000  
Många förlustdrabbade berättar också att de mest betydelsefulla

23:11.000 --> 23:17.000  
stödet kom från stödföreningar såsom föreningen

23:17.000 --> 23:21.500  
suicidprevention och efterlevandes stöd, SPES som jag

23:21.500 --> 23:25.000  
också har en länk till sist i presentationen.

23:28.080 --> 23:33.700  
Jag vill avsluta med en lärdom från studien med föräldrar som

23:33.700 --> 23:38.500  
förlorat sin son eller dotter genom självmord och det är den här

23:38.500 --> 23:46.000  
medvetenheten om människans sårbarhet, men också styrka att

23:46.000 --> 23:52.500  
i ett slag så kan allt förändras för att aldrig mer bli som förut, men

23:52.500 --> 23:55.180  
att det blir någonting annat som kan bli bra.

23:57.620 --> 24:03.400  
Och flera förlustdrabbade föräldrar påminde mig också om vi som gemene man

24:03.400 --> 24:07.000  
behöver bli bättre på att uppskatta det fina i livet

24:07.000 --> 24:13.740  
medans det pågår, då vi ju  
faktiskt endast är en kort tid på jorden.

24:17.620 --> 24:21.300  
Det här var en kort  
presentation.

24:21.300 --> 24:27.400  
Men att det finns mer att läsa  
på och här har jag några med

24:27.400 --> 24:33.640  
hemsidor som jag tycker är  
väldigt värdefulla som Suicide Zero

24:33.780 --> 24:38.400  
och Mind och om  
suicidprevention och

24:38.400 --> 24:42.200  
efterlevandestöd på  
Betaniastiftelsen och sen

24:42.200 --> 24:44.200  
Riksförbundet för  
suicidprevention och

24:44.200 --> 24:50.900  
efterlevandestöd, Nationellt center för suicidforskning och  
prevention vid Karolinska institutet

24:50.900 --> 24:58.600  
där det finns mer om förekomst och  
statistik också psykisk hälsa, ett

24:58.600 --> 24:59.980  
kunskapsstöd

25:00.060 --> 25:04.600  
för vårdgivare där man kan  
läsa mer om både suicidprevention

25:04.600 --> 25:08.300  
men också om olika psykiatriska  
sjukdomstillstånd och hitta

25:08.300 --> 25:11.100  
andra länkar

25:11.100 --> 25:14.620  
till exempel kring  
hur man kan tala om självmord.

25:17.460 --> 25:19.180  
Tack så mycket