

Hur kan vi använda språket för att förebygga självmord?

Så kommunicerar vi på Mind

Om Mind

- Ideell organisation sedan 1931
- Cirka 40 anställda och drygt 650 volontärer
- Stödverksamhet – medmänskligt stöd
- Kunskapsspridning
- Påverkan och opinionsbildning

Definitioner och begrepp

Psykisk hälsa och ohälsa – samlingsbegrepp

- Psykiskt välbefinnande
- Psykiska besvär
- Psykiatriska tillstånd

- Undvik att vara för otydlig, urvattnade begrepp
riskerar att medikalisera livets skav

Stigmatisering och självstigmatisering

Leder till konsekvenser för både samhälle och individ

- Befäster fördomar och diskriminering
- Sämre bemötande och behandling i vården
- Sämre förutsättningar i (arbets-)livet

Stigma kring psykisk ohälsa och självmord

Påverkas av

- Kunskap – när vi vet mer är det lättare
- Attityder – vi behöver utmana våra föreställningar
- Beteende – vad vi gör och hur vi agerar gör skillnad. **Ett inkluderande språk minskar skam och stigma.**

Stigma kring psykisk ohälsa och självmord

- Undvik att använda psykisk ohälsa eller diagnoser som förklaring till händelser (till exempel brott)
- Generalisera inte
- Spektrum betyder inte att "alla har en släng av"
- Fundera över ord som "superkraft"
- Undvik att säga att någon "är" bipolär, schizofren

Inkluderande språk – vi och de andra

- Använd hellre ordet ”person” eller ”människa” i stället för ”de”
- Använd du-tilltal och ett rakt och enkelt språk (klarspråk)
- Anpassa efter målgrupp (minskar skuld och skam)
- Ingen kommunikation alls – skapar avstånd och stigma
- Fråga om det känns oklart

Inkluderande språk – i samband med självmord

- Undvik begrepp som ”misslyckat” eller ”lyckat” självmord
- ”Begick självmord” kan ge antydning om brottslig handling, förstärker stigma hos anhöriga
- Använd hellre ”avled till följd av självmord”, ”dog i självmord” eller ”tog sitt liv”

Inkluderande språk – i samband med självmord

- Undvik ”**valde** att ta sitt liv”
- Använd ”tog sitt liv”, ”dog till följd av självmord”
- Undvik ”hotade att ta sitt liv”
- Använd ”uttryckte starka tankar om att inte orka leva”, ”berättar om självmordstankar”

Skyddande och stärkande

Normalisering, igenkänning och hopp

- Berättelser
- Sammanhang
- Anhörigas sorg och konsekvenser
- Enkelt språk och du-tilltal
- Inte generalisera utan förtydliga och klargöra

Frågor, prat i grupp eller alla

Vad ska man säga då?

- Vad vill du ha sagt?
- Hur vill du att det ska kännas?
- Hur skulle det kännas om det handlade om dig eller någon du känner?

Läs mer!

- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/p/positiva-berattelser-i-medier-kan-bidra-till-farre-suicidtankar/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-minska-stigma/kunskaper-och-attityder-till-psykisk-ohalsa-och-suicid/>

Tack!

johanna.nordin@mind.se