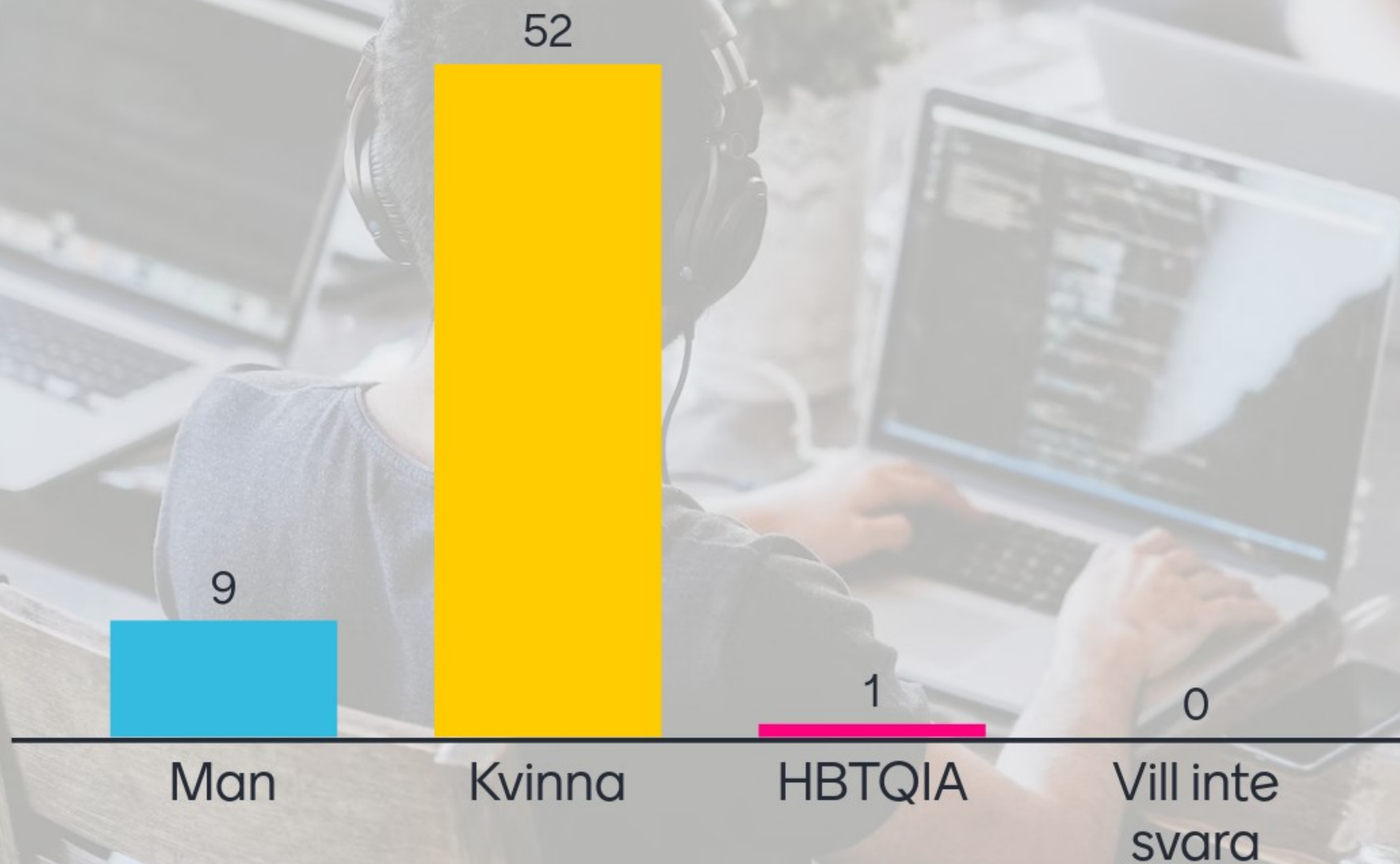


Välkommen till en presentation inom ramen för EUs Erasmus+ projekt
ELLIPSE POSTVENTION



Vilket kön har du?



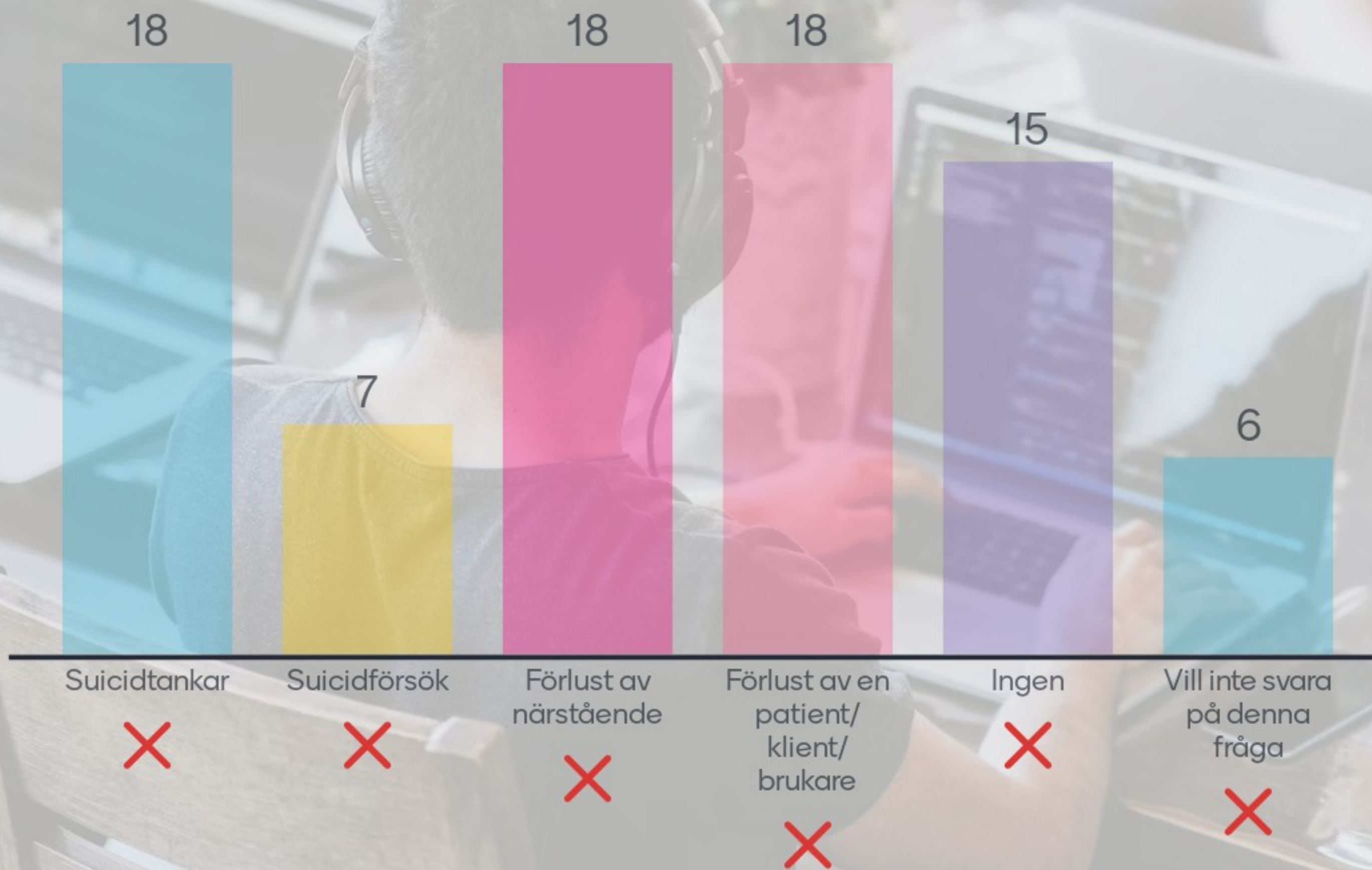
I vilken åldersgrupp finns du?

None of the options are correct!



Vilken levd erfarenhet har du?

None of the options are correct!



Markera det du har hört talas om ...



Välkommen till en presentation inom ramen för EUs Erasmus+ projekt **ELLIPSE POSTVENTION**

Säkerhetsplanering och kriskommunikation: lär dig de grundläggande suicidpreventiva kompetenserna!



Med. dr Anna Baran
SPES Blekinge
Linnéuniversitet, Kalmar-Växjö





ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention of Suicide in Europe



INTRODUKTION



ELLIPSE POSTVENTION

är ett pågående Erasmus+ projekt. Småskaligt partnerskaps-projekt i vuxnas lärande.

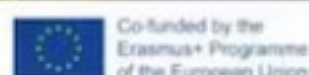
ID: 2023-1-SE01-KA210-ADU-000157831
Partner: Sverige och Polen
Tid: **2023-09-01 till 2024-08-31.**

Projektets resultat hjälper dig att stödja personer som har förlorat en närstående i suicid.



Vi tar fram en **online kurs i postvention** på svenska, polska och engelska samt tre webinarier om postvention:
1) för ungdomar,
2) för efterlevande efter suicid och
3) för Hälso- och sjukvården samt Socialtjänsten.

Hemsida: ellipse.12stepsplan.com



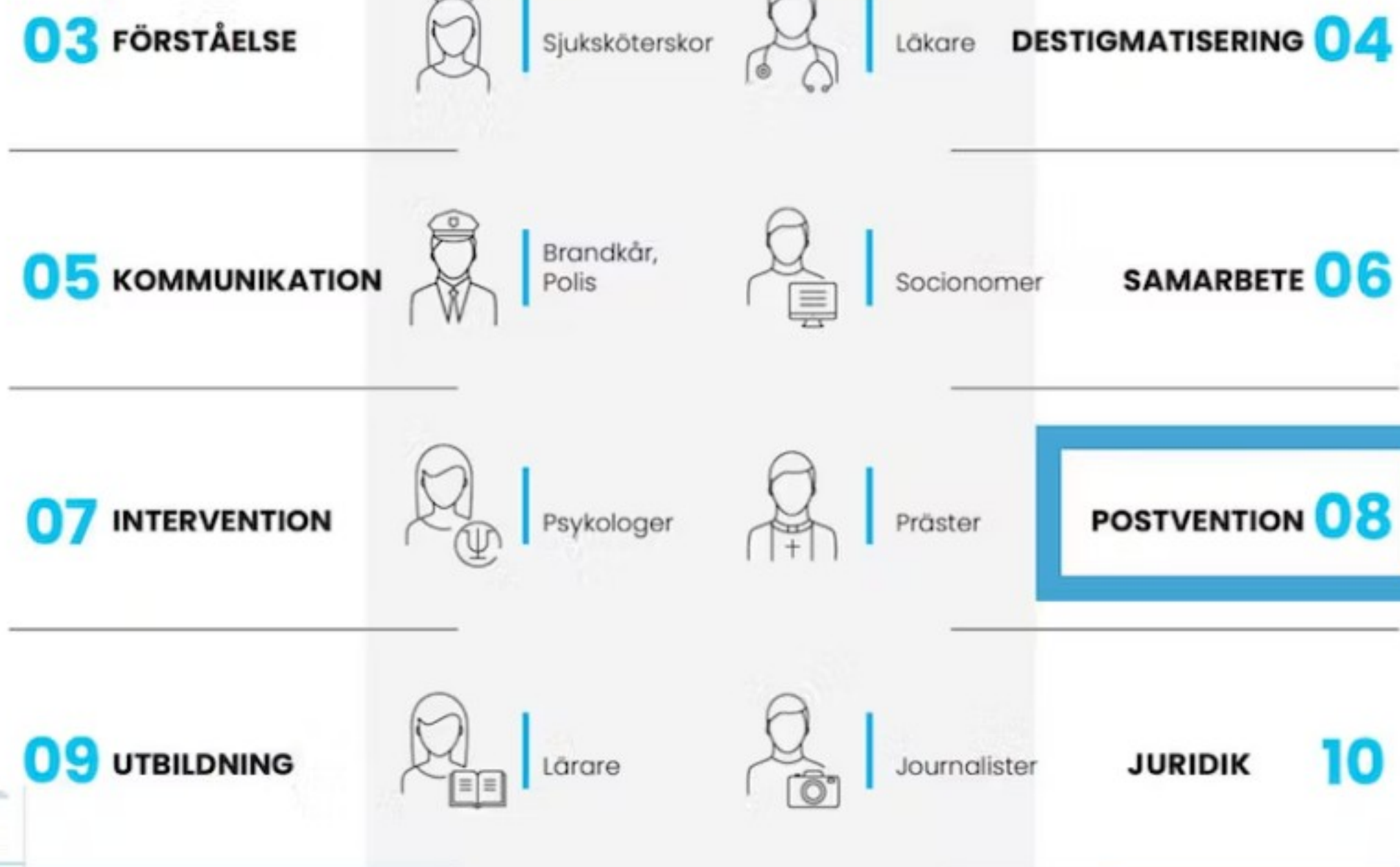
ELLIPSE projektets resultat möjliggör för alla intresserade att få tillgång till bred teoretisk kunskap och praktiska färdigheter inom suicidprevention inkl. postvention via **en online kurs:**

ELLIPSE Gatekeeper+ Liv&Kris Suicidpreventiv Utbildning i 4 delar:

- Del A: Säkerhetsplanering
- Del B: Specialistkunskap från 50 fokusgrupper och 5 länder
- Del C: 10 kompetenser
- Del D: Interviewer med 20 världskända forskare e.g. K. Andriessen (postvention), T. Niederkrauthenthaler (media)



ELLIPSE är ett avslutat Erasmus+ projekt. Strategiskt partnerskaps-projekt i högre utbildning.
ID: 2019-1-SE01-KA203-060571
Partner: Sverige, Norge, Polen, Ungern, Österrike
Tid: **2019-09-01 till 2022-12-31**



Öka din kunskap och få diplom!
<https://ellipse.12stepsplan.com>
11 NOV 2023



ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

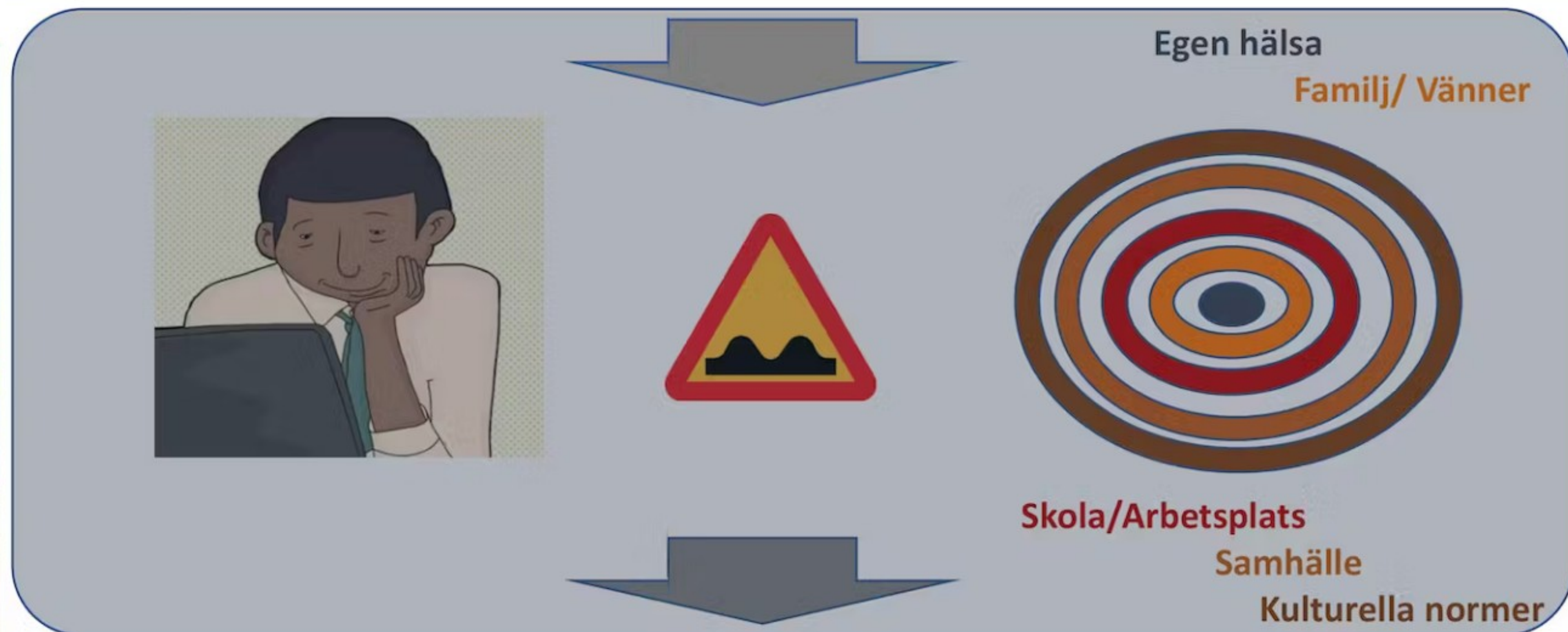
 **POSTVENTION**

 **ELLIPSE**
E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

ATT FÖRLORA NÅGON I SJÄLVMORD FÖRÄNDRAR VÅRT LIV



Målning av Maiellen Stensmark

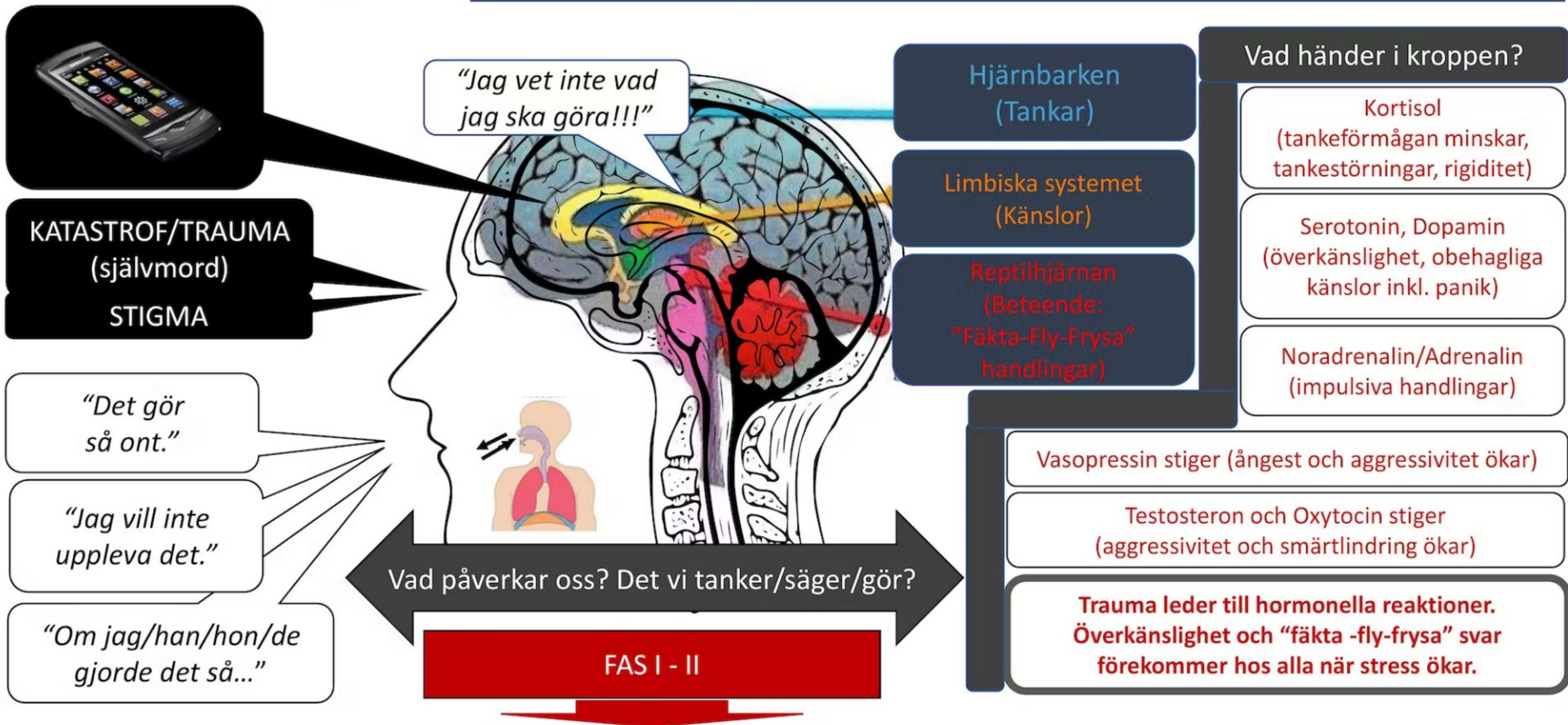


1. ...
2. ...
3. ...
4. ... Behov av postvention (= efterlevandestöd efter självmordsförlust)





SUICID LEDER TILL EN KRISSITUATION – VI HAMNAR I DEN EMOTIONELLA FAROZONEN (FAS I - II)





ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe



12-STEGS SÄKERHETSPLAN ÄR ETT SJÄLVHJÄLPSVERKTYG SOM KAN HJÄLPA TILL MED "PSYKOLOGISK EVAKUERING" UR DEN EMOTIONELLA FAROZONEN



<https://12stepsplan.com>

**K
A
T
A
S
T
R
O
F**



**Ö
V
E
R
L
E
V
N
A
D**



LÄRANDE (“NORMALISERING”): FAS III



Dags för 12Steps
Säkerhetsplan

“Jag klarar det.
Känslor/tankar kommer
att gå över”

“Jag måste förstå vad
som har hänt!”

“Jag/han/hon/de/vi
försökte göra så bra vi
kunde. Men det har inte
varit bra. Vi måste göra
en förändring.”

Vad påverkar oss? Det vi tankar/säger/gör?

FAS III

Hjärnbarken
(Tankar)

Kortisol
Tankeförmågan ökar,
rigiditet minskar

Limbiska systemet
(Känslor)

Serotonin
Obehagliga känslor
avtar

Reptilhjärna
(Beteende: “Fäkta-Fly-
Frysa” handlingar)

Dopamin
Vi får belöning

Vasopressin
Samarbetsförmåga ökar

Testosteron och Oxytocin
Vi lugnar oss, smärtan minskar, tendens att
“gömma sig -fly-dö” försvinner/avtar

Hormoner når återigen en balans



ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

POSTVENTION



VI KAN LÄRA OSS SÄKERHETSPLANERING FÖR ATT FÅ MER KONTROLL ÖVER VÅRA REAKTIONER

Tre delar (A, B och C) av 12-Stegssäkerhetsplan:

A. Hur kan vi förstå vad som har hänt och varför (ANALYS)?

Hjärnbarken
(Tankar)

B. Hur kan vi använda VÅRA EGNA RESURSER?

Limbiska systemet
(Emotioner/
Känslor)

C. Hur kan vi ta del av ANDRAS RESURSER?

Reptilhjärna
(Handlingar:
Fäkta-Fly-Frysa)





ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

POSTVENTION



ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

A. ANALYS: ATT FÅ SVAR PÅ SINA FRÅGOR

HUR KAN JAG SJÄLV GÖRA EN ANALYS?

1. VAD HAR HÄNT? JAG SKA SKRIVA/PRATA OM DET.
2. VAD HAR JAG FÖR JOBBIGA KÄNSLOR?
3. VAD GÖR JAG FÖR NÅGONTING SOM ÄR DESTRUKTIVT?
4. VAD TÄNKER JAG SOM KAN FÖRSTÖRA FÖR MIG SJÄLV?



Jag väljer att
hjälpa mig själv
med stöd av
självhjälpsverktyg.

HUR KAN JAG HJÄLPA NÅGON ANNAN ATT GÖRA EN ANALYS?

1. VAD HAR HÄNT? KAN VI PRATA OM DET?
2. VAD HAR DU FÖR JOBBIGA KÄNSLOR?
3. VAD GÖR DU FÖR NÅGONTING SOM ÄR DESTRUKTIVT? DET ÄR GANSKA VANLIGT I KRISER.
4. VAD HAR DU FÖR TANKAR SOM FÖRSTÖR FÖR DIG SJÄLV OCH ANDRA?



Jag väljer att
hjälpa någon annan
med stöd av
självhjälpsverktyg.





ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

POSTVENTION

ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

B. HUR KAN DU ANVÄNDA EGNA RESURSER?

5. VAD KAN DU GÖRA FÖR

ATT DISTRAHERA

- JOBBIGA KÄNSLOR?
- DESTRUKTIVA AKTIVITETER?
- STÖRANDE TANKAR?

6. VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT FÖRBÄTTRA

- DITT MÅENDE?
- DIN FÖRMÅGA ATT FUNGERA?
- DIN TANKEFÖRMÅGA?

7. VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT ERSÄTTA/BYTA UT

- JOBBIGA KÄNSLOR?
- DESTRUKTIVA AKTIVITETER?
- STÖRANDE TANKAR?

8. VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT ÅTER VARA I KONTAKT MED

- UPPLYFTANDE KÄNSLOR?
- LIVSTÄRKANDE FRAMÅTSYFTANDE AKTIVITETER?
- POSITIVA TANKAR?





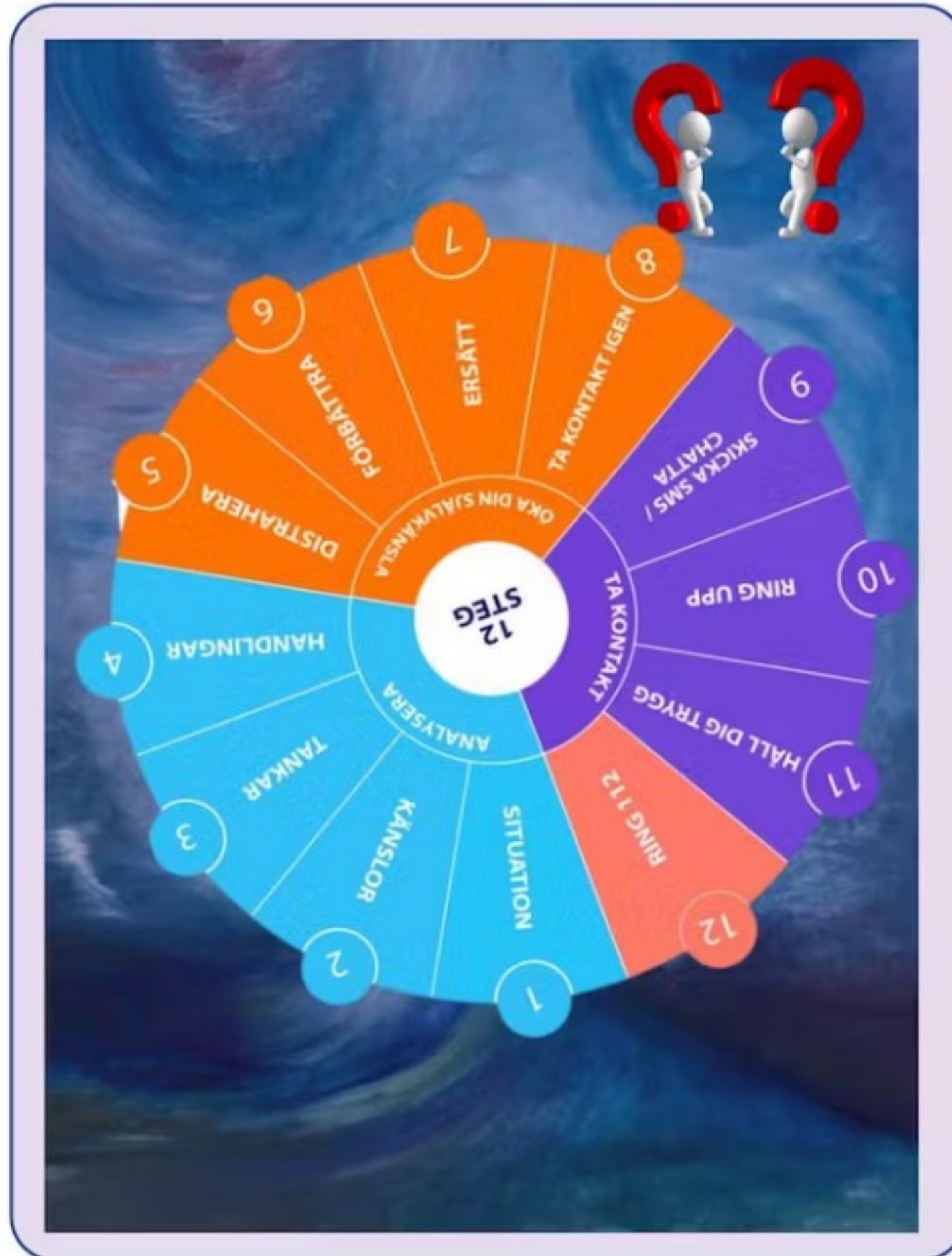
ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

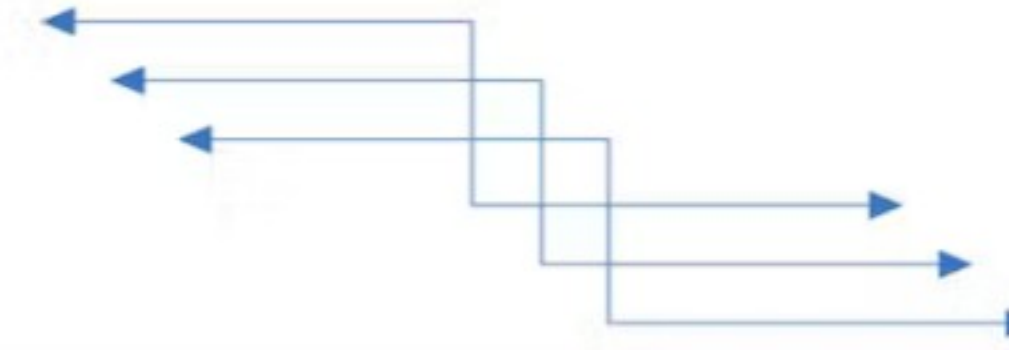
POSTVENTION

ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

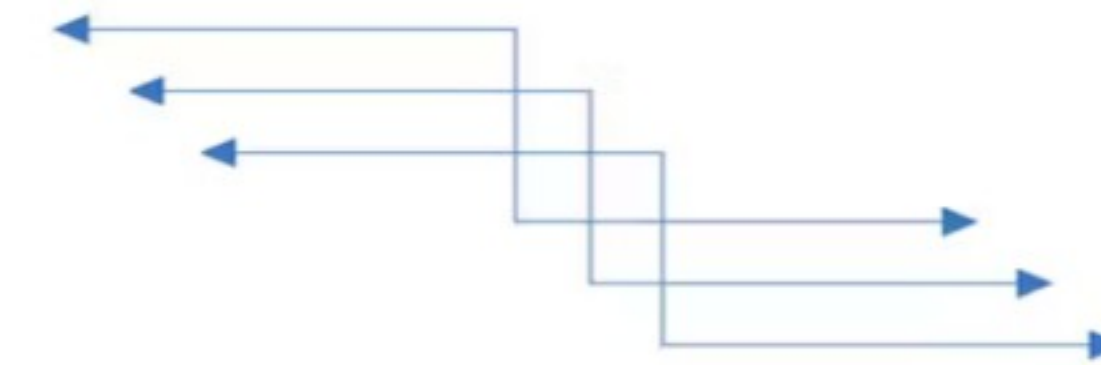
C. HUR KAN DU TA DEL AV ANDRAS RESURSER?



8. SMS/CHAT



9. TELEFONSAMTAL



11. TRYGG OMGIVNING/PLATS



12. RING 112!





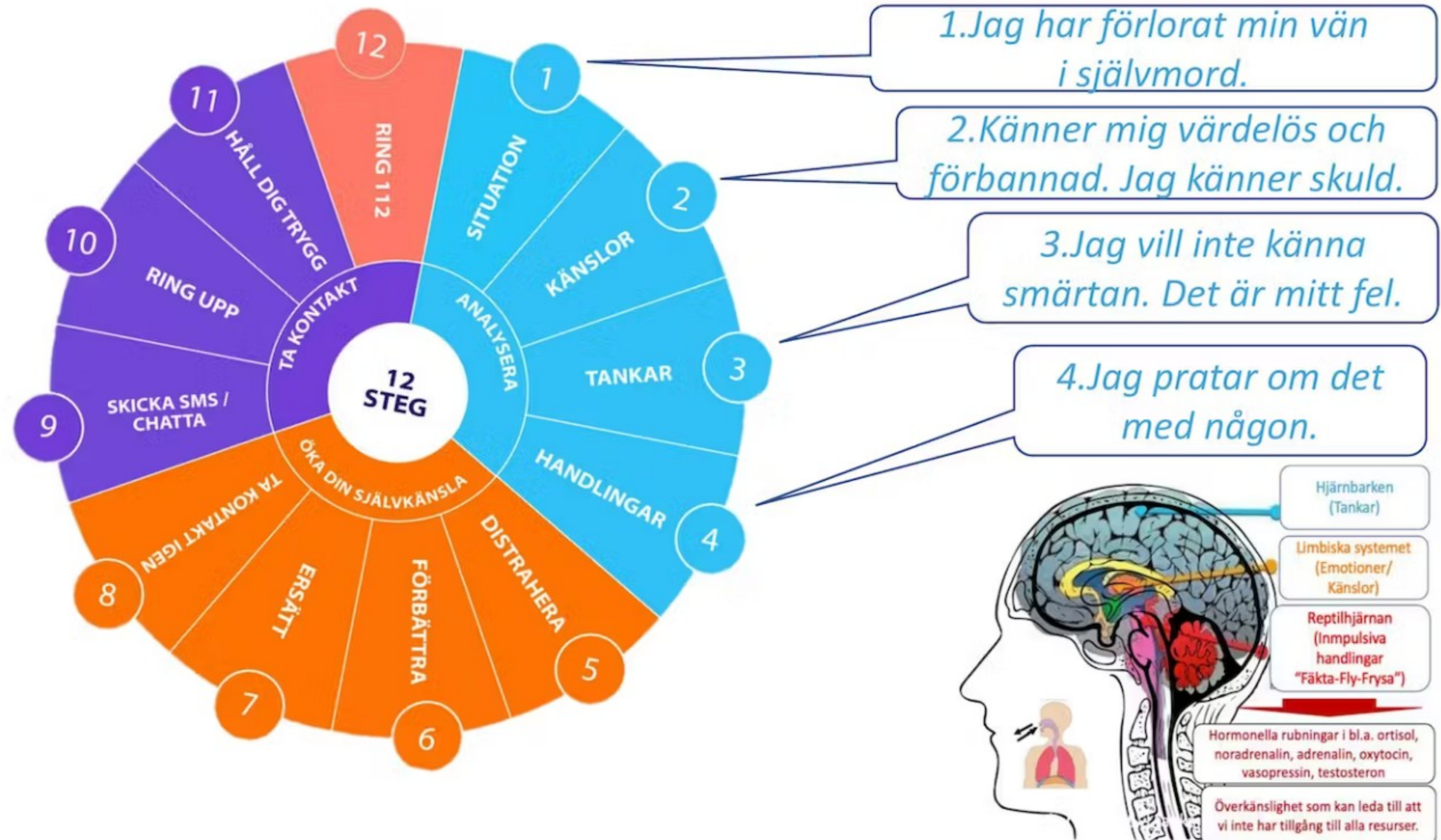
ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

POSTVENTION

ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

ETT EXEMPEL PÅ 12 STEGS SÄKERHETSPLAN (1)





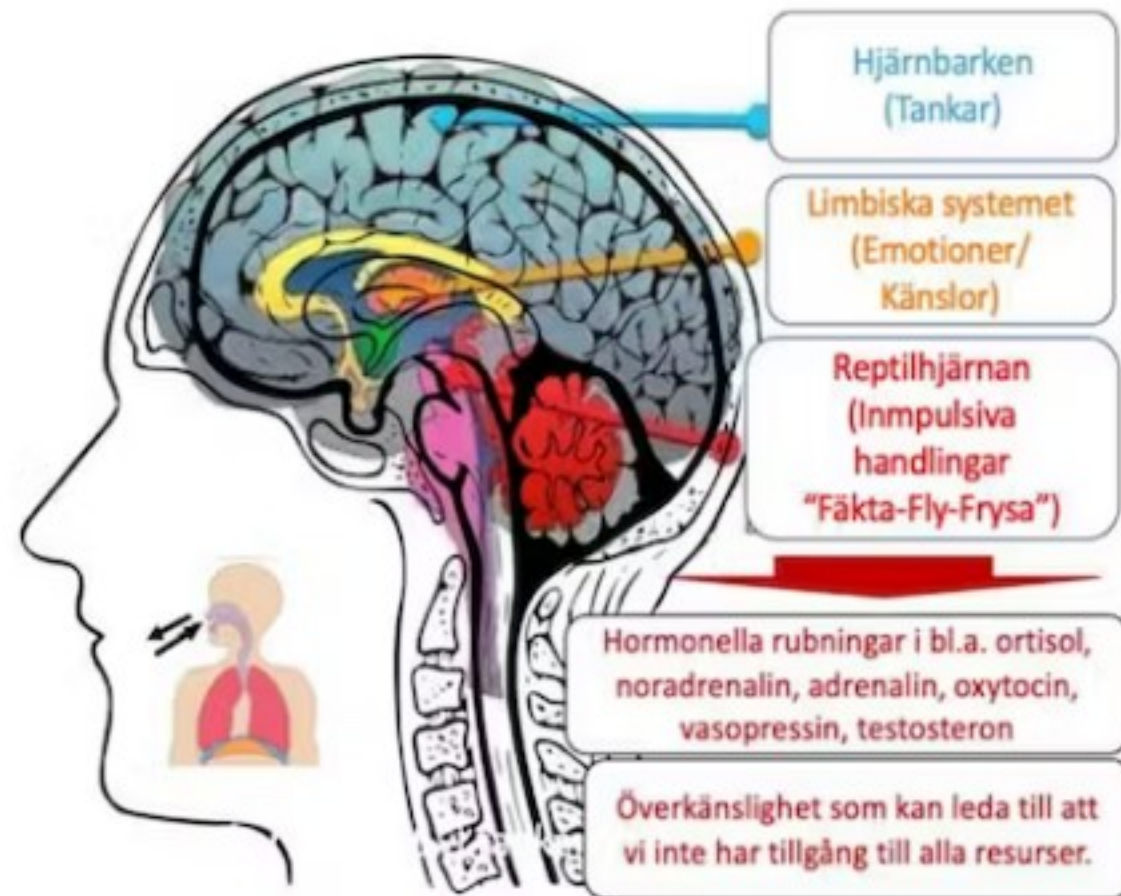
ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

POSTVENTION

ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

ETT EXEMPEL PÅ 12 STEGS SÄKERHETSPLAN (2)



1. Jag har förlorat min vän i självmord.

2. Känner mig värdelös och förbannad. Jag känner skuld.

3. Jag vill inte känna smärtan. Det är mitt fel.

4. Jag pratar om det med någon.

5. Jag öppnar 12-Stegs säkerhetsplan.

6. Jag andas i fyrkant och "gömmer mig" under en varm filt när det är som värst..

8. Det finns människor som vill att jag lever. Jag är viktig även om det inte känns så just nu..

7. Jag brukar dricka alkohol, men jag dricker vatten nu för att inte tappa kontrollen.



ETT EXEMPEL PÅ 12 STEGS SÄKERHETSPLAN (3)



12. Om inget av de 11 stegen fungerar, ringer jag 112 och säger:
"Jag behöver akut hjälp för att inte skada mig/ta mitt liv."



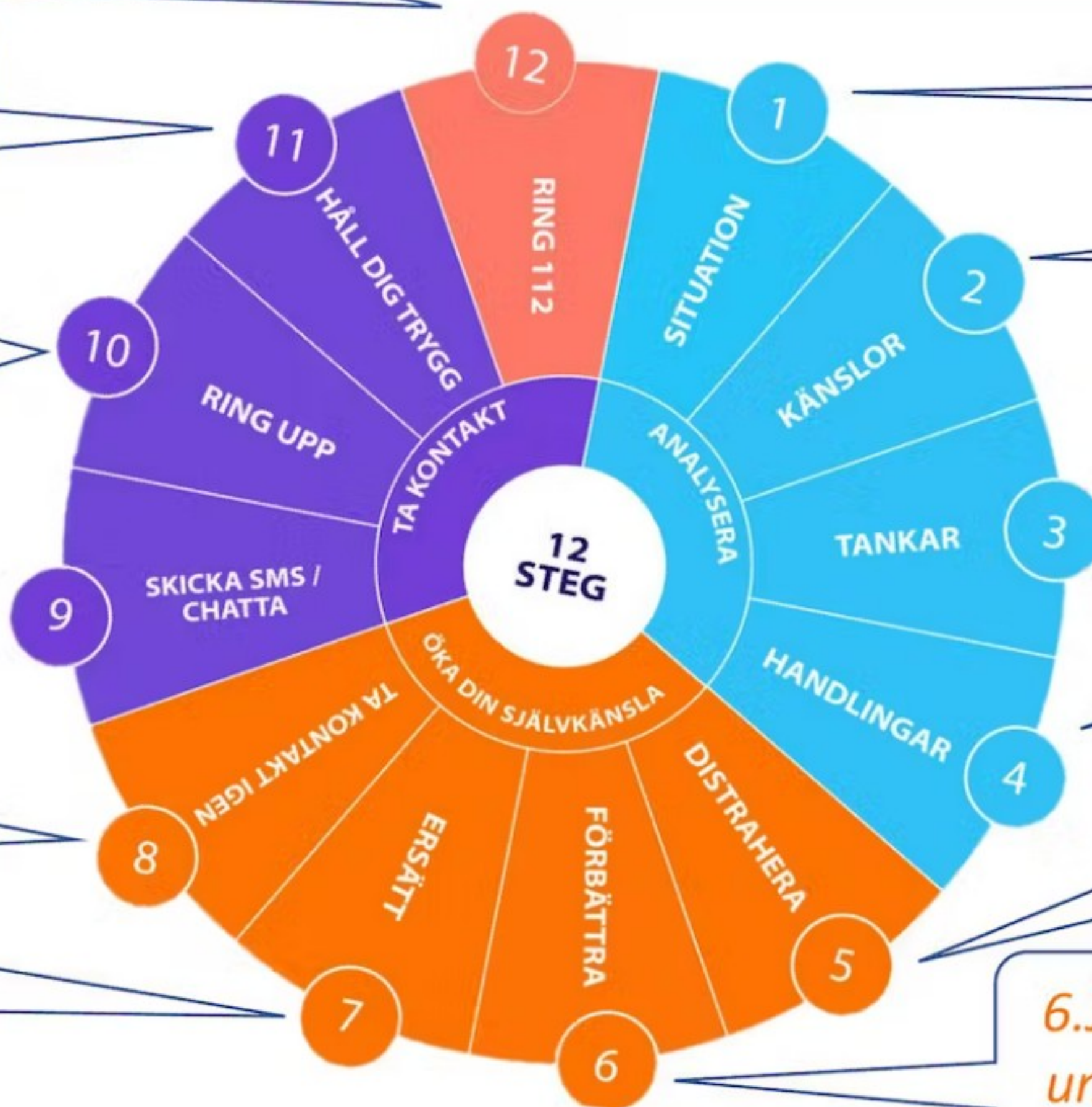
11. Jag tar mig till min vän/sjukhuset och berättar hur jag mår.

10. Jag ringer min vän. Om jag inte har någon att kontakta, försöker jag kontakta Psyk Akuten.

9. Jag sms-ar min vän. Han sa att han hjälper mig gärna när jag behöver det.

8. Det finns människor som vill att jag lever. Jag är viktig.

7. Jag brukar dricka alkohol, men jag dricker vatten nu för att inte tappa kontrollen.



1. Jag har förlorat min vän i självmord.

2. Känner mig värdelös och förbannad. Jag känner skuld.

3. Jag vill inte känna smärtan. Det är mitt fel.

4. Jag pratar om det med någon.

5. Jag öppnar 12-Steps säkerhetsplan.

6. Jag andas i fyrkant och "gömmer mig" under en varm filt när det är som värst..



ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention of Suicide in Europe

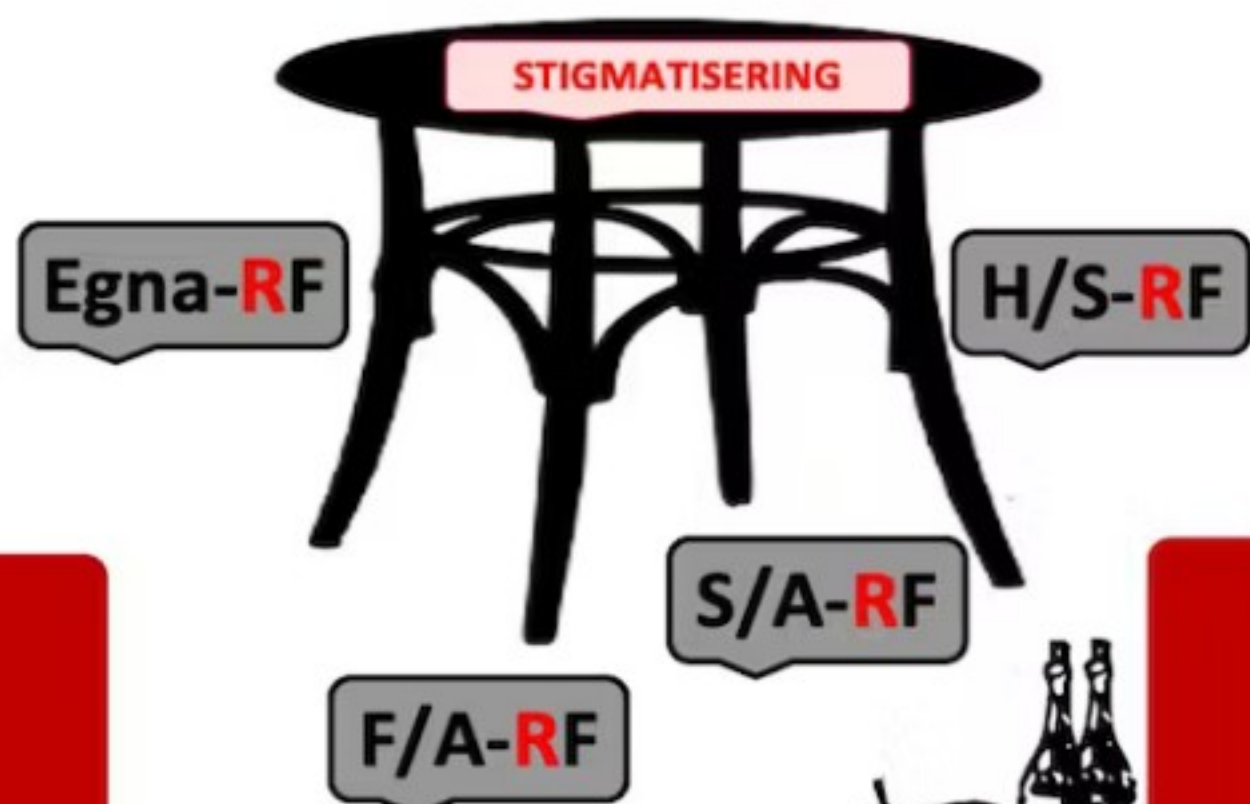
POSTVENTION

HUR KAN VI ANVÄNDA 12-STEKS SÄKERHETSPLAN I DET VARDAGLIGA LIVET?



A. "Det finns ingen hjälp!"

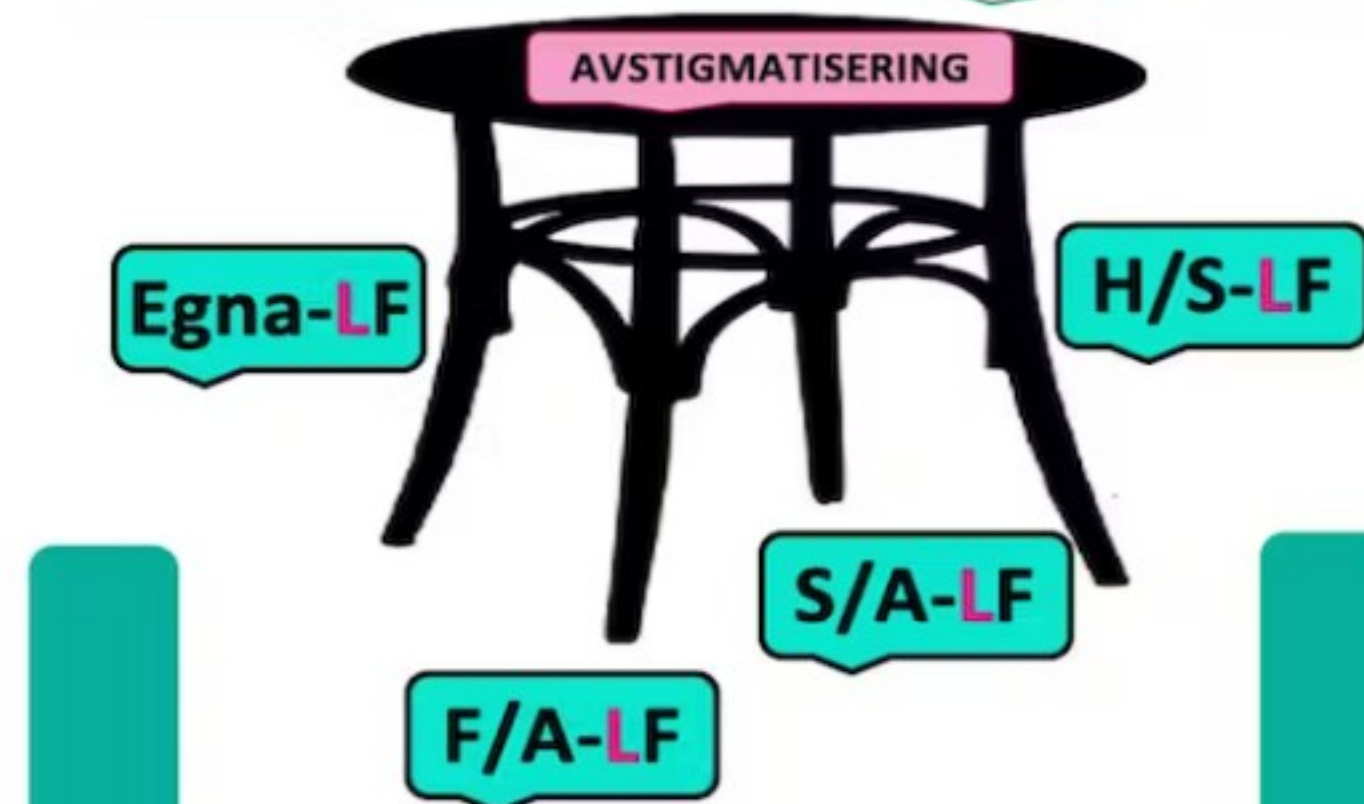
- Egna-RF – Egen överkänslighet
- F/A-RF – Överkänslighet hos anhöriga
- S/A-RF – Överkänslighet i skolan/på arbetsplatsen
- H/S-RF – Överkänslighet hos professionella



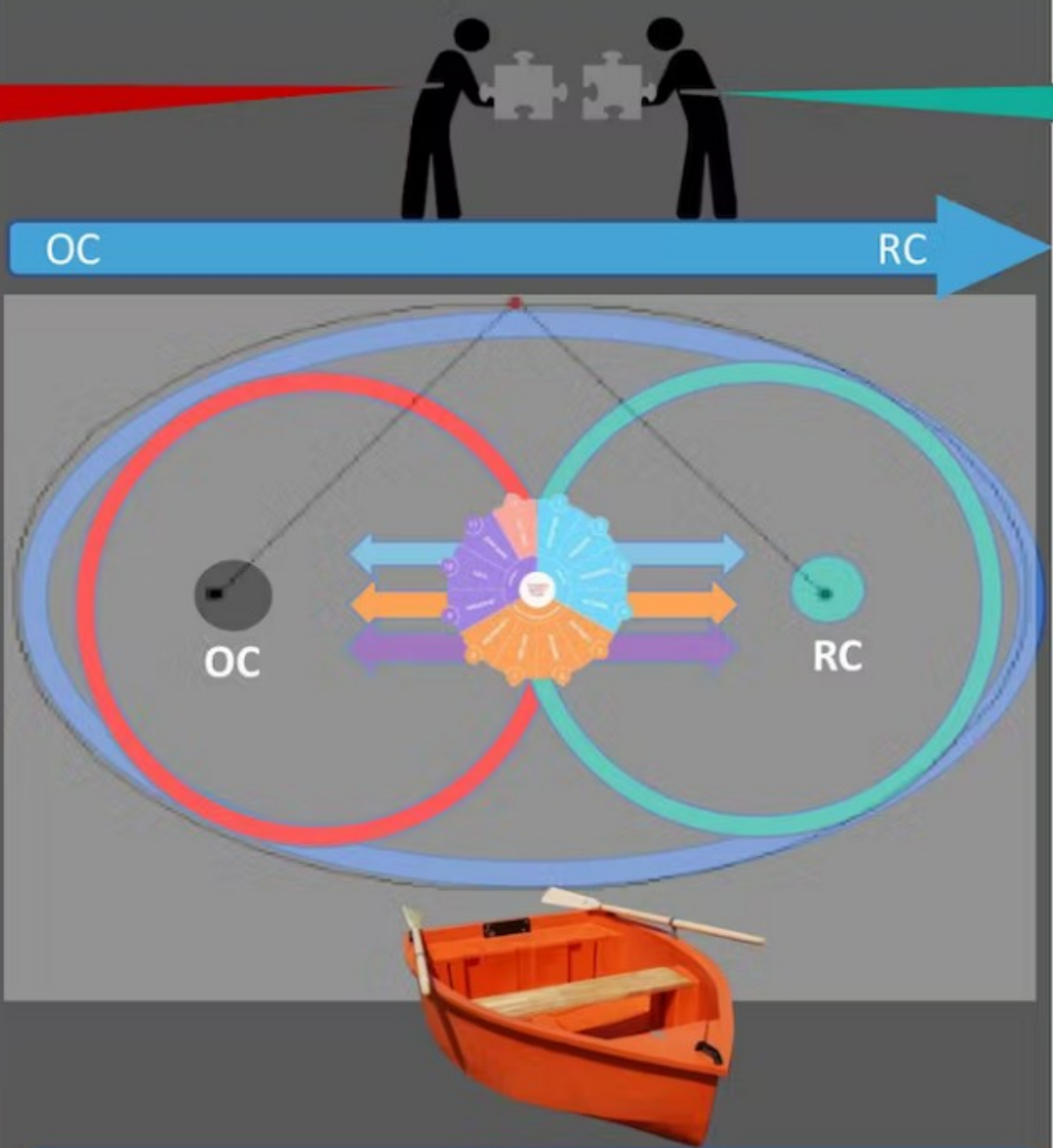
OC - Onda cirkel RF - Riskfaktorer (Egna, Familj/Anhöriga, Skola/Arbetsplats. Hälso-och sjukvården/Socialtjänsten)

B. "Hjälp finns men vi kan inte alltid se den!"

- Allians – "Vi försöker hjälpa varandra så bra vi kan!"
- Bekräftelse - "Vi bekräftar varandras känslor/värde"
- Val – Vi identifierar val som hjälper alla må bättre/bra
- Resurser – Vi väljer tillgängliga resurser exempelvis 12-steps Säkerhetsplan



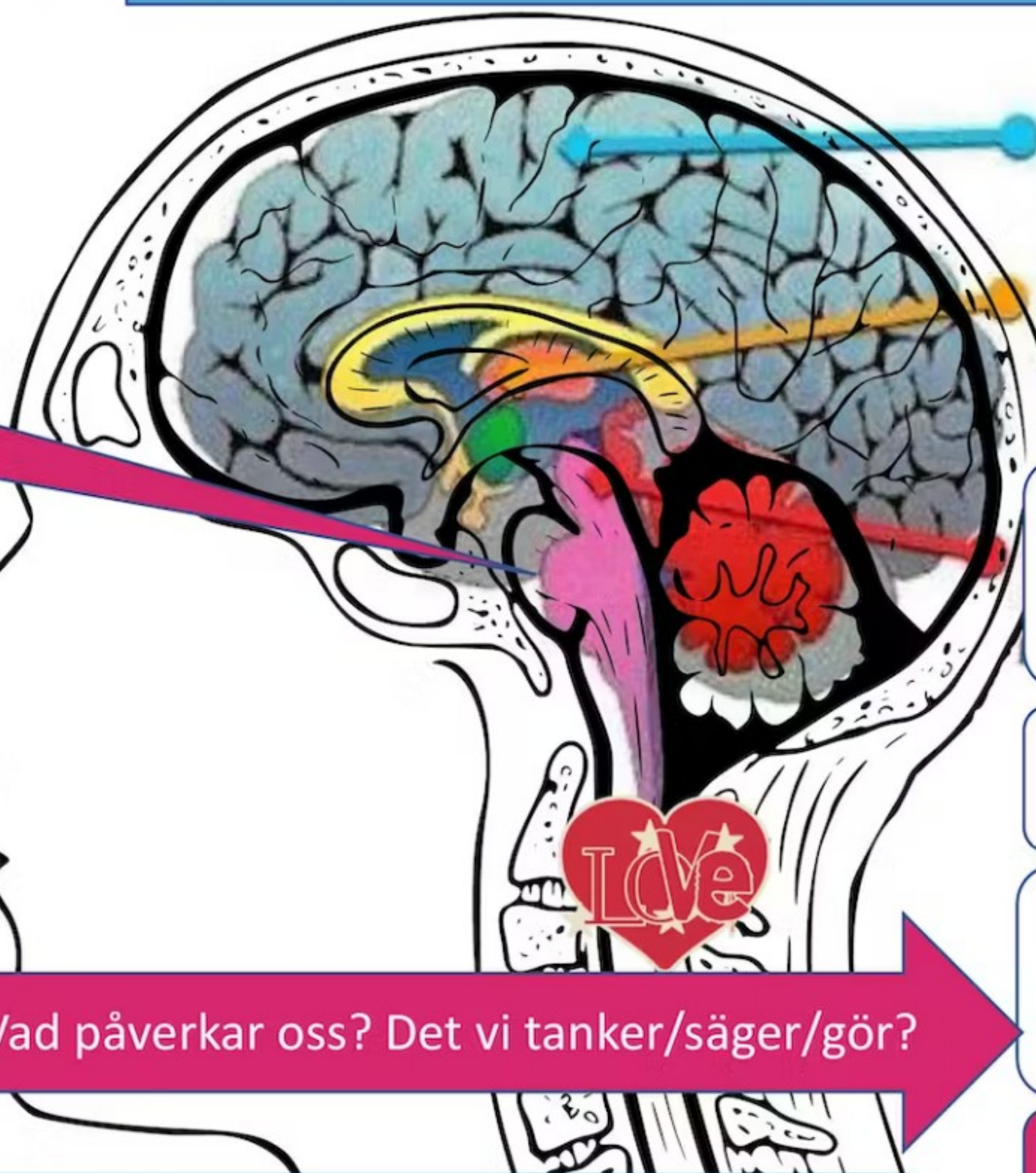
RC - Räddningscirkel LF - Livsfrämjande Faktorer (Egna, Familj/Anhöriga, Skola/Arbetsplats. Hälso-och sjukvården/Socialtjänsten)



12-Steps säkerhetsplan kan förflytta oss från emotionella farozonen till trygghet



LEVD ERFARENHET ÖKAR FÖRSTÅELSEFÖRMÅGAN (FAS IV)



"Jag kan hjälpa andra"

"Jag kan vara stöd för andra"

"Jag kan lära andra 12-Steps säkerhetsplan"

"Att hjälpa andra hjälper mig att leva och må bra"

Vad påverkar oss? Det vi tanker/säger/gör?

FAS IV

Hjärnbarken
(Tankar)

Kortisol OK
Tankeförmåga OK

Limbiska systemet
(Känslor)

Serotonin OK
Behagliga känslor

Reptilhjärna
(Beteende:
"Fäkta-Fly-Frysa"
handlingar)

Dopamin OK
Belöning

Vasopressin OK
Samarbetsförmåga OK

Testosteron och Oxytocin OK
Vi känner oss lugna och upplever
en viss kontroll över smärtan

Hormoner och neurotransmitorer i balans



ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

POSTVENTION

OM DU VILL VETA MER BESÖK DESSA HEMSIDOR

ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe



1. 12-Steps säkerhetsplan: <https://12stepsplan.com>
2. ELLIPSE och ELLIPSE POSTVENTION hemsida: <https://ellipse.12stepsplan.com>
3. Mailens blogg: Raddaliv.se



Tack för ditt deltagande

- För att **träna på att reglera känslor, kommunicera** samt lära dig hur du kan hantera suicidtankar eller hjälpa någon annan, besök 12-Steps säkerhetsplan (<https://12stepsplan.com>)
- För att **utbilda dig i suicidprevention**, gå in på <https://ellipse.12stepsplan.com>
- För att få **Familjepostvention** (online) av person med egen levd erfarenhet, mejla blekinge@spes.se eller ring 0702900824

- För att **akut få kontakt** med volontär, ring/chatta MIND Självmordslinjen 90101
- SPES **stödlinje för efterlevande**, ring 070 18 18 00 alla dagar 19.00-22.00
- Vid fara för liv**, ring 112!



Skriv [menti.com](https://www.menti.com) och
nummer **1222 3560**

EU-kommissionens stöd till projektet betyder inte att kommissionen godkänner dess innehåll. Innehållet återspeglar endast författarnas åsikter och kommissionen kan inte hållas ansvarig för hur innehållet kan användas.

