

Peter möter många som mår dåligt

Hot om suicid..... Hot om suicid.....

Larmet går på räddningstjänsten. Idag är det lag 1 som arbetar och alla brandmän springer till bilarna. En av brandmännen heter Peter Heimdahl och har arbetat i över 20 år som brandman och borde alltså vara van vid dessa larm.

- *Du blir nog aldrig van vid något larm, speciellt inte vid suicidlarm. Rutin kan man ha och man kan vara lite luttrad men van blir man nog aldrig, säger Peter.*



Över 800.000 personer omkommer varje år i suicid i världen. Det är en person var 40:e sekund. I Sverige är siffran drygt 1500 per år. Psykisk ohälsa hos barn i åldern 10-17 år har ökat med 100% de senaste 10 åren i Sverige. Räddningstjänsten i Jönköpings kommun har åkt på suicidlarm sedan 2004 och varje år åks det på runt 600 stycken. Larm där risken att stöta på människor som mår riktigt dåligt är stor. Hur förbereder man sig egentligen?

- *Så fort det kommer ett larm om suicid så ställer man automatiskt om mentalt. Jag har varit med länge, men ändå går det aldrig att vara 100% förberedd och inga av dessa larm går på rutin. Du vet ju aldrig vad du kommer möta men jag själv blir väldigt fokuserad och tänker nog ofta det värsta scenariot för då blir det inte riktigt lika tufft om det faktiskt är så, fortsätter Peter.*

Att räddningstjänsten åker på bränder och trafikolyckor känns självklart men hur kommer det sig att räddningstjänsten åker på suicidlarm?

- *Räddningstjänsten åker på alla typer av olyckor där liv, egendom eller miljö kan vara i fara. Oftast är suicid ett polisiärt ansvar men i Jönköpings län finns det sex stycken polisstationer medan vi har 43 brandstationer. Vid dessa larm behöver människor snabb hjälp. Räddningstjänsten har resurser och kommer först vid cirka hälften av alla larm. Sen ska jag förtydliga att samtidigt som vi larmas så larmas även ambulans och polis, så den som kommer först tar ärendet, förklarar Peter.*

För alla larm som räddningstjänsten larmas på finns väl utarbetade rutiner, så även vid larm om suicid. Trots det har brandmännen en liten checklista eller "fusklapp" som Peter kallar den. Det är skönt att läsa igenom på väg ut som en liten förberedelse. På väg ut bestämmer man också vem som ska vara 1:a och 2:a kontaktperson med den drabbade.

- *Normalt sett har vi alltid en förutbestämd roll vid larm men just vid suicid så är det viktigt att man själv mår okej. Det kan ju ha varit jobbigt hemma just den dagen eller att man inte känner sig riktigt i form, vilket gör det mer lämpligt att någon annan tar sig an rollen. Vi funderar också på, utefter den informationen vi fått, vilken av personalen som kan vara lämplig. De gånger vi har möjlighet att välja så kanske en kvinnlig brandman bör vara med ut också, berättar Peter.*

Statistiken säger att män står för 70% av alla självmord, men dubbelt så många kvinnor än män söker hjälp för depression. Detta tror Peter beror på att kvinnor generellt har lättare för att prata om känslor och vågar söka hjälp när man mår dåligt.

- *Vi män blir lätt mer slutna när det kommer till känslor. Det finns fortfarande kvar i samhället att män inte får visa känslor och det måste vi få bort. Självt är jag lättpåverkad och gråter lätt, något som jag tycker är viktigt att våga visa och berätta om. Hur ska vi annars någonsin vända på detta, säger Peter.*

En ytterligare skillnad mellan kvinnor och män är tillvägagångssättet. Kvinnors sätt fullbordas inte lika ofta utan blir istället ett desperat rop på hjälp. För många män är det en svaghet att be om hjälp. De känner skam, misslyckade och vill inte vara till besvär. Att bli påkomna vid ett självmordsförsök är inte heller ok utan tillvägagångssättet blir ofta mer drastiskt och som leder till att personen omkommer. Hjälp i ett tidigt skede är därför jätteviktigt. Många med psykiska problem kan få andra fysiska symptom som visar sig. Då kan det vara lättare att söka hjälp hos en vårdcentral tidigt, än att senare, när man mår så dåligt, se självmord som ända "lösningen".

Att arbeta med och möta människor som mår dåligt kan inte vara alldeles enkelt så hur orkar man och vad får man drivkraften ifrån?

- *Jag känner att den förmånen jag har att få hjälpa och stötta drabbade människor när de behöver det som mest är fantastiskt. Dessutom att man faktiskt har en möjlighet att få någon att ändra sig och förhindra suicid är en stor drivkraft. Ännu mer genom att man vet att 90 % av de vi räddar inte kommer begå självmord senare i livet. Att få arbeta med POSOM (krisstöd) där jag stöttar anhöriga som precis mist någon i exempelvis suicid är väldigt tungt men också så otroligt meningsfullt. Detta ger mig motivation och kraft till att utbilda och informera människor så att fler kan se tecken, ge hjälp och på så sätt förhoppningsvis minska antalet suicid, berättar Peter.*

Varje år genomförs cirka 15 000 självmordsförsök och cirka 150 000 människor har självmordstankar. Det innebär med stor sannolikhet att vi har många människor runt omkring oss som mår dåligt, som har självmordstankar och som behöver hjälp. Hur kan du som kollega och vän uppmärksamma och bemöta en person som mår dåligt?

- *Det finns flera saker att uppmärksamma för att se om din kollega mår dåligt. Det kan vara så att de drar sig undan sociala sammanhang, fika- och lunchraster, följer inte med på aktiviteter. Blir mer tystlåten eller får vredesutbrott, förändrar eller ökar ett missbruk eller kanske pratar mycket om döden, förklarar Peter.*
- *Det du då kan göra är att närma dig försiktigt. Hitta ett lämpligt tillfälle, kanske i bilen på väg till ett möte, be personen följa med på en promenad eller liknande. Då blir det lite mer avdramatiserat. Det är ok att fråga hur någon mår och till och med om de har självmordstankar. Det viktigast sen är att ta dig tid att LYSSNA. Sen att det finns hjälp och att man kan börja gå till vårdcentralen. Erbjud att följa med som stöd. Det finns massor jag kan berätta om hur du som vän och kollega kan göra men då blir vi nog inte färdiga idag, men man kan ju alltid gå vår nyligen framtagna utbildning, avslutar Peter.*

Det finns många bra hemsidor för att få tips och råd om du själv mår dåligt eller om du har någon i din närhet som mår dåligt. Räddningstjänsten ser att det finns mycket att göra kring psykisk ohälsa och har därför tillsammans med Brandskyddsföreningen Jönköpings län tagit fram en utbildning "Livräddande utbildning för psykisk hälsa". Instrukörer till utbildningarna kommer från Polisen, socialtjänsten, psykiatri och räddningstjänsten. Så detta viktiga arbete görs i samverkan med många olika aktörer. Utbildningen finns till för att öka kunskapen samt få fler att kunna se tecken på psykisk ohälsa och hur man ger råd och stöd. En utbildning precis lika viktig som en brandutbildning. En utbildning som kan rädda liv!

Vad kan jag som medmänniska göra?

- Det viktigaste är att vi reagerar när vi misstänker att en människa i vår närhet inte mår bra. Visa dig inte dömande, ställ öppna frågor och ta dig tid att lyssna på svaret. Även om det känns svårt, våga ställa frågan: har du funderat på att avsluta ditt liv? Lova inte att hålla en persons självmordstankar hemliga.
- Uppmuntra och hjälp personen att ta kontakt med vården, exempelvis genom att följa med till vårdcentralen eller leta fram telefonnummer till stödlinjer.
- Be personen om ett löfte att be om hjälp ifall tankarna återvänder, det gör det mer sannolikt att personen faktiskt gör det.
- Ta hand om dig själv! Att hjälpa kan vara påfrestande även för dig. Se till att du själv har någon att prata med, familj, vänner eller någon professionell.
- Agera och ring 112 om situationen är akut. Lämna inte personen ensam

Länkar till sidor där du kan få hjälp och råd

[1177 - råd om vård](#)

[Självmodsupplysningen](#)

[Nationella hjälplinjen](#)

[Hjärnkoll - Attitydprojekt om psykisk ohälsa](#)

[MHFA - Första hjälpen vid psykisk ohälsa](#)

[NASP - Nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa på Karolinska Institutet](#)

[SPES \(som på latin betyder HOPP\) är ett riksförbund för anhöriga och närstående till någon som tagit sitt liv](#)

[NSPH, Nationell samverkan för psykisk hälsa - ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området](#)

Livsviktiga telefonnummer

Hjälplinjen 0771- 22 00 60

Självmodslinjen 90 101

Vårdguiden 1177

Akut hjälp 112

Utbildning ”Livräddande utbildning för psykisk hälsa”

Kontakta räddningstjänsten Jönköpings kommun 036-10 50 00 om du är intresserad av att boka eller veta mer kring utbildningen.