

Hjärnkoll medverkar i poddserie om äldre män och suicid

Journalisten Sigrid Hallqvist har tillsammans med de ideella föreningarna Riksförbundet Hjärnkoll och Suicide Zero producerat en poddserie om äldre män och suicid. Poddserien består av fyra avsnitt och distribueras på Spotify, Acast och iTunes. Avsnitten lanseras fredagen den 23 augusti.

Riksförbundet Hjärnkoll har bidragit med underlag från samtalsgruppen "Vi pratar om livet" och en av Hjärnkolls ambassadörer medverkar i ett av avsnitten.

- "Jag känner mig onödig och att jag inte längre tjänar något syfte". Detta är något som vår ambassadör Stefan beskriver i podden och ord som vi ofta hör från äldre personer vi möter i vårt arbete på Hjärnkoll. Många äldre lever i ofrivillig ensamhet och har symtom på psykisk ohälsa samtidigt som gruppen ofta inte söker vård för sina besvär. Dessutom är äldre män överrepresenterade när det gäller suicid. Det behövs därför mer kunskap inom vård, omsorg och samhället i stort för att fånga upp och motverka äldres personers psykiska ohälsa, säger Caroline Lindström, ansvarig för seniorverksamheten på Riksförbundet Hjärnkoll.

"Allt det här vill jag ändra på"

Upprinnelsen till poddavsnittet var att journalisten Sigrid Hallqvist uppmärksammade en affisch från Suicide Zero. En äldre man med erfarenhet av psykisk ohälsa hade skrivit ett brev till sig själv för att ge sig själv råd under den tiden då han mådde dåligt.

- Jag insåg att det här är en grupp som sällan hörs i debatten om psykisk ohälsa. Deras perspektiv saknas och jag ville berätta om det. Syftet är att nå ut till både äldre män och de som har äldre män i sin närhet. Äldre mäns psykiska ohälsa och tankar på suicid ser annorlunda ut än när en ung tjej mår dåligt. Dessutom finns det ett bäst-före datum när det gäller äldre män. Det är vanligt att anse att de inte är relevanta i debatten efter en viss ålder. Allt det här vill jag ändra på, säger Sigrid Hallqvist.

Lanseras 23 augusti

Poddserien består av fyra avsnitt. I tre avsnitt intervjuas äldre män med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och tankar på suicid. I det fjärde avsnittet medverkar suicidprofessor Margda Waern som är verksam vid Göteborgs Universitet. Hjärnkoll har även samarbetat med Margda Waern under utvecklingen av materialet till samtalsgruppen "Äldre män pratar (inte) om livet".

Poddserien är producerad och redigerad av Sigrid Hallqvist och finns tillgänglig där poddar finns från och med fredagen den 23 augusti med titeln "Under ytan - mäns berättelser om psykisk ohälsa". Senare kommer avsnitten även att finnas på Podcaster.

FAKTA

Hjärnkolls samtalsgrupper "Vi pratar om livet" arrangeras på bland annat träffpunkter/mötesplatser för äldre, äldreboenden och inom äldrepsykiatri. Den som vill gå en samtalsgrupp vänder sig därför dit. Vill du veta mer om Hjärnkolls seniorverksamhet? I så fall hänvisar vi till vår hemsida www.hjarnkoll.se. Där finns också information om dig som vill boka ambassadör till en föreläsning om psykisk ohälsa.

Om Riksförbundet Hjärnkoll

Riksförbundet Hjärnkoll är en ideell förening som arbetar med psykisk hälsa. Hjärnkoll strävar efter att minska stigma och öka kunskapen om psykisk hälsa och ohälsa. Hjärnkolls vision är att alla har lika rättigheter oavsett psykiska olikheter. Hjärnkoll startade 2009 som en attitydkampanj på uppdrag av regeringen, och med 15 regionala föreningar runt om i landet är idag rikstäckande.