

Suicidpreventiva konferensen 2023

Mind

Om Mind

- Ideell organisation sedan 1931
- Cirka 45 anställda och drygt 700 volontärer
- Stödverksamhet – medmänskligt stöd
- Kunskapsspridning
- Påverkan och opinionsbildning



Vad kan vi lära från de som söker stöd hos Mind?

- Via AI får vi största möjliga förståelse för innehållet i våra chattar, tack vare statistiskt säkerställda underlag
- Insikterna kan belysa behov för både verksamheten, stödsökande och volontärer
- Framför allt kan lärdomarna bidra till att utveckla suicidpreventionen i stort



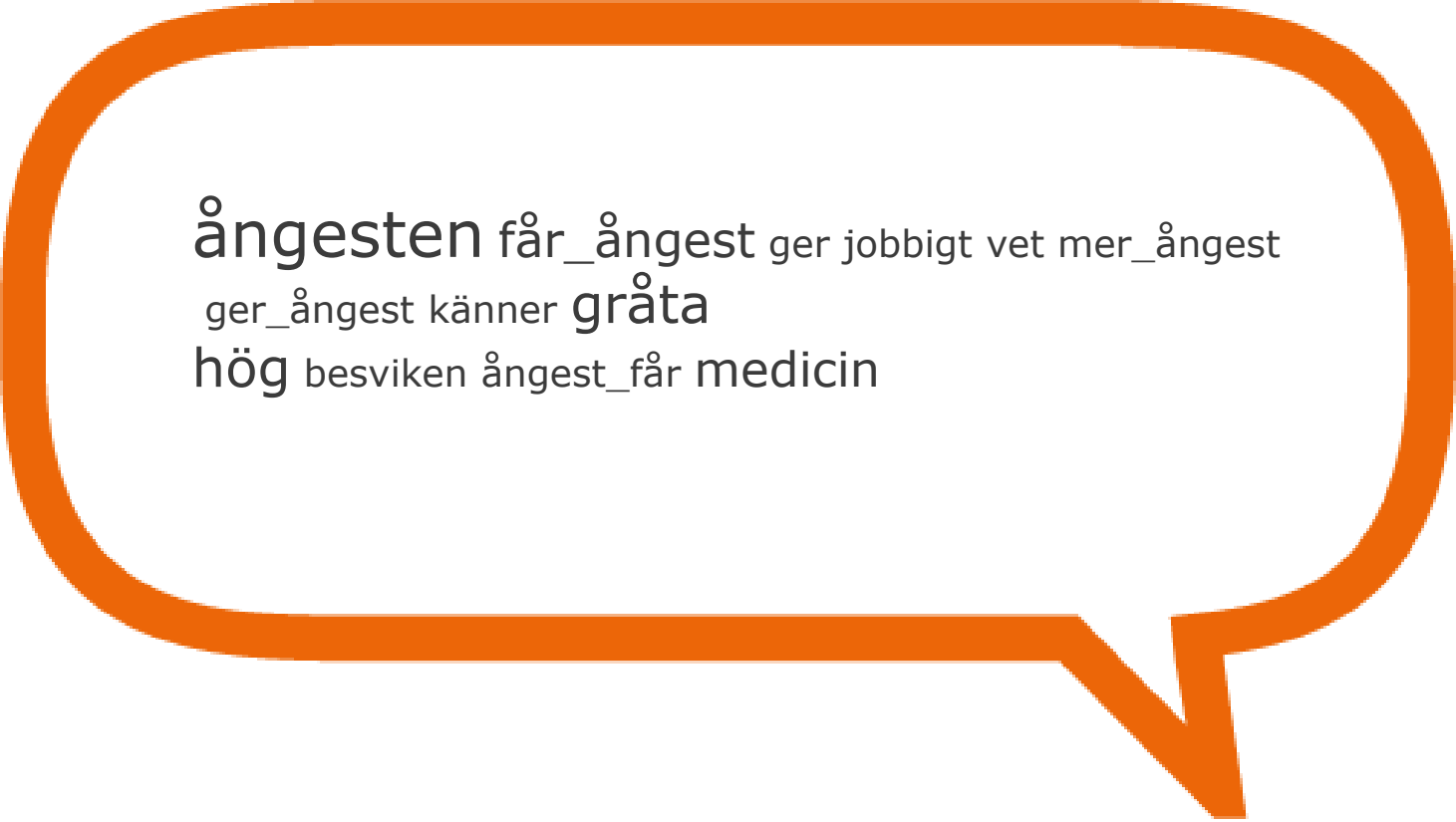
Minds AI-projekt

- Finansierat av Sveriges innovationsmyndighet Vinnova
- Utförs av företaget Ablemind, med forskare från Lunds universitet
- Data från Livslinjen och Självmordslinjen under 2023
- Analyseras klart i vinter




Vad säger de stödsökande?






ångesten får_ångest ger jobbigt vet mer_ångest
ger_ångest känner **gråta**
hög besviken ångest_får medicin




orkar trött flera orka ger energi tag
problem kämpa utmattad ork flera_år orken lever dagar



pengar jobb heller betala råd ekonomi
aldrig dag kr bor problem jobba måste tyvärr familj




droger alkohol dricker druckit full drack
tagit ger exakt ikväll psyket ljuger trauma

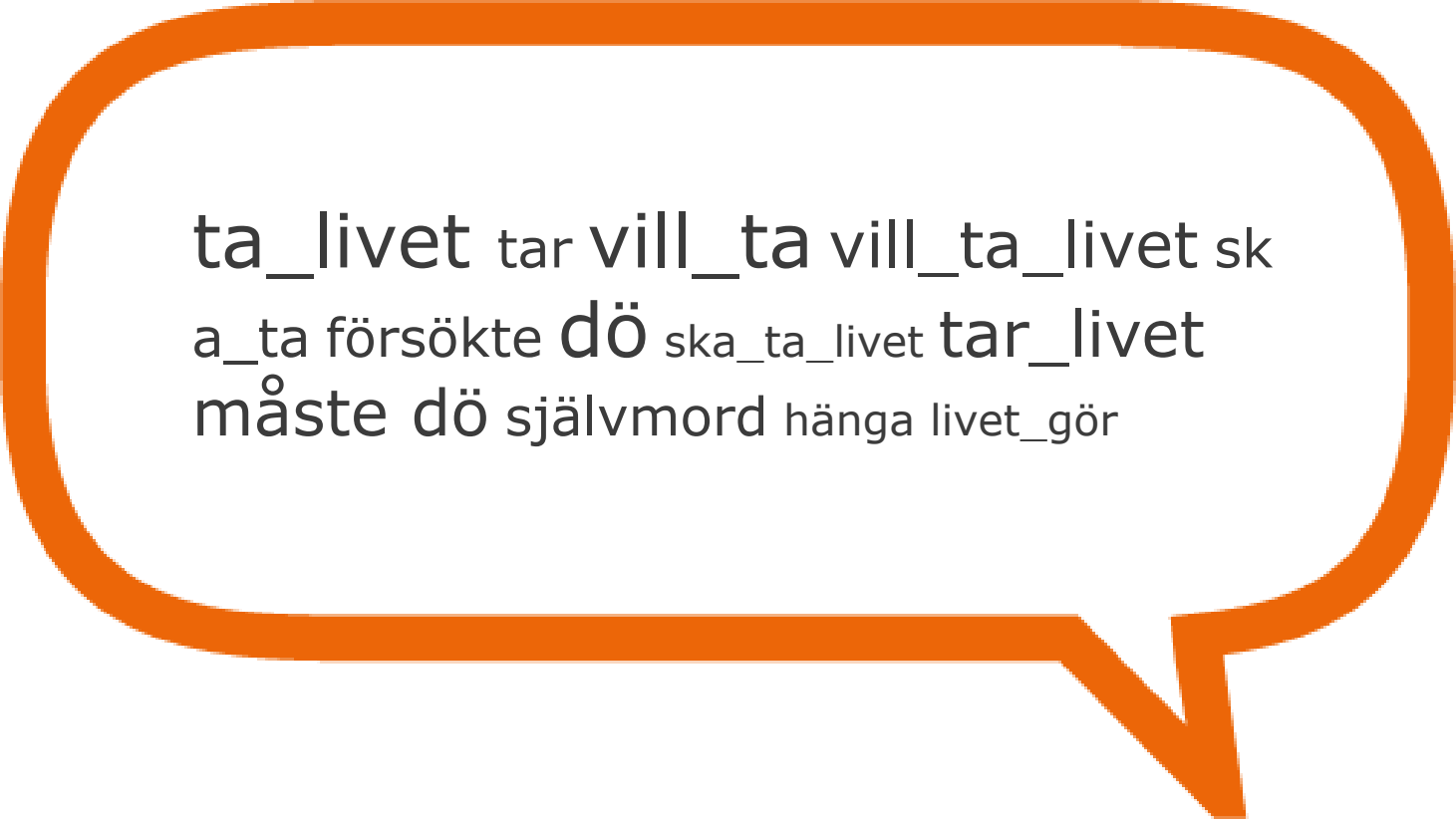


övergrepp utsatt sexuella
sexuella_övergrepp uppväxt
självordstankar berätta överdos missbruk
hänt känslor ptsd våld självskadebeteende
berättade

diagnos hjälp **autism** pga fått psykiatrin
utredning diagnoser diagnosen boendestöd
ptsd dbt kämpa bättre **adhd**



tvångstankar problem **ocd** aldrig
huvudet hjärna hatar situationer **kbt** tänk
personal tvång boende röster online



ta_livet tar vill_ta vill_ta_livet sk
a_ta försökte **dö** ska_ta_livet tar_livet
måste dö självmord hänga livet_gör

Exempel på vad vi letar efter

- Prevalens: ämnen och behov som är vanligare från vissa grupper (kön, ålder osv)
- Tankar som är vanligare vid vissa tidpunkter
- Hur stödsökande skattar sitt mående kontra hur de uttrycker sig om det
- Hur stödsökande mår innan och efter samtalet
- Vad volontären gör som påverkar till det sämre eller bättre
- Vilka strategier stödsökande själva redan har



Målet med AI-projektet:

Bättre informera oss själva och omvärlden om behoven i stödlinjerna och därmed samhället.



Men också om vad som hjälper.



Mi
ND

Mi
ND

Medmänskliga samtal behövs i fler möten

- Minskar skam och stigma
- Underlättar kontakt och främjar övriga insatser
- Tar tillvara individens egen kraft
- Kan vara avgörande på både lång och kort sikt
- Inte bara i sjukvården utan överallt där risker finns

Medmänskliga samtal enligt Mind bygger på forskning på samtal

Skapa ett tryggt rum

Vara empatisk

Lyssna aktivt

Visa acceptans

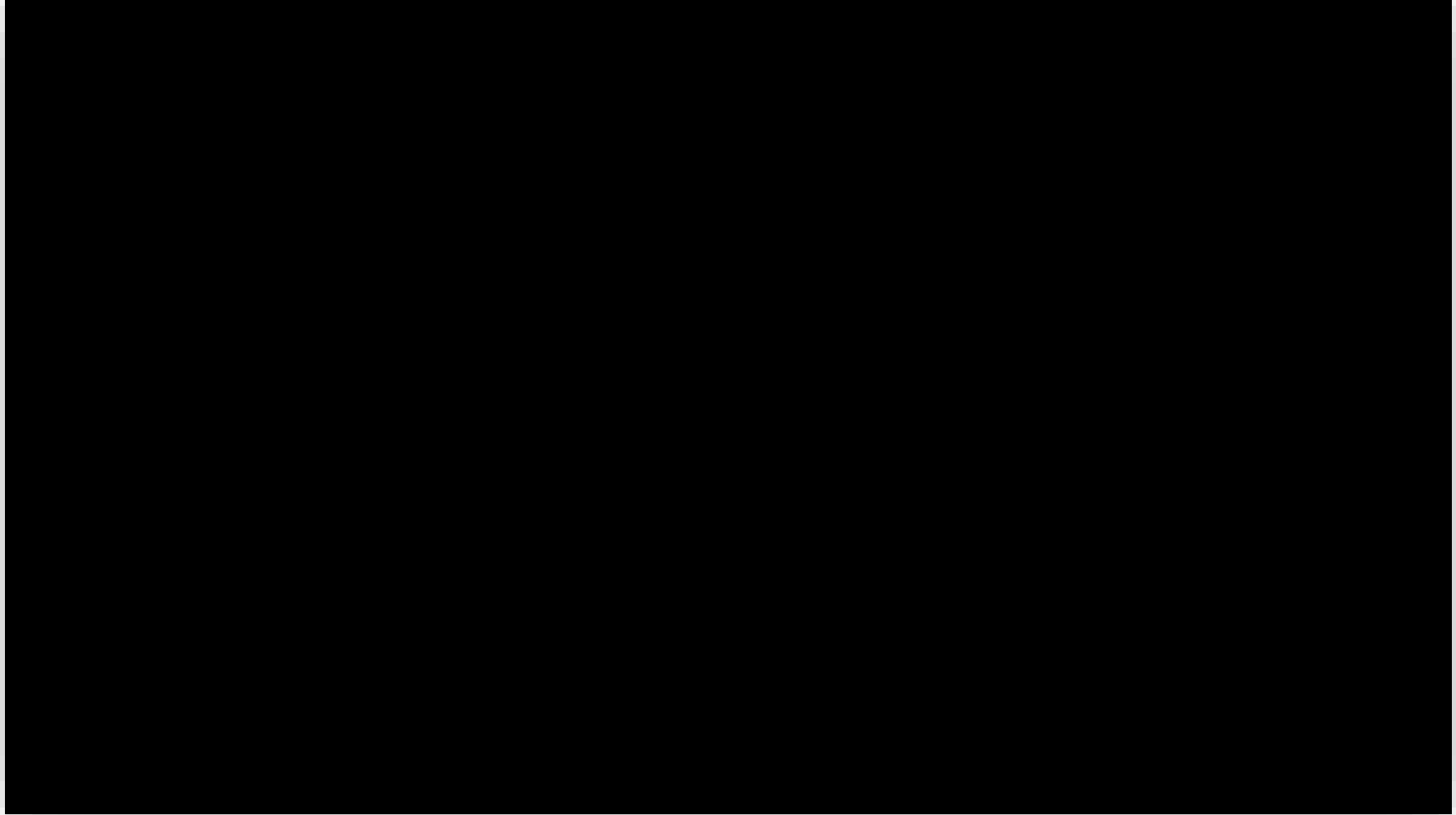
Modet att stanna kvar

Närvaro

Inge hopp

Dela på lidandet

Personligt engagemang



Tack!