

SPORT • S17

Marcus "Liliz"
Nilsson bidrog
till blågul seger



KULTUR • S14

En av världens
stora pianister –
Pavel Nersessian



Senaste nytt
arvikanyheter.se

Arvika Nyheter.

MÅNDAG 10 FEBRUARI 2020 • VÄSTRA VÄRMLANDS TIDNING • VECKA 7 • PRIS: 25 KR

Plan för att minska antalet självmord

CHARLOTTENBERG. Eda kommun ska arbeta fram en lokal handlingsplan för att förebygga och minska antalet självmord i kommunen. Till sin hjälp har man tagit Marie Niljung som jobbat mycket med de

frågorna och som har egna erfarenheter av nära anhöriga som tagit sitt liv. Hon förlorade båda sina föräldrar på det sättet.

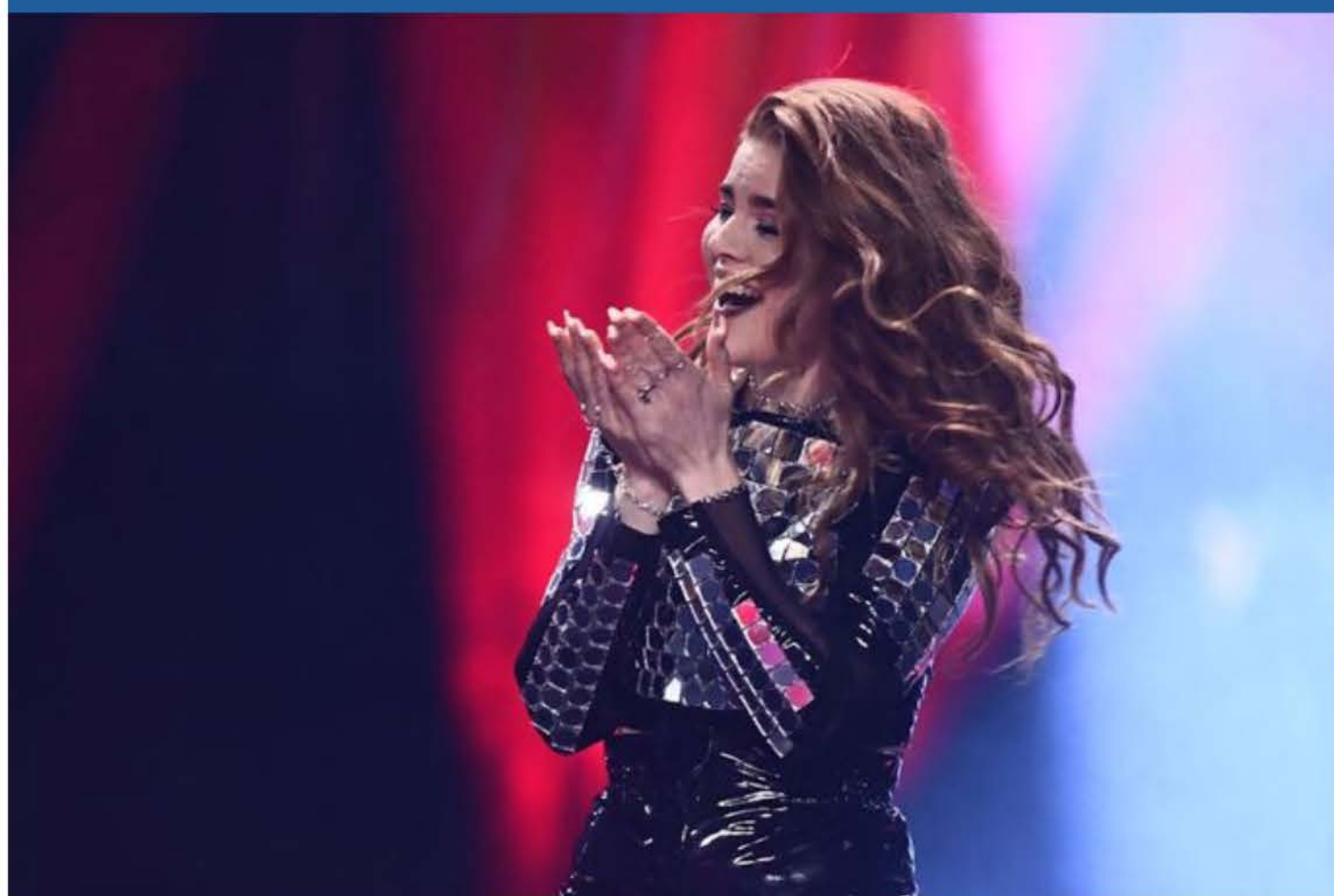
NYHETER • S4

NYHETER • S6-7

**Klart med ny
chefredaktör
för AN**



NÖJE. Johanna Jansson är klar för final



Arvikaartisten Dotter tog en direktplats till Melodifestivalfinalen med sin låt "Bulletproof". "Helt osannolikt. Jag fattar det fortfarande inte", sa den lyckliga vinnaren efter deltävlingen i Göteborg. **NYHETER • S10**

FOTO: CLAUDIO BRESCIANI/TT

4:a

slutade Arvika Bordtennisdamer i grundserien av Pingisligan. Det betyder att de är klara för SM-slutspel.

SPORT • S18

NYHETER • S8-9

**Hon tog sig ur
drogtrasket**



ÅSIKTER • S2

”Vore det inte bättre att utreda och utveckla solenergin i stället?”

Jan Wettmark,
Arvika-Moderaterna

VÄDER • S16

Halvklart och omkring 6 grader.



VÄRMEPUMP

Panasonic CZ25 med inverterteknik, effektiv till -25°C

Perfekt för mindre hus, fritidshus, garage etc. 5 års garanti

14999:-



inkl. montering, ROT-avdrag inräknat

Charlottenberg
0571-20070
Helga Görlingsgata 1
euronics.se

euronics

KÖP INTERIÖRFÄRG HOS OSS



Olje-/
vattenbaserad
färg från Jotun
och Gjøco

Skotterud +47 628 32 120
www.bonnerud.no

Fråga oss först, vi kan!



BONNERUD
farve



**DAGS FÖR
VINTERDÄCK!**
Ring oss eller kom in!



DÄCKTEAM

Långvaksv. 10, Arvika • 0570-132 65
Öppet: Mån-Fre 07.00-16.30

CHARLOTTENBERG. Under året ska kommunen ta fram en handlingsplan i syfte att minska antalet självmord

Eda – insatser mot självmord

■ Eda kommun ska ta fram en handlingsplan som ska bli ett hjälpmedel i arbetet med att förebygga och minska antalet självmord i kommunen.

- Det finns en regional plan som uppmanar kommunerna att inrätta lokala planer. Vi bör ha det. Kopplat till att vi legat högt i antal självmord, säger Mimmi Adolfson, folkhälsosamordnare i Eda kommun och samordnare för det arbetet.

Den regionala planen kom redan 2017, men de lokala planerna har låtit vänta på sig i många av de värmändska kommunerna.

Utbildning

Arbetet med Edas lokala handlingsplan ska pågå under året och mynna ut i ett färdigt dokument i slutet

av 2020. Parallellt med det planerar man även att genomföra utbildning och föreläsningar.

- Vi kommer att ha ett antal föreläsningar för olika målgrupper, politiker och chefer, men även för allmänheten. Det är ett angeläget område. Vi vill lyfta frågan för allmänheten i Eda också.

Det planeras även för en fortsättning på kursen Första hjälpen i psykisk hälsa. Fler anställda i kommunen som möter människor i sitt jobb ska få gå kursen

- En tolvtimmarsutbildning för att lära oss se symtomen och signaler för de-

pression, ångest. Hur kan vi prata om det, hur kan vi bemöta det?

- Vi vet generellt att män är en riskgrupp, unga människor, HBTQ-personer och ensamkommande. Självmord är den vanligaste dödsorsaken bland män mellan 15 och 44 år. Det vi ser i Eda är att de äldre männen varit utsatta.

Kartläggning

Mer ingående hur situationen ser ut i Eda i dag, och möjliga orsaker bakom, är sådant som ska kartläggas inför framtagandet av handlingsplanen.

- Vi behöver mer fakta så vi gör rätt insatser.

Kommunen har tagit hjälp av Marie Niljung - HR-konsult och föreläsare med inriktning mot psykisk ohälsa - i framtagandet av hand-

lingsplanen och till utbildningen. Hon har varit aktiv i organisationen Suicide Zero, som verkar för att minska antalet självmord, och har egna erfarenheter av nära anhöriga som tagit sitt liv.

- Hon klarar att ta i svåra frågor på ett lättillgängligt sätt.

Kommunen har tillsatt en arbetsgrupp som består av representanter för olika delar av kommunen som skolan, individ- och familjeomsorgen, socialpsykiatrin, folkhälsan och personalavdelningen.

- Det här är en fråga som berör alla. Vi måste kunna möta dessa människor i alla verksamheter.

Arbetet med att ta fram en handlingsplan är fortfarande i ett inledningsskede. Till gruppens nästa möte ska de olika verksamheterna göra

en kartläggning inom sitt eget område.

- Hur ser det ut inom deras verksamhet med nulägesbilder och behov av insatser för befolkningen.

Vad ska handlingsplanen innehålla?

- Utan att ha diskuterat detaljerna än, kan jag se att vi behöver öka kunskapen, ha en god beredskap, en bra samverkan med andra aktörer, främja den psykiska hälsan är viktigt och erbjuda stöd till efterlevande.

- Det är viktigt att det inte bara blir en hyllvärmare, utan att det blir ett aktivt dokument, säger Mimmi Adolfson.

Kerstin Herö

0570-71 44 14

kerstin.hero@

arvikanyheter.se



CHARLOTTENBERG. Marie Niljung vill att vi ska våga ställa de lite svåra frågorna när vi ser att någon mår dåligt

Våga fråga och rädda liv

Den 19 februari kommer Marie Niljung till biblioteket i Charlottenberg. Hon kommer då att berätta om varför hon skrivit boken "Hellre arg än död". Båda hennes föräldrar tog sitt liv och den kom till för att sprida kunskap och mod. Göra oss till lite modigare medmänniskor som vågar ställa de lite svåra, men viktiga frågorna, om någon i vår närhet verkar må dåligt.

Besöket på biblioteket ser hon lite som en kickstart på det fortsatta arbetet med den handlingsplan för suicidprevention som Eda kommun ska ta fram och som hon ska medverka till.

- Jag kommer att vara med och vara ett stöd och hjälpa till med en del av de insatser som ska göras.

Avsätta medel

Hon kommer även att hålla i de utbildningar och föreläsningar som planeras. Politikerna kommer också att få veta, att för att nå framgång i arbetet, måste det

avsättas medel för det.

Marie Niljung förlorade först sin mamma 1997 och sedan sin pappa 2006. Båda drabbades av depressioner som de inte såg någon utväg ur, utan som slutade med att de tog sitt liv.

Hon undviker själv att använda ordet självmord eftersom det innehåller en brottslig term (mord).

- Jag föredrar psykologiska olycksfall. Det tar bort skulden för de som dog och för oss som blir kvar.

Farliga myter

Med ökad kunskap går det att minska antalet psykologiska olycksfall, det är hon säker på. Därför är den viktigaste uppgiften att höja kunskapen hos alla. Och att komma tillrätta med alla myter om självmord, se faktaruta.

- Myterna är så starkt förankrade.

Och den farligaste av alla, menar hon, är den att man inte ska prata om självmord. Inte väcka den björn som sover.

- Men det är tystnaden



Marie Niljung, som kommer till biblioteket i Charlottenberg för att berätta om sin bok och varför den kom till, har egna erfarenheter av nära anhöriga som tagit sitt liv.

FOTO: OLOV ÖSTRÖM

som dödar. Björnen är vaken och den behöver hjälp. Man behöver mod att våga fråga: Hur mår du - egentligen? Inte bara, hur mår du? När man ser en kollega eller vän som inte verkar må bra. Jag är orolig. Är det så att du tänker på att ta ditt liv? Vi måste våga ställa en konkret fråga.

Vad är det värsta som kan hända? undrar Marie Niljung. Att någon blir arg? Alternativet är värre. Därav titeln på hennes bok. "Hellre arg än död".

Kunskapsförhöjande insatser är viktigt. Men det finns mycket annat som behöver göras också. Motverka risk-

faktorer och stärka skyddsfaktorerna. Konkreta åtgärder som kan följas upp.

- Vad kan vi faktiskt göra för att förhindra att någon tar sitt liv. Hur kan vi främja den psykiska hälsan, för att få en hållbar hälsa.

Marie Niljung säger att en av hennes uppgifter i arbetet

med handlingsplanen blir att ta fram goda exempel. För hur planen ska utformas och vad den ska innehålla.

- Vi ska titta på andra kommuner som lyckats bra med det här. Där det har blivit verkstad av det och inte bara en pappersprodukt. Sen måste man anpassa till hur det ser ut i just Eda.

Långt fler människor dör genom att ta sitt liv, än de som omkommer i trafiken. Ungefär fyra människor varje dag. Och på varje självmord går det tio försök, 100 som har självmordsplaner och 1000 som går runt med självmordstankar fortsätter Marie Niljung.

- Det är ett gigantiskt samhällsproblem. Och Värmland som län är hårt drabbat.

Dessutom tillkommer alla närstående som drabbas och som samhället har alldeles för lite stöd att ge anser hon. Både för anhöriggruppen och för de som försökt ta sitt liv, men överlevt, behöver stödsinsatserna bli mycket bättre.

Kerstin Herö