

Livskämpar

En föreläsning om och av oss som ibland inte orkar leva

TILL DIG
SOM INTE VET
OM DU ORKAR
LEVA



Handbok för livskämpar

Filippa Gagnér Jeneteg (red),
Susanne Tell & Jan Beskow



BOKFÖRLAG

Suicidalitet som process

Handbok för
livskämpar

1574

En miljon i världen
Inte bara en siffra!

Suicidalitet som process

Steg för Livet

Handbok för
livskämpar



STEG FÖR LIVET

VAR SJÄTTE TIMME TAR EN MÄNNISKA SITT LIV. DU KAN GÖRA
SKILLNAD

Att leva med suicidalitet

Handbok för
livskämpar

- Rädslan
- Smärtan
- Skammen
- Ensamheten

- Att inte kunna lita på sin egen hjärna
- Att planera sitt liv utifrån vårdssituationen

Vad är egentligen suicidtankar?

- Att tänka på självmord är vanligt
- Tankar på att ta sitt liv kan komma när man mår riktigt dåligt och inte ser någon annan utväg ur sin smärtsamma situation
- Ett viktigt budskap!
- Suicidtankar kan se olika ut

Att inte orka lösa sitt livs viktigaste problem

Handbok för
livskämpar



Så kan vi rusta livskämpar

- Kunskap om suicidalitet
- Hur ta kontakt? Vem?

Lära känna sig själv:

- Orken
- Sömnen
- Kroppen
- Tankemönster

HOPP



- Terapi, stödinsatser
- Medicin

Strategier för att:

- Lugna sig
- Trötta ut sig
- Distrahera sig
- Påminna sig

Möt mig, se mig, rusta mig!

- Fånga upp din rädsla, öva på samtalet
- Orka stanna, lyssna och bekräfta
- Fråga om suicidtankar och suicidplaner – som del i berättelsen
- Prata med mig om vad det var som hände
- Låt oss vara två experter



This too shall pass



Tack för oss! Kontakta oss gärna.

Handbok för
livskämpar



Filippa Gagnér Jenneteg
gagner.jenneteg@gmail.com



Susanne Tell
susanne.m.tell@gmail.com



Jan Beskow
jan.beskow@informab.se



Handbok för livskämpar



@handbokforlivskampar