

2017-04-21

Högstadiel elever nästa fokus i arbetet mot självmord

Antalet självmord i åldersgruppen 15-24 sjunker inte längre. För att öka kunskapen om problemet och bättre hantera egna och andras känslor riktar landstinget Sörmland nu en utbildning till just den åldersgruppen.

Youth Aware of Mental health (YAM) är ett program för skolelever för att bättre kunna hantera egna och andras känslor, relationer och empati. Eleverna får lära sig hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar.

– Den stora vinsten är att man ger ett verktyg till unga människor att prata om ett ämne som många upplever är svårt. På utbildningen avdramatiserar vi psykisk ohälsa. Man behöver inte vara psykiatriker utan många gånger räcker ett vanligt stöd från en medmänniska, säger Charlotta Skålén, regional samordnare suicidprevention.

Syftet är att förbättra den psykiska hälsan och minska självmordshandlingar, och bakgrunden är att självmordstalen, som sjunkit sedan 80-talet, inte längre sjunker i åldersgruppen 15–24 år. Istället har utvecklingen planat ut, och nationellt finns en svag ökning av självmord bland ungdomarna i åldersgruppen.

Landstinget Sörmland utbildar, med hjälp av Nationellt centrum för Suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP) vid Karolinska institutet, 16 instruktörer som sedan kan gå ut i skolorna och utbilda ungdomar i åldrarna 14–16 år i programmet.

När: Eskilstuna 24-28 april

Fakta: fler åtgärder för att möta den psykiska ohälsan

Den psykiska ohälsan ökar och ungefär 30 procent som söker primärvård lider av psykisk ohälsa.

Landstinget Sörmland genomför flera satsningar för att höja kvalitén på vården, och för att kunna hjälpa fler. Under åren 2016–2018 satsas bland annat på:

fler psykologer i primärvård, kompetenshöjning, förändrat arbetssätt, till exempel fler gruppbehandlingar, möjlighet till e-behandling, fler psykoedukativa behandlingsinslag (att lära sig att leva med och hantera sin eller närståendes psykiska ohälsa)

För mer information kontakta:

Charlotta Skålén, regional samordnare suicidprevention, 073-868 04 33