

Att möta självordsnära ungdomar

Maria Unenge Hallerbäck

Överläkare, forskare

Barn och ungdomspsykiatri

Region Värmland

Att mötas
– att lyssna





Hur var det för dej?

Rebecka, Viktoria, Tove och Simon

UNGA MED
ATTITYD

mucf
.se | Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor

Augusti 2019

Psykisk ohälsa ökar bland unga tjejer – trötthet och stress vanligaste symptomen

Allt fler unga har symtom på psykisk ohälsa och ökningen är större bland tjejer än bland killar. Trötthet, stress och sömnbesvär är några av de vanligaste symptomen.

Studien bygger på en enkät, som skickades till 6 000 slumpmässigt utvalda unga i åldern 16–29 år under hösten 2018. Motsvarande enkät skickades även ut till 3 000 slumpmässigt utvalda äldre personer i åldern 30–74 år, vilka utgör en äldre jämförelsegrupp. Genom enkäten har unga fått möjlighet att ge uttryck för sina attityder, som sedan har kunnat jämföras med attityder i den äldre gruppen. Det är sjätte gången myndigheten genomför attityd- och värderingsstudien sedan 1993.

HÄLSA, FRITID
OCH FRAMTID

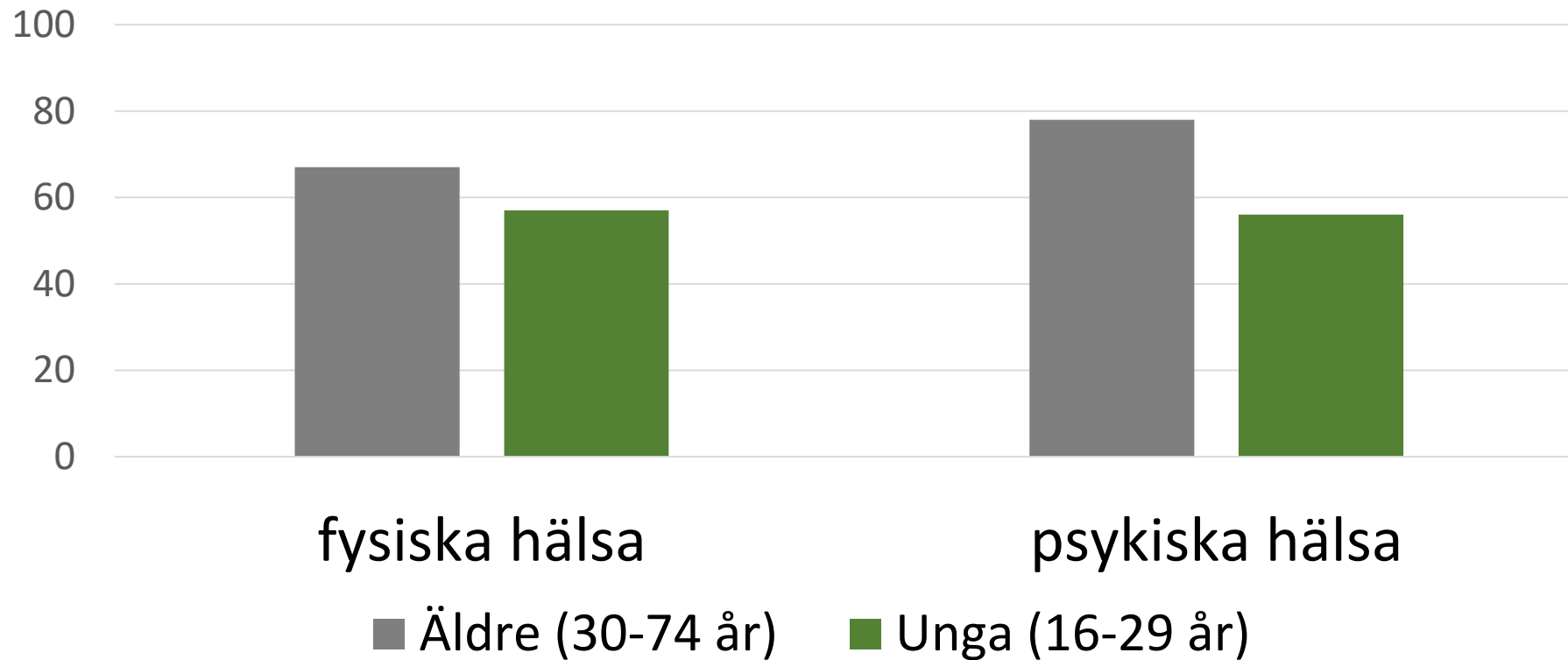
ATTITYD- OCH VÄRDERINGSSTUDIE 2019

mucf
.se | Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor

Unga med attityd 2019 – Hälsa, fritid och framtid

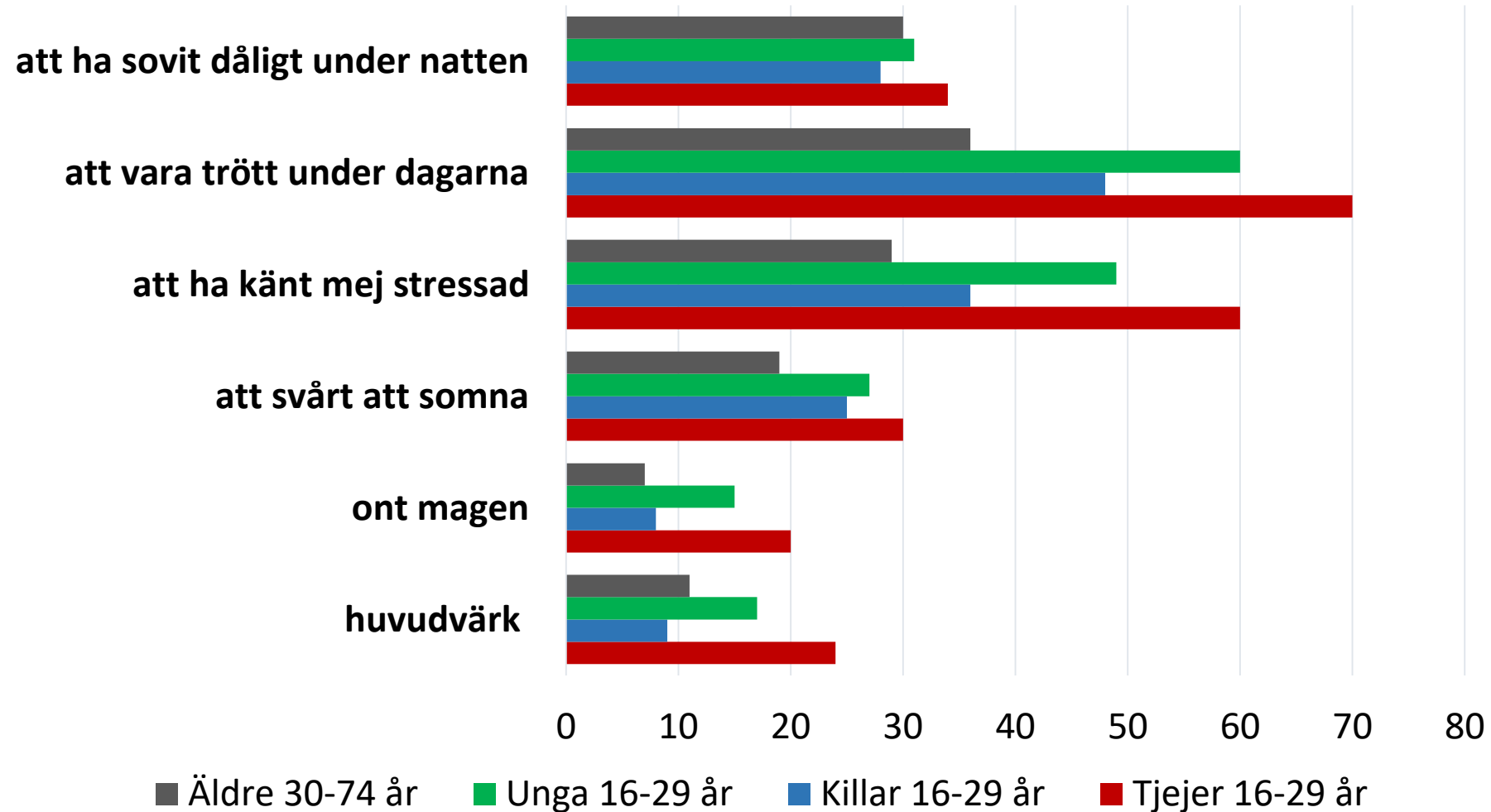
Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Jag är nöjd med min...

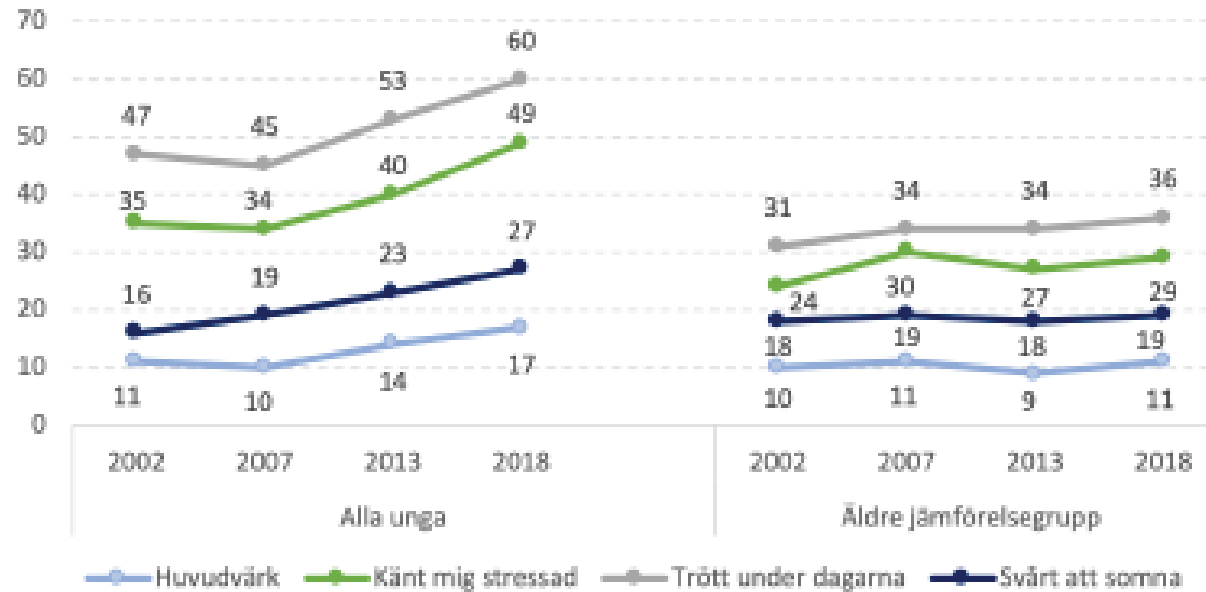


Jag har haft besvär med...

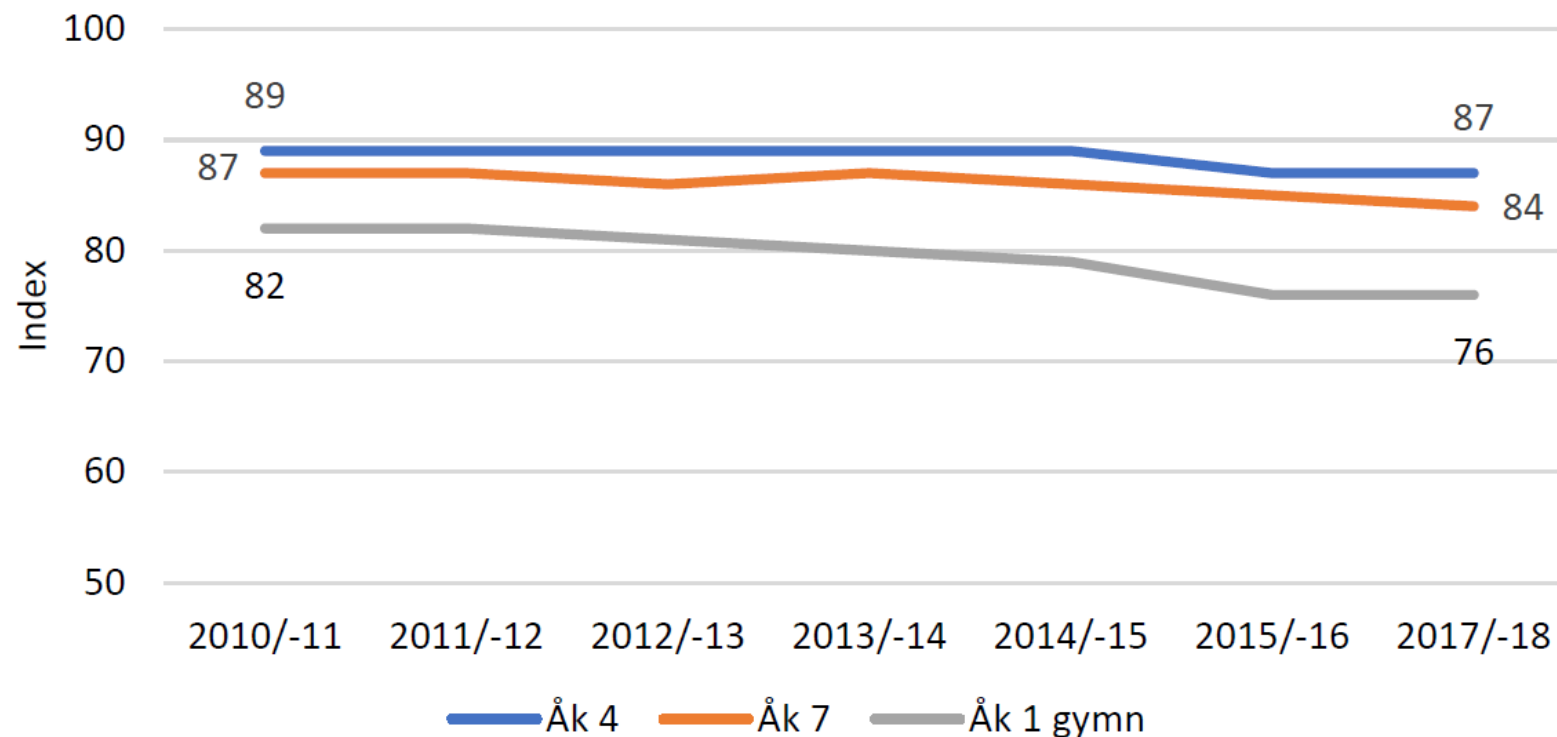
...det senaste halvåret



Andelen unga som upplever symptom på psykisk ohälsa ökar över tid



ELSA data från Värmland



Figur 36. Index för psykisk hälsa beräknat på ledsen, orolig, irriterad/dåligt humör, arg, trött på dagen samt sover bra om natten. Källa: ELSA.

Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?

Folkhälsomyndigheten, 2018

- Relationer inom familjer är bättre eller oförändrade
- Ökade skillnader i socioekonomiska förutsättningar
- Skolan fungerar sämre
- Större utmaningar på arbetsmarknaden för unga
- Ökad användning av sociala medier (osäkert om/hur det påverkar)

Folkhälsomyndigheten bedömer att den svenska skolan behöver stärkas





Ungas utsatthet



Behörighet till gymnasieskolans nationella program för elever som avslutat årskurs 9

Skolverkets statistik

Andel (%) elever som är behöriga till ett gymnasieprogram

Läsår	Totalt	Flickor	Pojkar
2013/14	86,9	88,3	85,5
2014/15	85,6	87,3	83,9
2015/16	83,1	87,7	79,0
2016/17	82,5	86,4	79,2
2017/18	84,4	86,7	82,3

Runt 15 % klarar inte grundskolan!!!

Slutförda gymnasiestudier inom fem år

Skolverkets statistik

	Studiebevis			Gymnasieexamen			Grundläggande behörighet till universitet och högskola		
	Totalt	Kv.	Män	Totalt	Kv.	Män	Totalt	Kv.	Män
	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)	Andel (%)
Gymnasieskolan totalt	7,9	6,5	9,2	72,0	75,3	68,9	58,2	66,0	50,9
Nationella program	7,9	6,3	9,5	80,1	82,9	77,4	65,9	73,5	58,4
Introduktionsprogram	7,4	7,6	7,2	18,7	18,2	19,0	7,6	9,0	6,6

...samtidigt pågår identitetsutvecklingen...



- Vem är jag?
- Vad klarar jag?
- Hur uppfattas jag av andra?



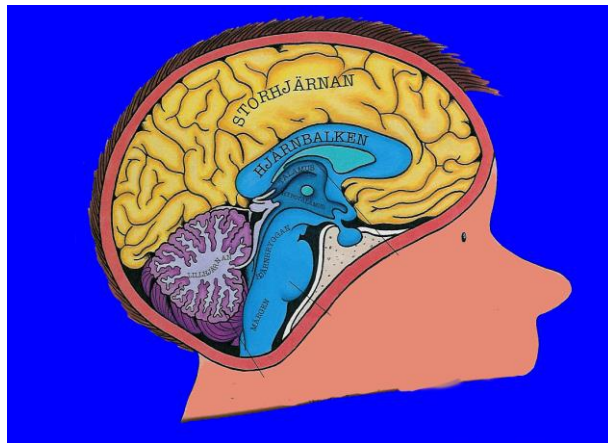
Att inte bli sedd
och lyssnad till

Ungas beställning till samhället

Här är de ungas förslag till regeringen:

- Kunskap om psykisk hälsa ska vara en del av läroplanen
- Kontinuerliga och obligatoriska samtal med elevhälsan
- Närvarande vuxna i samhället, exempelvis fältassistenter, uppsökande socialtjänst och fler pedagoger i skolan
- Trygga platser för unga, exempelvis fritidsgårdar som kan erbjuda lättillgängligt samtalsstöd och där det finns trygga vuxna på kvällar, helger och lov
- Fler unga i samhällets beslutsprocesser

**Barnets
lidande**



”När hjärnan trasslar,
trasslar livet”
Hjärnfonden

Livsomständigheter

Känslor har en viktig funktion
att signalera när något inte är
bra. Det är friskt att känna.

Vad avgränsar ett psykiatriskt syndrom?

- **Ärftlighet**
 - Ju yngre, ju större ärftlighet
- **Förlopp**
 - Tidslinje
- **Symtombild**
 - Mönster av symtom

Psykiatriska tillstånd som alltid eller ofta debuterar före 18 års ålder

Psykiska sjukdomar

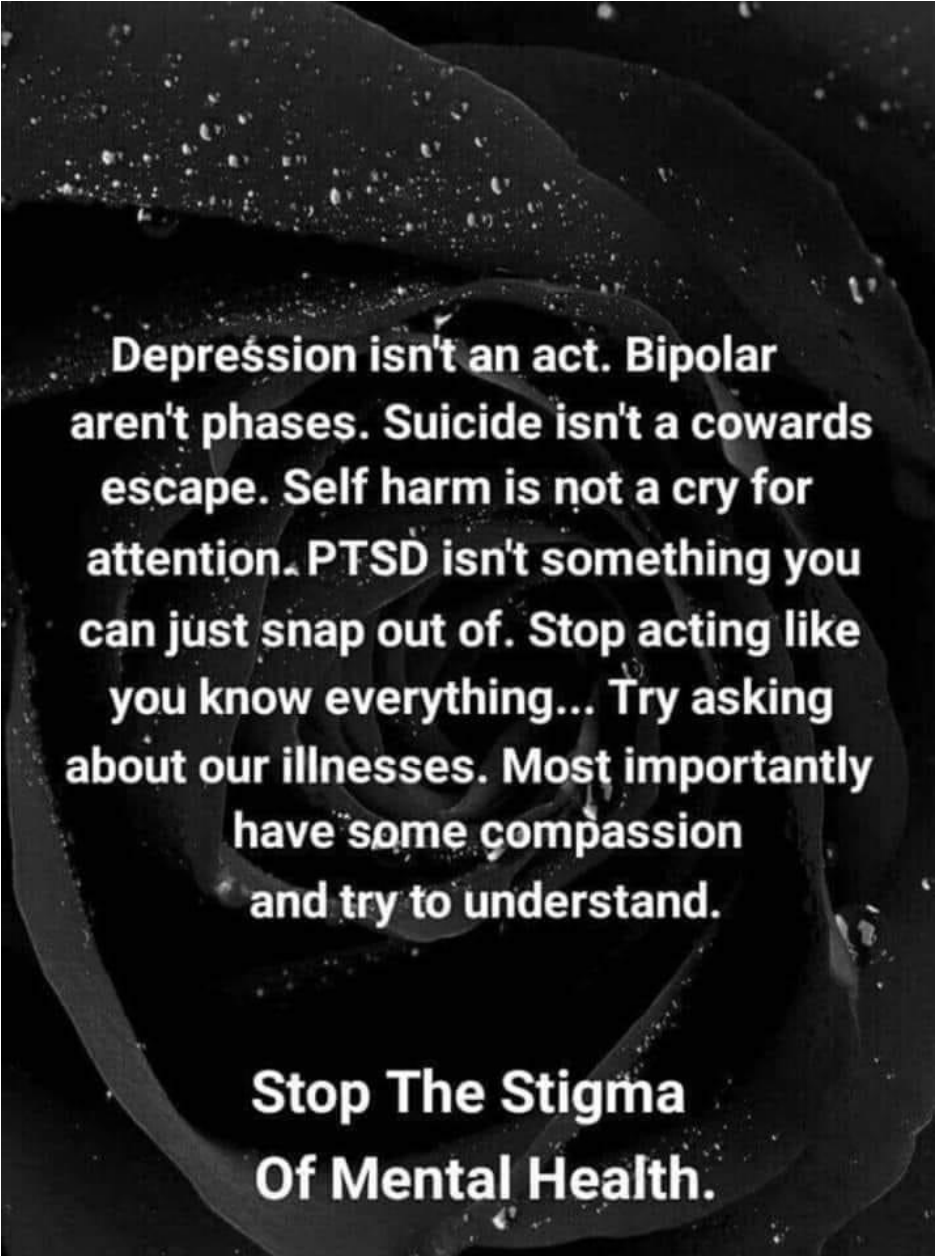
- Depressiva syndrom
- Ångestsyndrom
- Tvångssyndrom
- Anorexia och Bulimia Nervosa
- Trauma- och stressrelaterade syndrom
- Utagerande beteende, impulskontroll och uppförande störningar
- Kroppssyndrom
- Bipolära syndrom
- Schizofreni

Utvecklingsrelaterade tillstånd

- Autism (Aspergers syndrom)
- ADHD, ADD
- Tourettes syndrom

Övrigt

- Könsdysfori



Depression isn't an act. Bipolar aren't phases. Suicide isn't a cowards escape. Self harm is not a cry for attention. PTSD isn't something you can just snap out of. Stop acting like you know everything... Try asking about our illnesses. Most importantly have some compassion and try to understand.

**Stop The Stigma
Of Mental Health.**

Youth Mental
Health Canada

Livsomständigheter

- Övergrepp
- Försummelse
- Fattigdom, relativ fattigdom
- Mobbing
- Förluster
- Asylprocess
- Skolmisslyckande
- Känslor smittar

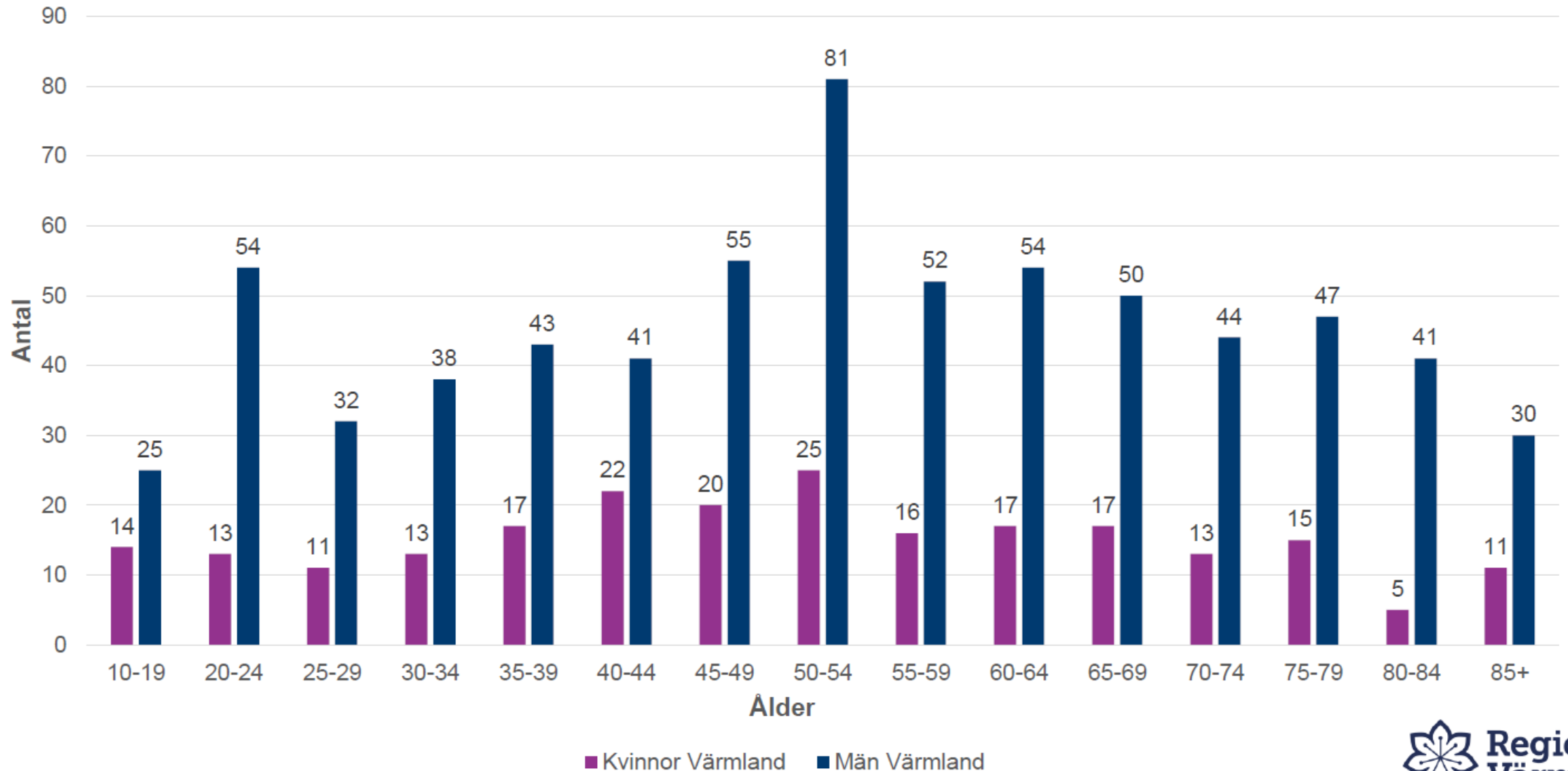
Fullbordade självmord i Sverige

- 10-14 åringar
- 5-10/år (1/100 000)

- 15-19 åringar
- 35-55/år (6/100 000)

Anna Santesson, SFBUP kongress 2019, uppgifter från Dödsorsaksregistret

Antal säkra självmord i Värmland år 1997-2017, fördelat på kön och ålder



Vilka ungdomar tar sitt liv?

- Långvarig belastning
 - Familjeproblem, tidiga negativa livshändelser, uttalade beteendeproblem, låg skolfunktion, kamratproblem
- Uttalade psykiska problem
 - Kort eller lång suicidal process
- Akut stress
 - Plötsligt utan förvarning

Anna Santesson, SFBUP kongress 2019, Hawton 2012

Riskfaktorer

- Tidigare självmordsförsök
- Psykisk sjukdom, psykiatriskt tillstånd
- Självskaðebeteende
- Akuta riskfaktorer – t ex riskbruk, grav sömnstörning, förtvivlan, agitation

Tidigare självmordsförsök

- Starkaste riskfaktorn
- Särskilt allvarligt menat försök
- Våldsam metod
- Ju fler försök desto högre risk
- Ju mer i närtid desto högre risk

Anna Santesson, SFBUP kongress 2019; Turecki & Brent 2016, Runesson 2010

Riskfaktorer

- Tidigare självmordsförsök
- **Psykisk sjukdom, psykiatriskt tillstånd**
- Självskadebeteende
- Akuta riskfaktorer – t ex riskbruk, grav sömnstörning, förtvivlan, agitation

Riskfaktorer

- Tidigare självmordsförsök
- Psykisk sjukdom, psykiatriskt tillstånd
- **Självskadebeteende**
- Akuta riskfaktorer – t ex riskbruk, grav sömnstörning, förtvivlan, agitation

Självskadebeteende

- Ett sätt att reglera oönskade känslor och psykologisk stress
- Indikerar svårigheter med emotionell reglering – starka känslöväxlingar om man inte kan styra
- Ger en kortsiktig positiv effekt genom att lindra plågsamma känslor och ge avslappning
- Risk att det sker oftare och oftare om man inte får hjälp att hitta andra strategier
- Man är inte rädd om sig och vid svår påfrestning kan en självskadehandling övergå till en självmordshandling

Nästan hälften av dem med allvarigare självskadebeteende har gjort självmordsförsök

Riskfaktorer

- Tidigare självmordsförsök
- Psykisk sjukdom, psykiatriskt tillstånd
- Självskaðebeteende
- **Akuta riskfaktorer – t ex riskbruk, grav sömnstörning, förtvivlan, agitation**

Utlösande händelser

Förlust av

- Relation
- Position
- Hälsa
- Funktion

Bråk med föräldrar vanlig utlösande faktor hos en sårbar yngre tonåring

Bråk med kompisar/pojkvän/flickvän hos äldre

Varningstecken

Ändrat beteende i förhållande till skolan, intressen och andra människor

Symtom som kan tyda på depression eller annat psykiatriskt tillstånd

Ökad impulsivitet och riskbeteende

Suicidalt beteende

Skriftlig eller muntlig kommunikation



När det är som
svårast



Lunch



Att bli sedd

Myt

- Att prata med ungdomar om självmord och fråga om de tänker på självmord eller prata om olika metoder gör att de börjar tänka på självmord och ökar risken för självmordsförsök

Fakta

- Att ge information och fråga ungdomar om deras tankar är tecken på omsorg och omtanke och kan vara precis det ungdomen behöver

Myt

- När någon som aldrig gjort ett självmordsförsök pratar om självmord, så är det osannolikt att han eller hon gör ett självmordsförsök

Fakta

- Att man pratar om det tyder på att man tänker på det och det ska tas på allvar. Upprepat prat om självmord är ett viktigt varningstecken.

Myt

- Alla ungdomar som uppvisar ett suicidalt beteende har en psykisk sjukdom eller ett psykiatrisk diagnos

Fakta

- Det är inte sant men bland dem som dör i självmord har ca 90% någon form av psykiatrisk diagnos (t ex depression, ADHD, PTSD, substansmissbruk, uppförandestörning)

Myt

- De flesta ungdomssjälv mord sker oväntat utan varningstecken

Fakta

- Varningstecken kan vara svåra att upptäcka men i nio fall av tio har det funnits varningstecken före ett självmordsförsök



Vad var till hjälp för
dej?

Vad är till hjälp?

- Att förstå sitt värde
- Att ha en uppgift
- Att få vara en del i ett sammanhang

Hur underlättar vi för unga att vara en del i ett sammanhang?

- Att förstå självmord som ett **psykologiskt olycksfall** underlättar både i bemötande och förhindrandet av att någon tar sitt liv.
- En serie **olyckliga omständigheter** leder till ett katastrofalt olycksfall.
- Vi behöver alla lära oss att hålla **koll på våra sårbarhetsfaktorer** och att ha marginaler mellan vår förmåga att "prestera" och de yttre krav som finns i tillvaron.
- Vi måste tidigt få **kunskap om hur vi håller tillräckligt med marginaler** så att vi inte hamnar nära gränsen.
- Skolan har en viktig roll att **förmedla dessa livskunskaper** men även i vården kan vi använda detta som konkreta verktyg med de sårbara personer vi möter

Ludmilla Rosengren, leg läkare, KBT terapeut och anhörig

Youth Mental
Health
Canada

One day you will
tell your story
of how you've
overcome what
you're going
through now,
and it will become
part of someone
else's survival
guide. ♡



Tänk på det här!



TACK!

- Simon Helgesson
- Viktoria Källback
- Tove Holmgren
- Rebecka Johansson
- Anna Sundkvist Kräutner
- Anna Beata Brunsell Ekström
- Kristoffer Andrén