

"Vi måste våga prata"



VÄRMLANDS FOLKBLAD

Torsdag 23 juli 2020
VF.se
Grundad 1918
Pris: 25 kronor

VÅDER • D1 • S19

Halvklart väder och
uppehåll. 17-20 grader.



KULTUR&NÖJE • D1 • S16-17

Laddar inför
festival i Arvika



SPORT • D2 • S28-29

Holländsk
forward på väg

Stor oro över ökad psykisk ohälsa

VÄRMLAND. Den psykiska ohälsan i vårt samhälle breder ut sig allt mer. Allt fler ringer självmordslinjen och räddningstjänsten i Karlstad åker allt oftare på suicidalarm.

– Vi är rädda för att fler kommer få självmordstankar längre fram när man tydligare kan se effekterna av pandemin, säger Karin Schulz, generalsekreterare för Mind. **D1 • S5**



1800-TALET'S PANDEMI. "Som arkeolog funderar jag ibland på de materiella spåren av en pandemi. Hur kommer man att se på coronan i framtiden?" frågar sig Johan Richardson som i femte delen av reportageserien En Värmlandshistoria tar oss med till kolerakyrkogården i Värmskog. **D1 • S10-11**

FOTO: HÅKAN STRANDMAN

NYHETER • D1 • S6

Nöjesfabriken får ytterligare tre månader

NYHETER • D1 • S6

Polisen söker vittnen efter kidnappning

NYHETER • D1 • S7

Man åtalad – misstänks för våldtäkt

NYHETER • D1 • S8

Omgivningen stöttar efter branden

NYHETER • D1 • S7

Ahl: "Vi fick ingen insyn i budgeten"

NYHETER • D1 • S9

Jättegating allt vanligare i faunan



Miss inte e-tidningen

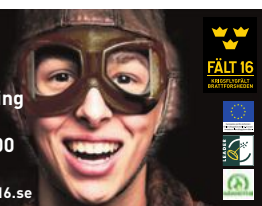
Som papperstidningen fast digital

Ladda ner appen
värmlands folkblad e-tidning
eller läs i webbläsaren
på din dator via vf.se



Öppet hus
och guidning
lördagar
11.00–16.00

Mer info på
krigsflygfält16.se



FÄLT 16
KULTUR- & NÖJE

EUROPEAN COUNCIL

EUROPEAN UNION

EUROPEAN COMMISSION

EUROPEAN PARLIAMENT

JORDGUBBAR Självlock & skördat
(Begränsad tillgång)

Färskpotatis, Grönsaker,
Sommarcafé, Loppis

Öppettider:
Mån-Fre 8-19
Lördag 9-16
Söndag 10-16
Telefonvarare 054-53 02 08
www.angeback.com

Ta gärna
med egna
hinkar!

ÅNGBÄCK
TRÄDGÅRD



vardagshändelse för oss”



FOTO: HELENA DAHLGREN

”Vi måste våga prata”

Föreläsaren och författaren Marie Niljung från Kil, vars båda föräldrar dött av psykologiska olycksfall har som livsmission att rädda liv genom att minska skam och skuld kring psykisk ohälsa.

– Vi måste våga prata om det och fråga och lyssna hur andra verkligen mår, säger Marie Niljung.

Sett till statistiken tar i snitt fyra personer sitt liv dagligen i Sverige. Ungefär 40 försöker ta sitt liv och 400 går med suicida tankar.

– Tystnaden är det stora problemet. Vi måste prata om det. Vi behöver krossa myter, såsom att man inte ska ”väcka den björn som sover.” Vi måste våga vara empatiskt påträngande och verkligen fråga om någon tänker ta sitt liv. Det här är inte en fråga som bara rör psykiatri och övriga vården, den rör alla i samhället. Vi måste sprida kunskapen och modet att våga fråga.

Kritisk mot nedläggning

I november ifjol beslutade Ineras vd i samråd med regionerna att lägga ner den nationella hjälplinjen, anledningen var att pengarna enligt regionerna kunde användas effektivare. Man ville förflytta funktionen till den ordinarie vårdprocessen istället.

– Det är obegripligt att man vill att personer med suicidtankar ska ringa 1177. 1177 är bra för rådgivning men inte rätt forum för en person med suicidtankar. Att behöva uppge sitt personnummer kan vara en tröskel när det är ett akut läge. Att kunna behålla ano-

nymiteten är jätteviktigt. Vi måste jobba på ett annat sätt, avsätta mer pengar. Staten borde ha en eller flera stödlinjer, säger Marie Niljung.

Pandemin förvärrar

Coronapandemin är en helt ny situation för många. En del permitteras, många blir av med sina jobb och barnen kan inte vara i skolan längre. Det kan skapa en rädsla, en oro och en känsla av hopp- löshet.

– De som tidigare haft bekymmer har nu svårt när stödfunktionerna inte längre är lika tillgängliga. Lägg därtill att vi fått en helt ny grupp människor som tidigare inte behövt hjälp, men som nu på grund av exempelvis förlorade arbeten och ekonomiska svårigheter behöver hjälp, säger Marie Niljung.

Marie berättar vidare att företagsjouren blev överraskade.

– När förtvivlade företagare ringde så trodde en del personer på företagsjouren att det fanns ett välutvecklat system för detta i Sverige. Men det finns det inte. Vården och psykiatri hade det tuftet redan innan pandemin.

Effekterna av pandemin är något som i framtiden oroar Marie Niljung.

– Det här är en tickande bomb. Vi måste ha resurser för att kunna hantera detta. Kommunerna i Värmland och Regionen Värmland behöver kartlägga hur det ser ut, ha klara åtgärder och aktiva handlingsplaner för att möta det växande behovet.

FELIX HALL

054-1755 00

felix.hall@vf.se

Ökad psykisk ohälsa

180 000 och hittills i år strax över 100 000.

– Vi ser en jätteökning och att det finns ett stort behov av att prata med oss, säger Karin Schulz.

En förklaring till den senaste tidens ökning kan vara förra årets nedläggning av den nationella stödlinjen och att därför fler istället söker sig till Mind, men det säger samtidigt något om den psykiska ohälsan i samhället.

– Många är sjukskrivna, stressade och unga mår allt sämre. Fler unga tar psyko-farmaka. Lägg där till att vi

lever i en pandemi som bidrar till fysisk distansering, isolering och ekonomiska bekymmer, säger Karin Schulz.

Hur arbetar ni för att förebygga psykisk ohälsa?

– Direktstödet handlar om att uppmuntra till att söka hjälp, att man ska ta sig själv på allvar och inte skämmas över sina besvär. Minska skammen och stigmatiseringen. Ett samtal kan många gånger lindra oron och ångesten, säger Karin Schulz.

Ifjol skedde 181 887 kontaktförsök till Självmords-

linjen. 168 841 av dem fick aldrig prata med någon.

– Det här är ett jätteproblem, vi kan i snitt bara ta emot ungefär tio procent av alla samtal till oss, vi behöver mer resurser för att kunna förstärka vår kapacitet, säger Karin Schulz.

Pandemins inverkan

Coronapandemin har utan tvekan påverkat människors mående, men det är svårt att hävda att den ökade psykiska ohälsan enbart beror på pandemin. Både räddningstjänsten i Karlstadsregionen och nationella Mind kunde

nämligen se en ökning av suicidala tendenser redan innan coronapandemins intåg i Sverige.

– Det är svårt att bara koppla ökningen av samtal till coronapandemin, då vi även tidigare har sett en ökning. Däremot är vi rädda för att fler kommer att få självmordstankar längre fram när man tydligare kan se effekterna av pandemin. Forskning visar nämligen att självmorden ökar först efter en kris, säger Karin Schulz.

FELIX HALL

054-1755 00
felix.hall@vf.se

5 råd till dig som märker att någon i din närhet mår psykiskt dåligt

1. Gör någonting nu

Ser du en beteendeförändring finns det sannolikt anledning.

2. Var medveten om dina reaktioner

En vanlig reaktion är rädsla och en vilja att ignorera situationen. Känner du så, ta då hjälp.

3. Var tillgänglig

Tillbringa tid tillsammans med personen och visa omtanke.

4. Utforska behov

Att fånga en persons behov eller längtan kan vara ett bra sätt att motivera till förändring.

5. Fråga om självmord

Det enda sättet att ta reda på om någon tänker ta sitt liv är att fråga om det.

Källa: mind.se