

Psykisk hälsa

Utbildningsmaterial / APT



Linköping

Innehåll

Del 1 – Vad är psykisk hälsa?

Del 2 – Psykisk hälsa och stigma

Del 3 – Myter om suicid

Del 4 – Ofrivillig ensamhet

Del 5 – Existentiell hälsa



Del 1

Psykisk hälsa

“Att öka kunskapen om vad psykisk hälsa är och hur man kan ta hand om sin psykiska hälsa”



Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper, upplevelser och erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa.

Diskutera två och två

- Vad är psykisk hälsa för dig?
- Hur påverkas vardagen av vår psykiska hälsa?

Film från Folkhälsomyndigheten

- Spela film nummer 23 –
Vad är psykisk hälsa?



(4.35 min)



Diskutera två och två

Vilka riskfaktorer och skydds-/friskfaktorer finns det på arbetsplatsen som påverkar den psykiska hälsan?

ABC för god psykisk hälsa

Psykisk hälsa går att påverka! Du kan stärka och bibehålla din egen och andras psykiska hälsa genom att försöka följa ABC-budskapet:



Gör något aktivt

Lös ett korsord, gå på ett träningspass eller vistas i naturen



Gör något

Stanna för en pratstund, gå en kurs eller träffa vänner och familj



Gör något meningsfullt

Lär dig något nytt, hjälp en granne eller volontärarbeta



Film: ABC-budskapet (0.42 min)



Testa din aktivitetsnivå, hitta aktiviteter och sociala sammanhang nära dig och läs mer om ABC på www.1177.se/abc

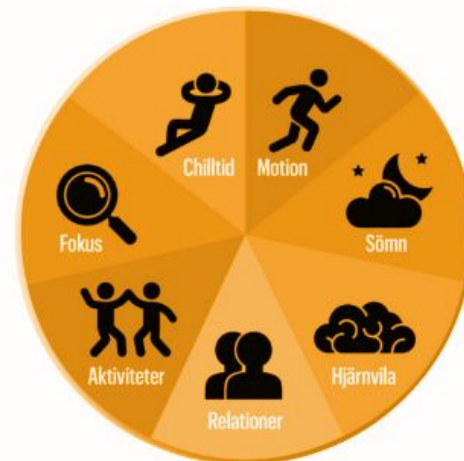


Den mentala tallriksmodellen

Forskning har visat att det finns sju grundläggande behov som behöver få ta plats i livet för den mentala hälsans skull.

Om tallriksmodellen

Healthy mind platter har funnits länge men den finns nu konverterad till svenska av Sissela Nutley. Hon har doktorerat i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet med fokus på hjärnans utveckling.



De sju grundläggande behoven

1. Motion

Hur mycket motionerar du per dag? Pulshöjande aktivitet per vecka?

2. Aktiviteter

Tid för meningsfull fritid. Exempelvis dans, träning, spela musik.

3. Relationer

Hur mycket umgås du med andra? Helst i verkligheten.

4. Fokus

Tid för att fokusera på något utan distraktion.

5. Chilltid

Ger du dig själv någon kravlös "chilltid"?
Pyssla med något roligt, slösurfa...

6. Sömn

Hur mycket sömn får du per natt?
Rekommenderat 7-9 timmar per natt.

7. Hjärnvila

Tid när din egen hjärna får styra.
Ej stimulerad av exempelvis mobiltelefon.



Reflektera tyst

- Finns alla tårtbitar i ditt liv?
- Är det något som saknas i modellen?

Avslutning

- Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag?
- Finns det något vi bör jobba vidare med?
- Vad tar ni med er från dagens pass?



Läs mer

[Psykisk hälsa på 1177.se](#)

[Självordstankar på 1177.se](#)

[Din psykiska hälsa på Folkhälsomyndigheten](#)

[Linköpings kommuns webbsida om suicidprevention](#)

Frågor eller funderingar på materialet?

Kontakta: Johanna Palmstierna, processtödjare i
suicidprevention johanna.palmstierna@linkoping.se



Del 2

Psykisk hälsa och stigma

“Att minska stigmat kring psykisk ohälsa på arbetsplatsen”



Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper, upplevelser och erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa.

Film – Om stigmatisering av personer med psykisk ohälsa

- Spela film nummer 8 – Om stigmatisering av personer med psykisk ohälsa



(2.5 min)



Reflektera individuellt och sen tillsammans:

- Kan man jobba hos oss om man har psykisk ohälsa?
- Hur kan vi som arbetsgrupp vara mer öppna för personer med psykisk ohälsa?

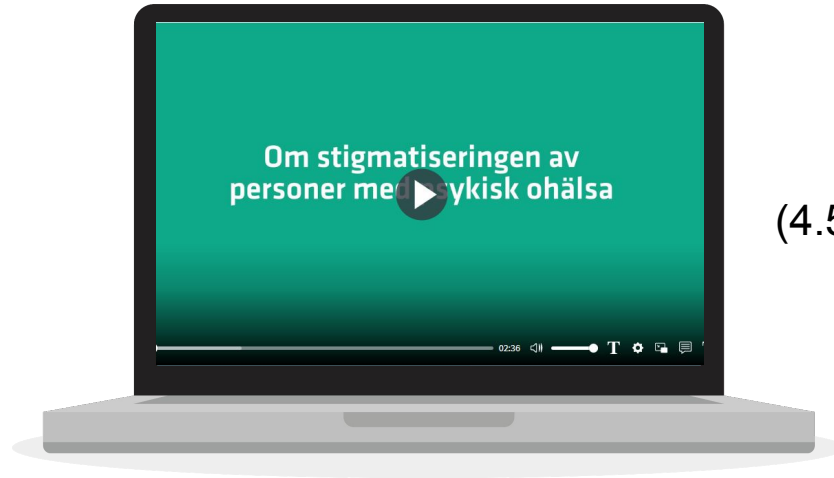
Vi behöver bli lika bra på att prata om psykisk sjukdom som fysisk...

Psykisk ohälsa, stigma och arbetsliv



Film – Stigma kring psykisk ohälsa i arbetslivet

- Spela film nummer 5 –
Stigma kring psykisk
ohälsa i arbetslivet



(4.5 min)



Reflektera individuellt och sen tillsammans:

- Hur kan vi minska stigmat kring psykisk ohälsa på arbetsplatsen?
- Varför är det viktigt att personer med psykisk ohälsa är välkomna på vårt jobb?
- Hur jobbar vi idag med de som riskerar sjukskrivning och med de som är sjukskrivna? Omtankesamtal?

Tips för att minska stigma kring psykisk hälsa

1. Var noga med språket
2. Förändrad syn på sjukorsak
3. Skapa en trygg och öppen kultur/arbetsmiljö där man kan göra misstag, byta perspektiv och vara trygg med varandra oavsett om det är problem
4. Var proaktiv och flytta fokus från individ till organisation genom systematisk arbetsmiljöarbete
5. Reflektera som en naturlig del i vardagen



Avslutning

- Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag?
- Finns det något vi bör jobba vidare med?
- Vad tar ni med er från dagens pass?



Linköping

Läs mer

- Om Psykisk hälsa på www.1177.se
- Om Självmordstankar på www.1177.se
[Din psykiska hälsa - Folkhälsomyndigheten](#)
- Psykisk hälsa och suicidprevention på www.linkoping.se/suicidprevention



Linköping

Stöd och hjälp

- Webb sidan:
www.linkoping.se/suicidprevention
eller på linweb under “Din anställning”
- Företagshälsovården

Frågor eller funderingar på materialet?:

Kontakta: Johanna Palmstierna,
processtödjare i suicidprevention,
johanna.palmstierna@linkoping.se



Linköping

Del 3

Myter om självmord

“Att sprida kunskap och slå hål på myter”



Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper, upplevelser och erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa.

Film – Stör döden

[Stör Döden 90s](#) (01:30 min)



Myter!

Sant eller falskt?

*Efter myt 1 får ni välja ut de myter som ni vill
hinna med att diskutera.*



Linköping

Myt 1

Samtal om självmord kan
“väcka den björn som sover”

Sant eller falskt?



Myt 1 = falskt

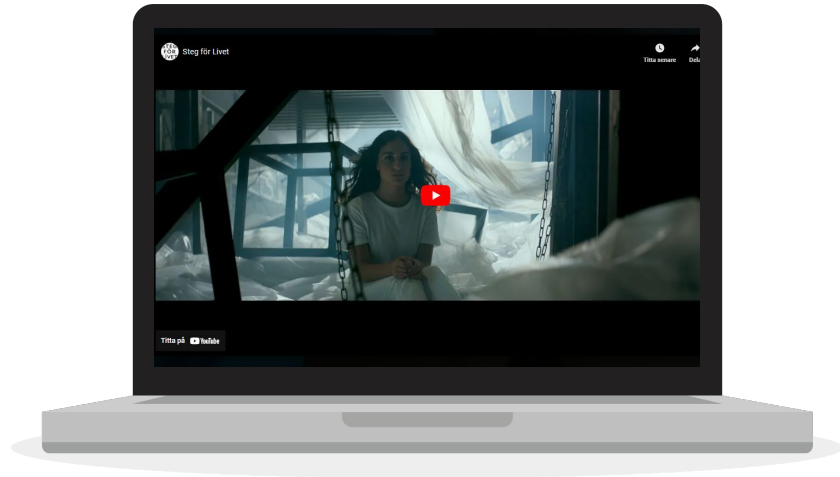
Att prata om självmord innebär inte att man ”väcker den björn som sover”.

Att sätta ord på tankarna tillsammans med någon som vill lyssna kan istället hjälpa oss att hitta andra utvägar eller göra oss medvetna om att vi behöver söka hjälp.



Webbsida – Steg för livet

[Steg för livet](#) (5 min)



Myt 2

Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig.

Sant eller falskt?



Myt 2 = falskt

Mellan **85-90 %** av dem som gjort allvarliga självmordsförsök och överlevt avlider inte av självmord senare i livet.

Man vill egentligen inte dö, utan **vill bort från sitt lidande**.

Alla som står runtomkring kan förstärka skälen att leva för den som mår dåligt.

Även de mest allvarliga självmordstankar kommer och går.

Många av dem som överlevt ett självmordsförsök frågar sig efteråt: **"Hur kunde jag tänka så?"**



Myt 3

Själv mord inträffar plötsligt,
utan förvarning.

Sant eller falskt?



Myt 3 = falskt

De flesta självmord har en lång förhistoria. Självmordsprocessen kan pågå i flera år och inleds med självmordstankar som blir allvarligare och leder till självmordsförsök.

I vissa fall avslutas processen med ett fullbordat självmord. Den långdragna processen gör det möjligt att finna åtgärder för att bryta den.

OBS! Bland unga kan självmord oftare ske plötsligt, därför är det viktigt att vara extra uppmärksam på tecken på psykisk ohälsa bland dem.



Myt 4

Anhöriga vill inte prata om det självmord som drabbat dem.

Sant eller falskt?



Myt 4 = falskt

Många anhöriga löper större risk att själva ta sitt liv och har stort behov av hjälp, stöd och att prata om sin situation.

De vill dessutom även prata om det som hänt dem men gör det kanske inte på grund av omgivningens negativa och oförstående inställning.



Myt 5

De som talar om självmord
gör det inte.

Sant eller falskt?



Myt 5 = falskt

De flesta som begår självmord har tidigare pratat om det. Däremot är det inte alltid som omgivningen har fångat upp budskapet.

De som antyder självmordsplaner tror nämligen ofta att de är tydligare än vad de faktiskt egentligen är.

Till exempel kanske de berättar hur viktig du är för dem, tackar, ger bort ägodelar eller saknar planer för framtiden – som ett sätt att säga hejdå...



Myt 6

Själv mord förekommer bara i
vissa grupper i samhället.

Sant eller falskt?



Myt 6 = falskt

Själv mord kan inträffa i alla grupper, bland olika åldrar, hos fattiga som rika. Själv mord finns i alla samhällsklasser i vårt samhälle.

Däremot är vissa grupper som HBTQI och asylsökande/papperslösa ensamkommande barn och ungdomar särskilt utsatta.

Dessutom tar betydligt fler män än kvinnor sina liv. Män står för 72 % av alla självmord, medan kvinnor står för 62 % av alla självmordsförsök.



Myt 7

Personer som talar om självmord försöker manipulera andra för att få uppmärksamhet.

Sant eller falskt?



Myt 7 = falskt

Den som talar om självmord har vanligtvis stark ångest och smärta och är i behov av hjälp. De som anser att hen manipulerar omgivningen visar ett ytterst olämpligt beteende, eftersom det kan få personen att verkligen genomföra handlingen.

Det är viktigt att ta varje antydning till självmord såväl verbalt som icke verbalt på högsta allvar.

De flesta som pratar om självmord gör det för att man vill ha hjälp och anledningen till att man vill ha hjälp är att man har det svårt.



Om innehållet

Innehållet är hämtat från Suicide Zero, där finns även fler myter om självmord. Länk till fler myter och sanningar om självmord:

[Suicide Zero](#)

Frågor och/eller funderingar på materialet?:

Kontakta Johanna Palmstierna, processtödjare i suicidprevention

johanna.palmstierna@linkoping.se



Avslutning

- Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag?
- Finns det något vi bör jobba vidare med?
- Vad tar ni med er från dagens pass?



Del 4

Ofrivillig ensamhet

“Att vi genom att få syn på den ofrivilliga ensamheten kan motverka den genom små gester som bidrar till gemenskap och samhörighet.”



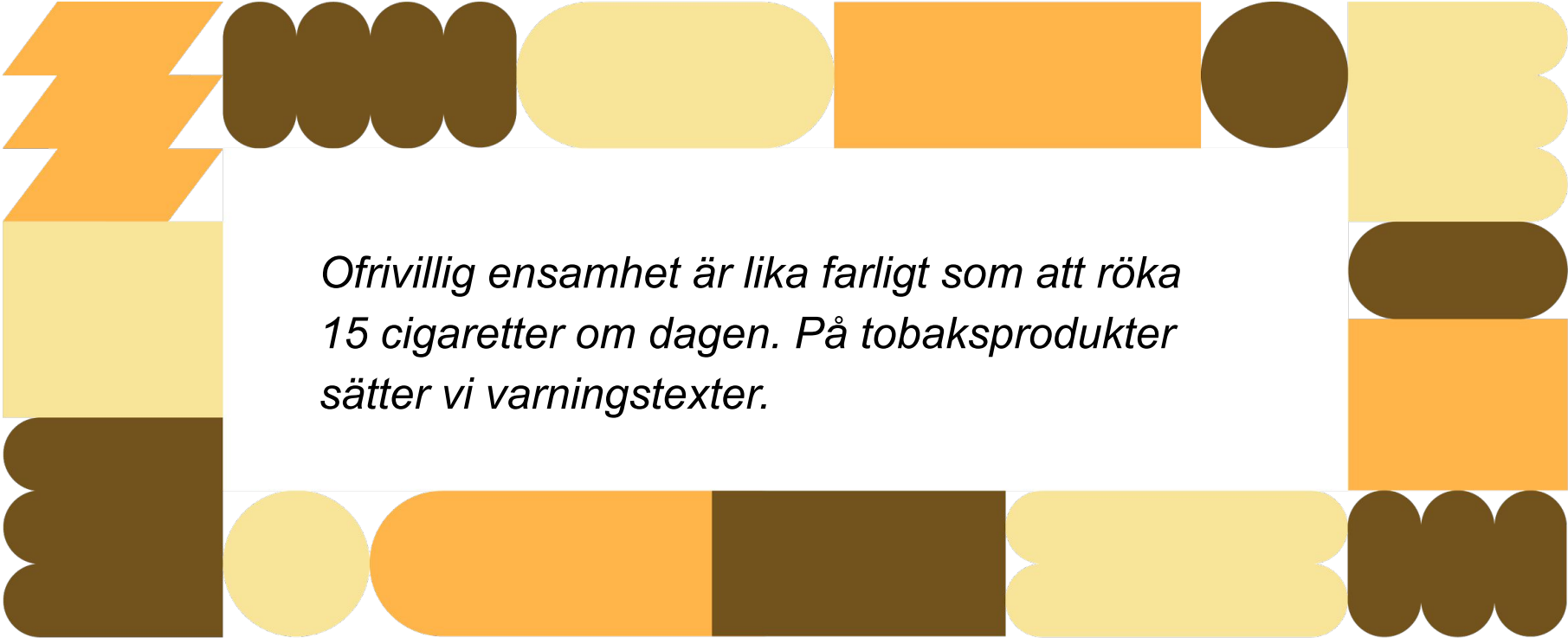
Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper, upplevelser och erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa.


Tre typer av ofrivillig ensamhet

1. Den **sociala ensamheten** handlar om att sakna relationer eller sociala sammanhang.
2. Den **emotionella ensamheten** handlar om att inte ha någon att dela sina innersta tankar och känslor med.
3. Den **existensiella ensamheten** grundas i en känsla om att inte riktigt bli förstådd av någon.





*Ofrivillig ensamhet är lika farligt som att röka
15 cigaretter om dagen. På tobaksprodukter
sätter vi varningstexter.*



Det finns ett tydligt samband mellan socialt stöd och vänskapsrelationer och fysisk och psykisk hälsa. En av alla saker som händer i våra kroppar när vi omger oss med människor vi tycker om och känner tillit till är att oxytocin frigörs.

- Pär Flodin, hjärnforskare



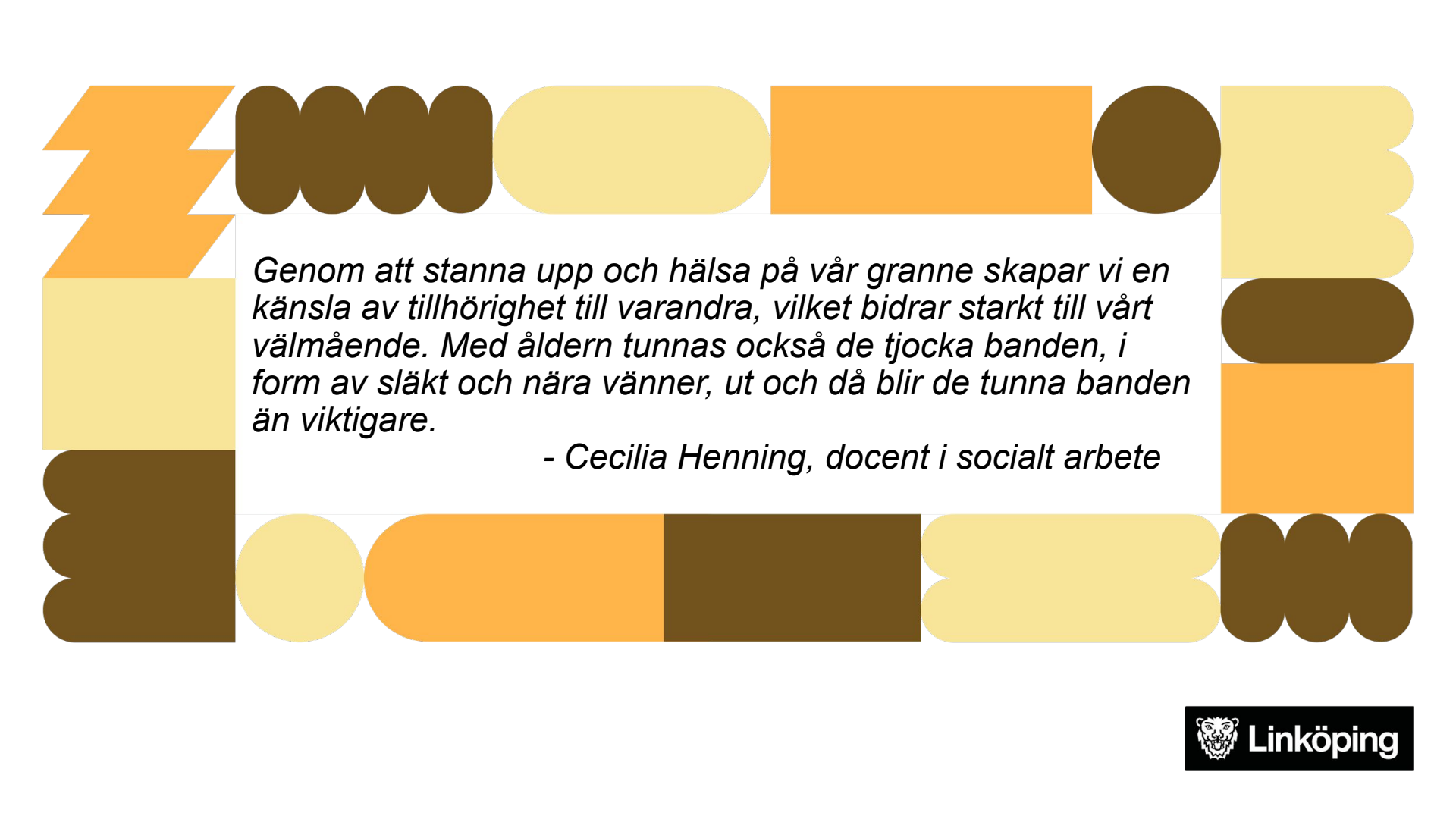
Linköping

Film – Ensamhet



(3 min)





Genom att stanna upp och hälsa på vår granne skapar vi en känsla av tillhörighet till varandra, vilket bidrar starkt till vårt välmående. Med åldern tunnas också de tjocka banden, i form av släkt och nära vänner, ut och då blir de tunna banden än viktigare.

- Cecilia Henning, docent i socialt arbete



Fråga att ta med dig

- Hur kan jag på enkla sätt skapa inkludering/gemenskap och bryta ofrivillig ensamhet i den fysiska miljön, till exempel på arbetsplatsen eller i bostadsområdet?
- Kan jag i min yrkesroll bidra till social interaktion mellan människor i andras bostadsområden?

Gula vänskapsbänkar

- På den internationella suicidpreventiva dagen den 10 september 2024 sattes gula vänskapsbänkar upp i Linköping som ett led i att bryta ofrivillig ensamhet och bidra till gemenskap.
- Till bänkarna är ambassadörer kopplade som på kommunens webbplats www.linkoping.se/vanskapsbankar ger sin berättelse om tidigare psykisk ohälsa, vilken kan bidra till hopp.



Film – Inkludering



(5 min)



Reflektera

- Hur kan vi skapa inkludering/gemenskap och bryta ofrivillig ensamhet på arbetsplatsen?
- Hur kan vi stärka de “tunna” banden till våra arbetskamrater?



Fem saker som skapar “tjocka band”/vänskap på jobbet eller privat:

1. **Tid tillsammans:** man träffas regelbundet.
2. **Positivitet:** det är en positiv upplevelse att träffas
3. **Ömsesidighet:** relationen är balanserad där båda ger och tar och man stöttar varandra.
4. **Lojalitet:** Att det finns en öppenhet och förtrolighet och att man vet att vännen finns där och vill en väl.
5. **Likhet:** Att man hittar likheter som gör det lättare att förstå varandra och ha roligt tillsammans.



Om innehållet

[En studie över den ofrivilliga ensamheten i våra städer | WSP;](#)
[Statistiken från Folk folkhälsoenkäten 2022 Folkhälsomyndigheten](#)
[Ensamhetskommisionen](#)

Filmen [Inkludering](#) är producerad i Linköping med Linköpingsbor av filmföreningen “Filmande flykttfåglar” inom ramen för FoU- och EU-projektet European Pact for integration (EPI)

Röda korsets film: [Ensamhet](#)

[DN artikel om vänskap](#); [Konsten att få vänner – och bättre hälsa på köpet](#) samt boken

“Länge leve vänner” av Pär Flodin, Daniel Ek m.fl

Artikeln [Tunna band ska stärkas – Fastighetstidningen](#) samt

boken [“Grannskapsrevolutionen”](#) av Lina Zakrisson.



Avslutning

- Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag?
- Finns det något vi bör jobba vidare med?
- Vad tar ni med er från dagens pass?

Frågor eller funderingar på materialet?

Kontakta: Johanna Palmstierna, processtödjare i suicidprevention

johanna.palmstierna@linkoping.se



Del 5

Existentiell hälsa

“Att finna trygghet och tillhörighet”




Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper, upplevelser och erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa.

Vad är existentiell hälsa?

Existentiell hälsa handlar inte om vilken religion du tror på, utan om hur du ser på livet och tron på något större än dig själv. Det handlar om att känna livskraft och ha framtidshopp.





Hälsa har ingen betydelse i sig självt om inte livet har en mening och därför måste vi förstå hälsan som något utöver hälsan, som livet självt.

- Katie Eriksson, professor i vårdvetenskap

Världshälsoorganisationens (WHO) **åtta byggstenar** för existentiell hälsa förenar människor oavsett tro:



1. Hopp
2. Harmoni
3. Helhet
4. Meningsfullhet
5. Förundran
6. Andlig kontakt
7. Personlig tro
8. Gemenskap



Film – Så minns vi Björn Natthiko



(2 min)

Med visdomsorden: “Jag kan ha fel, jag kan ha fel, jag kan ha fel.”



Upplevelse av helhet

När det du tänker, känner och gör stämmer överens, ökar upplevelsen av helhet och balans i livet. På samma sätt behövs balans mellan aktivitet och vila för att du ska må bra.



Reflektera själv

- **Tanke:** I vilka situationer upplever du balans i livet?
- **Handling:** Vad kan du göra för att få uppleva känslan av balans oftare?
- **Känsla:** Hur känns det när du är i balans?



Helhetssyn på mänskliga behov

Fysiska behov

Mat, kläder, medicin, fysisk aktivitet,
sömn/vila, hygien

Psykiska behov

Kärlek och gemenskap, uppskattning,
kunskap, självförverkligande

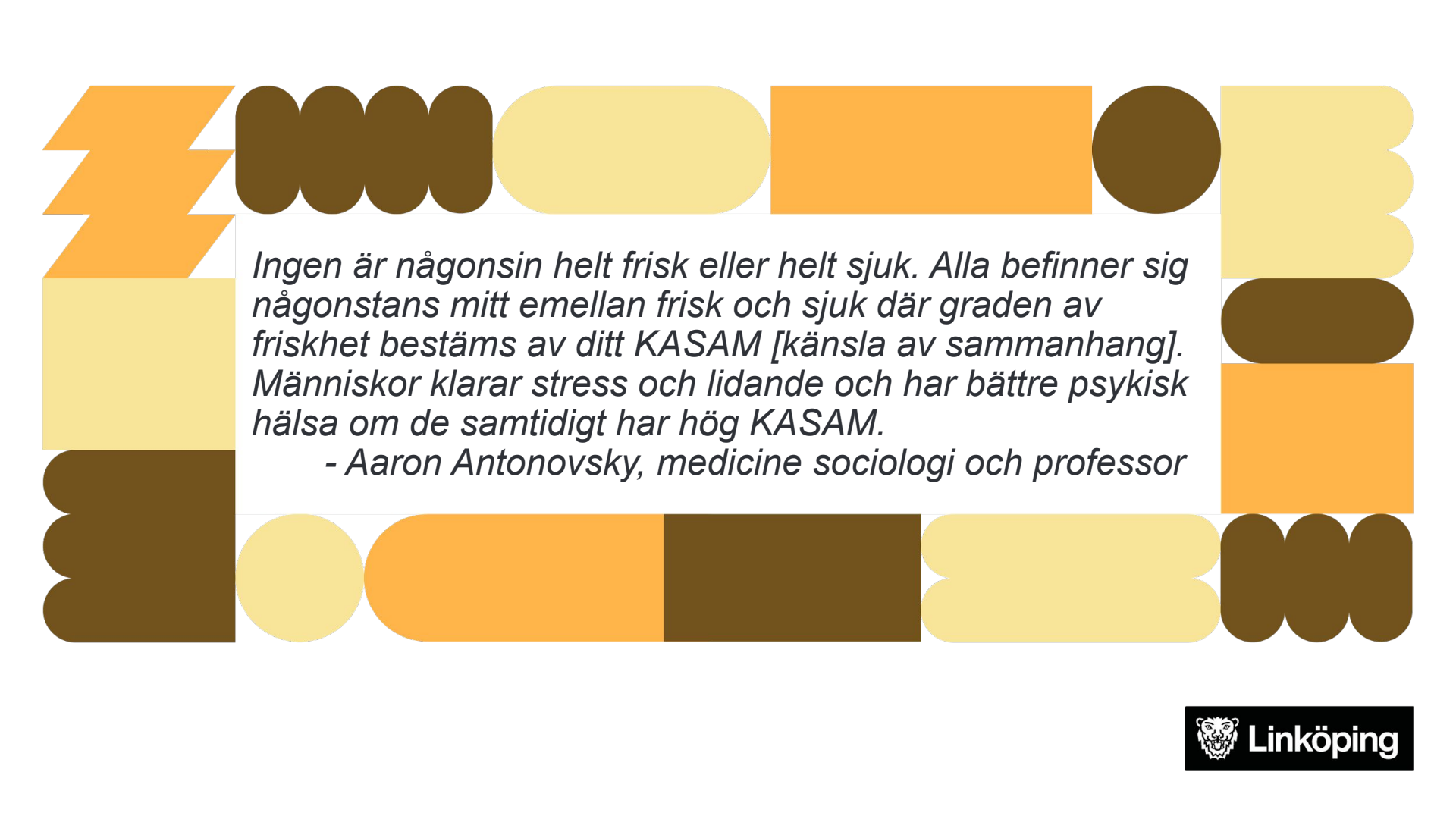
Sociala behov

Trygghet, samhörighet med andra
människor, interaktion/umgås med familj
och vänner

Existentiella behov

Sammanhang, mening med livet,
livsfilosofi, kreativitet





Ingen är någonsin helt frisk eller helt sjuk. Alla befinner sig någonstans mitt emellan frisk och sjuk där graden av friskhet bestäms av ditt KASAM [känsla av sammanhang]. Människor klarar stress och lidande och har bättre psykisk hälsa om de samtidigt har hög KASAM.

- Aaron Antonovsky, medicine sociologi och professor



KASAM – mäter känsla av sammanhang genom meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet

Meningsfullhet

– Vi vet vart vi är på väg och vill engagera oss.

Jag vill

Begriplighet

– Vi vet vilka krav som ställs på oss och hur vi ska bemöta dem.

Jag vet

Hanterbarhet

– Vi har tillräckligt med resurser och kan använda dem på ett effektivt sätt.

Jag kan



Reflektera själv

- **Tanke:** Vad är meningen med ditt liv just nu? Vad känns meningsfullt att göra just nu?
- **Känsla:** Hur känns det när du får möjlighet att vara i meningsfulla sammanhang och göra meningsfulla handlingar?
- **Handling:** Vad kan du göra för att ditt liv ska kännas mer meningsfullt?



Vad stärker vår existentiella hälsa?

- Att stödja andra
 - Känna igen sig i andra, jag är inte ensam
 - Dela erfarenheter med andra
 - Upptäcka likheter och olikheter
 - Kunna vara till stöd för andra
 - Utvecklas och växa tillsammans
- Uppleva gemenskap och samhörighet
 - Ge och ta emot, utbyte av tankar och känslor
 - Möjlighet till nya känslomässigt "reparativa" erfarenheter
 - Invanda roller och mönster, kan bli synliga och förändras



Reflektera i grupp

- Vad innebär det för oss och vår existentiella hälsa att Sverige är det mest sekulära och det mest individualistiska landet i världen?
- Hur skapar vi tid och rum för samtal om livsfrågorna i vardagen, i vården, i arbetslivet, på skolan m.m.?
- Hur skapar vi rum och stöd att lära känna varandra och prata om känslor och mening?



Om innehållet

Merparten av materialet är hämtat från [Existentiell hälsa – en outnyttjad resurs](#), men också från [CNS-dagen psykiatri Stockholm, 14 april 2021](#).

Filmen [Så minns vi Björn Natthiko Lindeblad](#)

Reflektion utifrån samtalskort från [studieförbundet Vuxenskolan](#)



Avslutning

- Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag?
- Finns det något vi bör jobba vidare med?
- Vad tar ni med er från dagens pass?

Obs! En APT räcker endast till att nosa på detta område, som kräver mer tid, kraft och tankeverksamhet. Ett förslag kan vara att ordna ett ytterligare, särskilt tillfälle för att kunna fördjupa sig i dessa livsfrågor.



Frågor och/eller funderingar?

Hör av dig till:

Johanna Palmstierna

Processtödjare i suicidprevention

johanna.palmstierna@linkoping.se

