

2023-12-15

Suicidprevention i praktiken

”Vansbroprojektet”

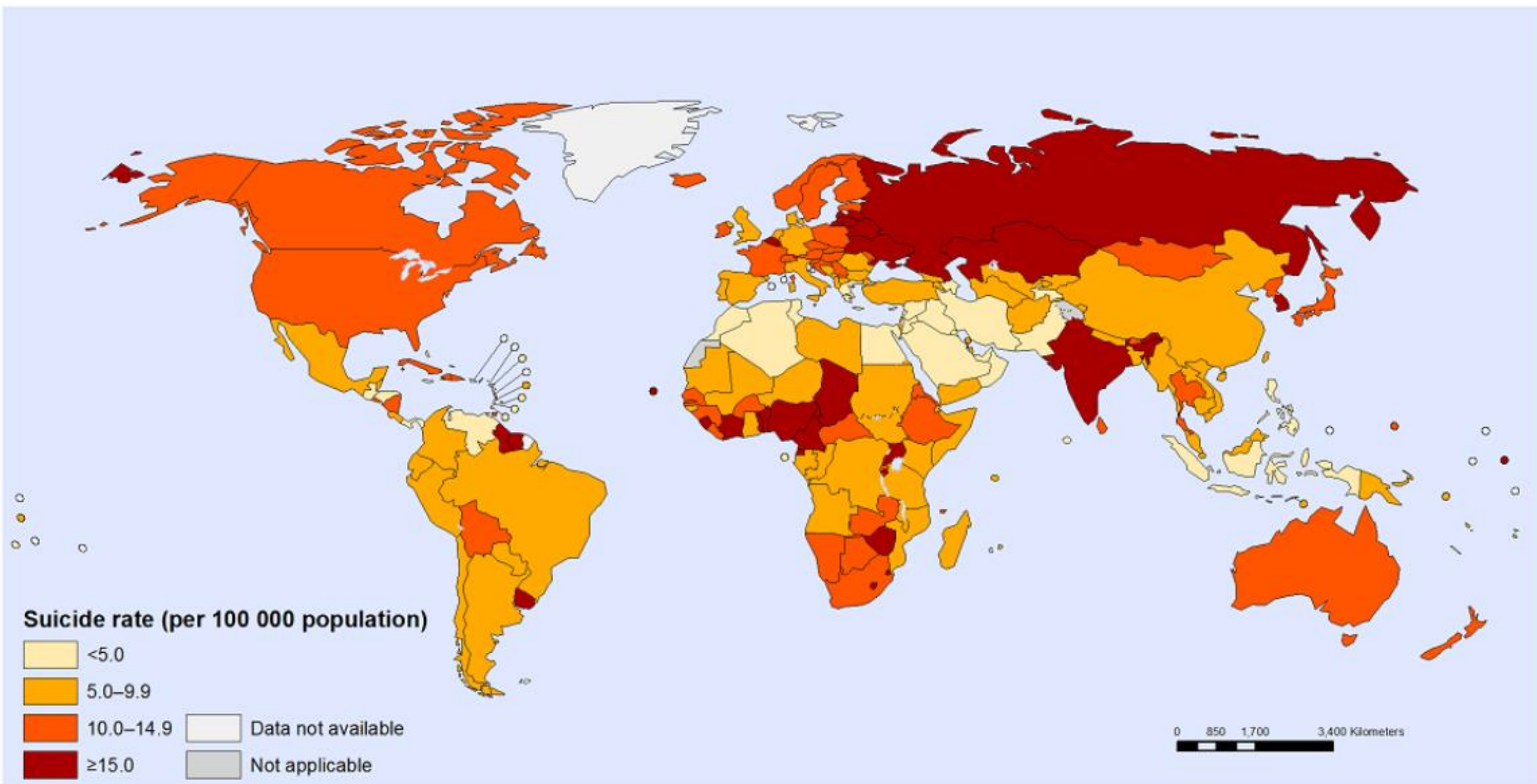
Henric Jansson

Psykiater, utvecklingsstrateg div psykiatri och habilitering, Region Dalarna

henric.jansson@regiondalarna.se



Age-standardized suicide rates (per 100 000 population), both sexes, 2016



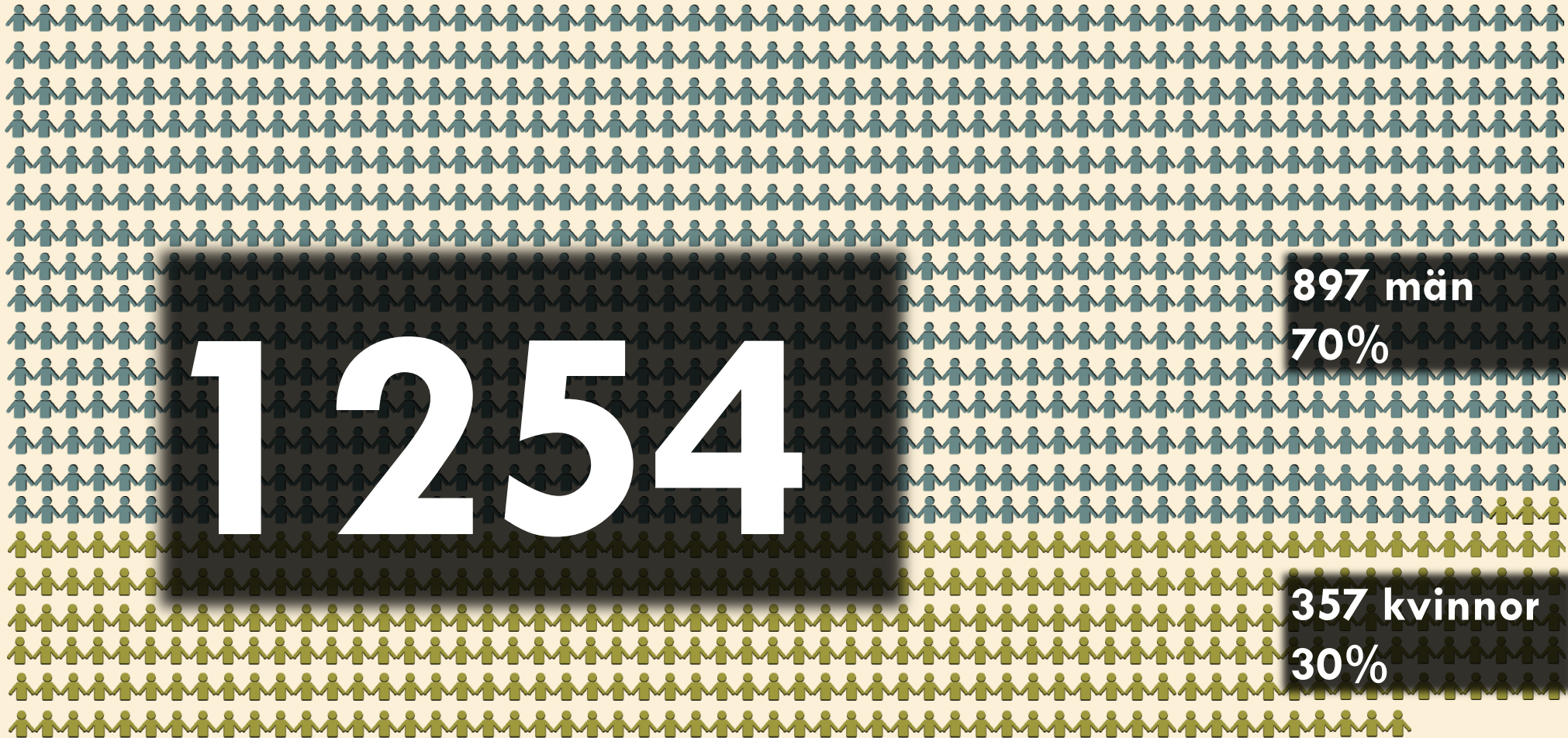
The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
Map Production: Information Evidence and Research (IER)
World Health Organization

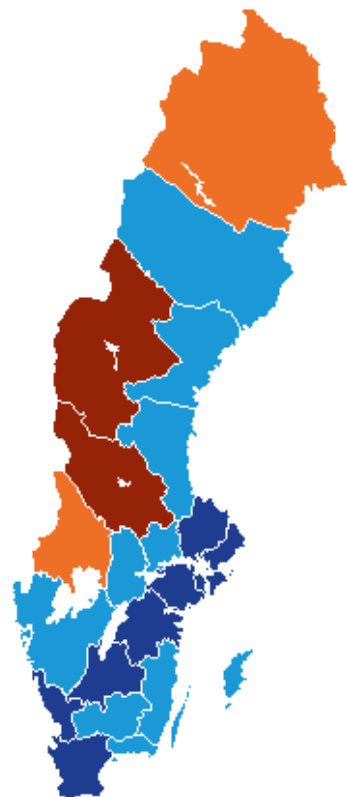
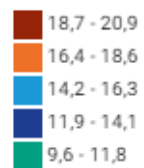


© WHO 2018. All rights reserved.

Suicid 2022



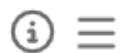
Själv mord 15- år efter kön och region. Antal per 100 000 inv.



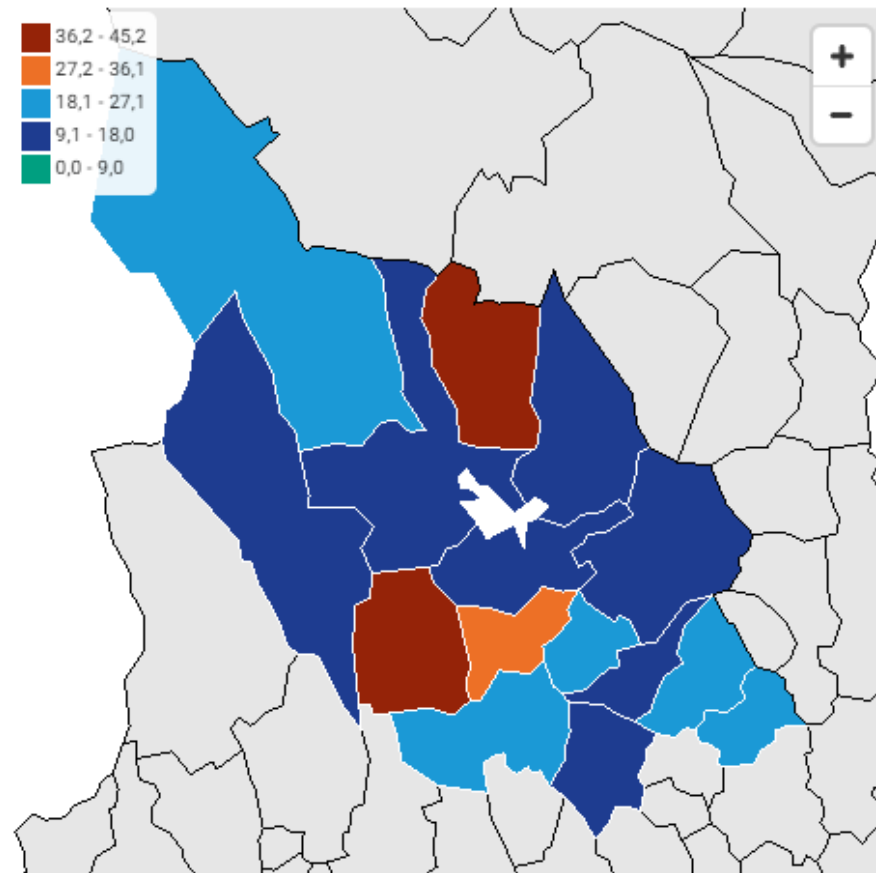
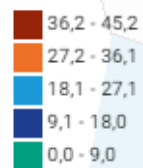
Kön

Karta

2001-2005



Själv mord 15- år efter kön och region. Antal per 100 000 inv.

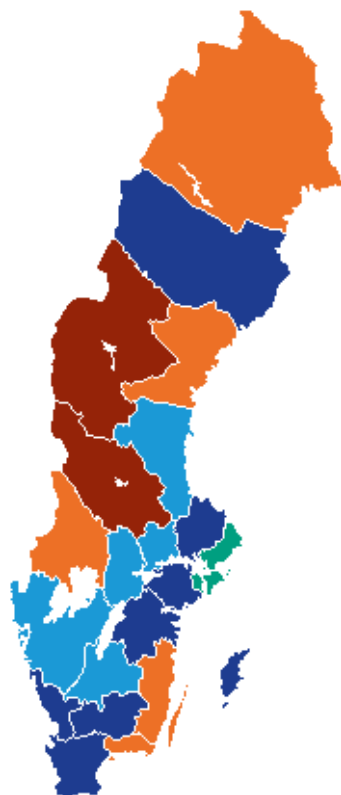
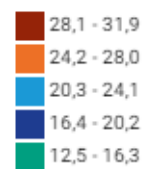


Kön



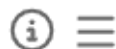
2017-2021

Själv mord 15- år efter kön och region. Antal per 100 000 inv.

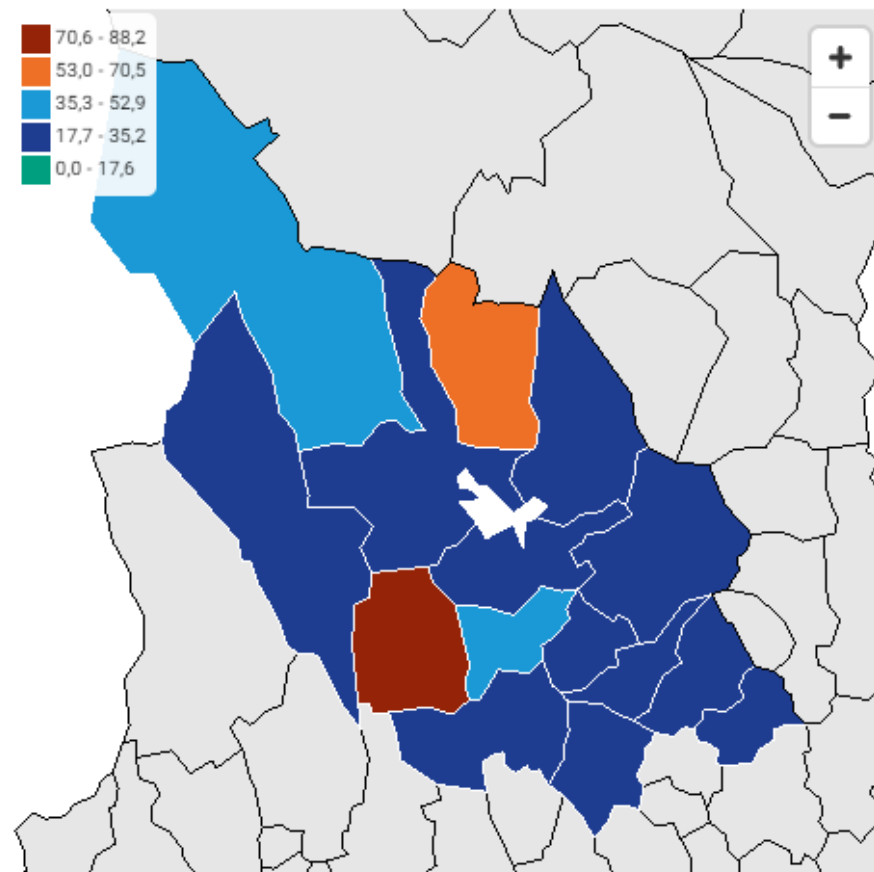
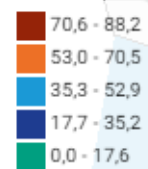


Kön

Karta



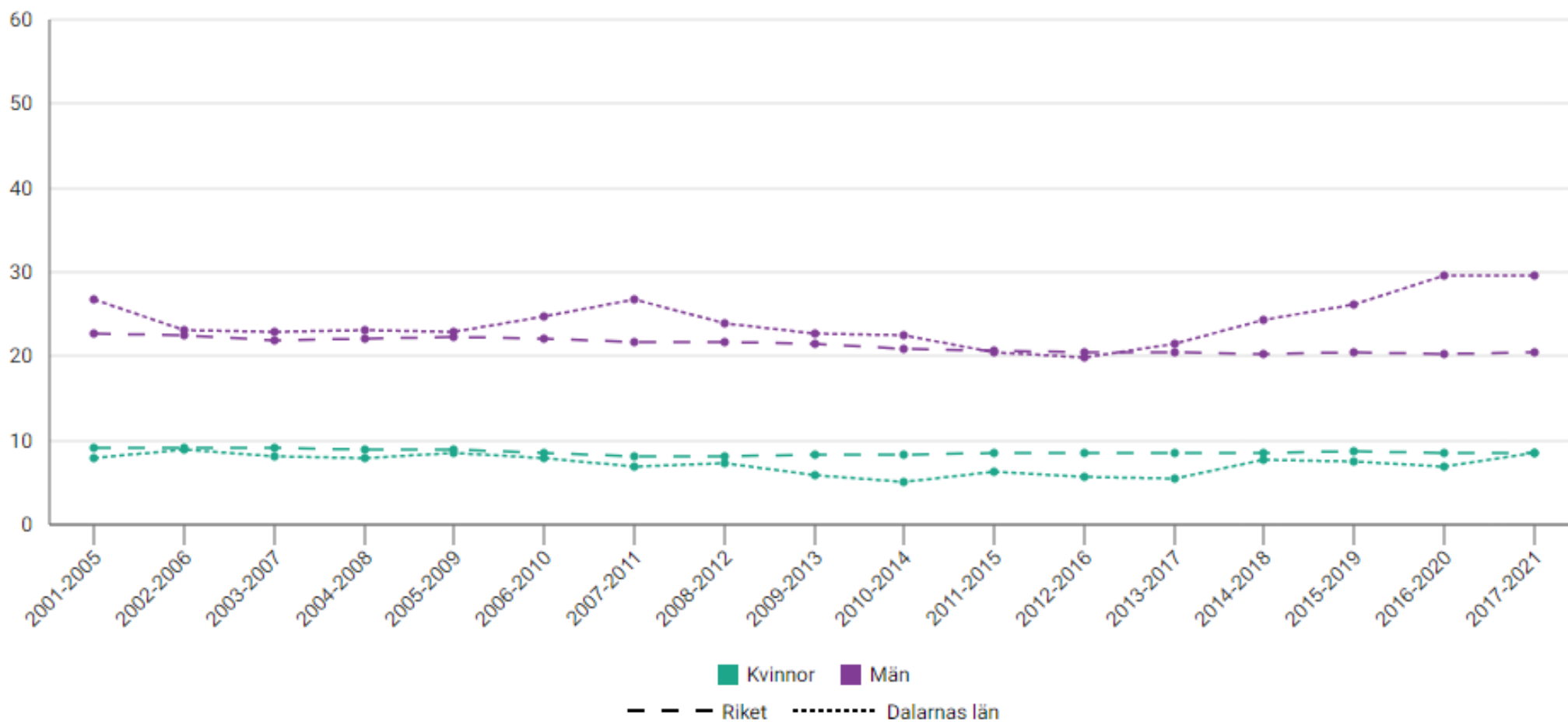
Själv mord 15- år efter kön och region. Antal per 100 000 inv.

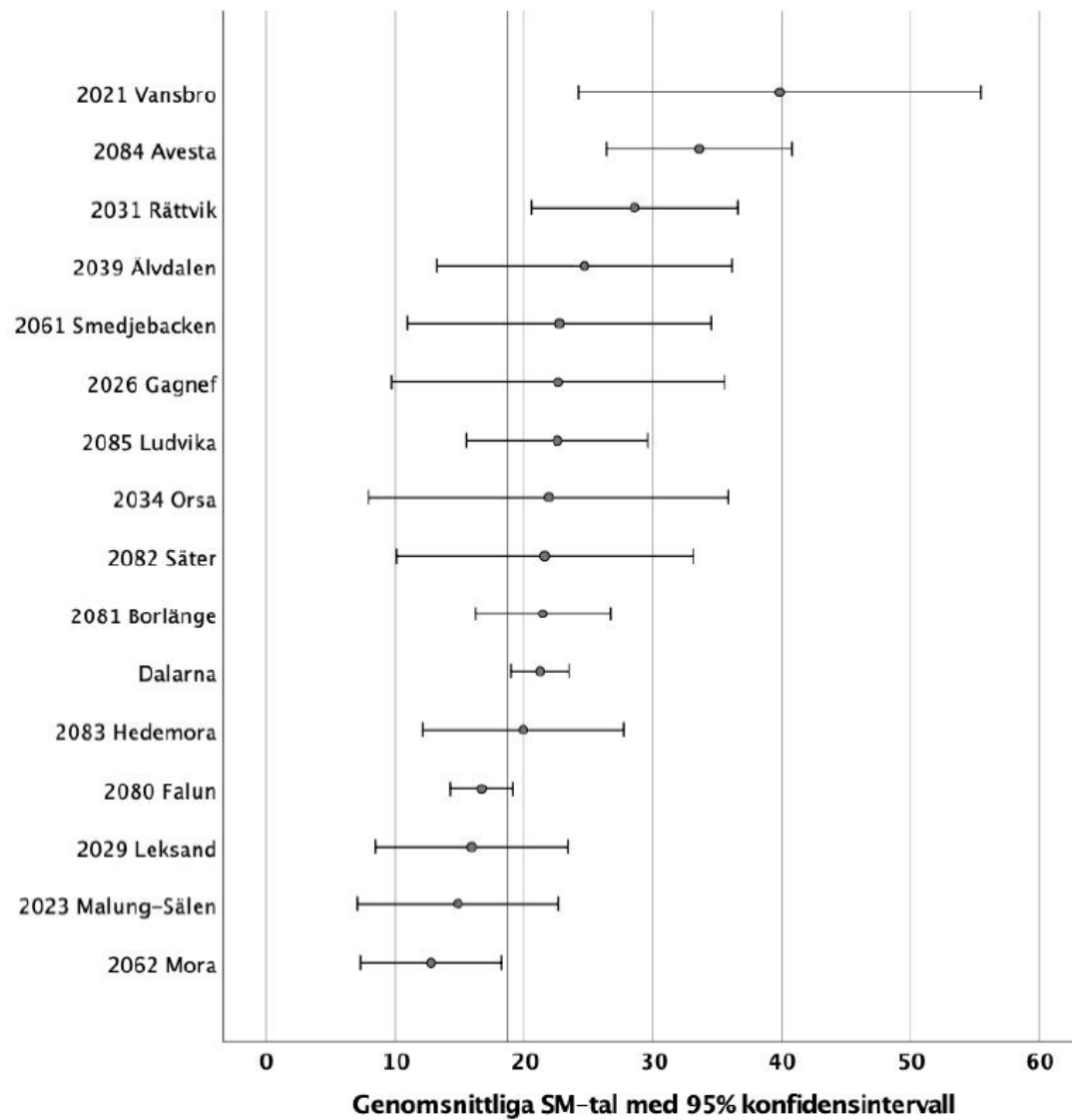


Kön



Själv mord 15- år efter kön och region. Antal per 100 000 inv.





Suicid i Dalarna 2010-2019
Rapport från NASP 2021



Varför är det på detta sättet?

Går det att göra något?

Ska vi verkligen ge oss in i detta?

Vem ska agera (om vi nu ska det)?

**Det är psykiatrins ansvar, om den fungerade
bättre så...**

”Vårdkedjan” och samverkan med kommunen/civilsamhälle

”Existerande rutiner i regionen har oftast en låg grad av spridning och förankring i verksamheterna och involverar sällan konkreta insatser eller vägar för samverkan. Risken är då att insatserna inte kommer invånarna till gagn och inte kan nå sin fulla potential”.

UPPDRAG

Påbörja ett projekt i liten skala med att stödja glesbygdskommunen Vansbro, i syfte att bidra till ett ökat suicidpreventivt arbete.

Projektgrupp:

Vårdsamordnare – Matilda Larsson

Verksamhetschef – Matts Lindgren

Utvecklingsledare/psykiater – Henric Jansson

Suicidpreventionssamordnare – Cecilia Tegelberg

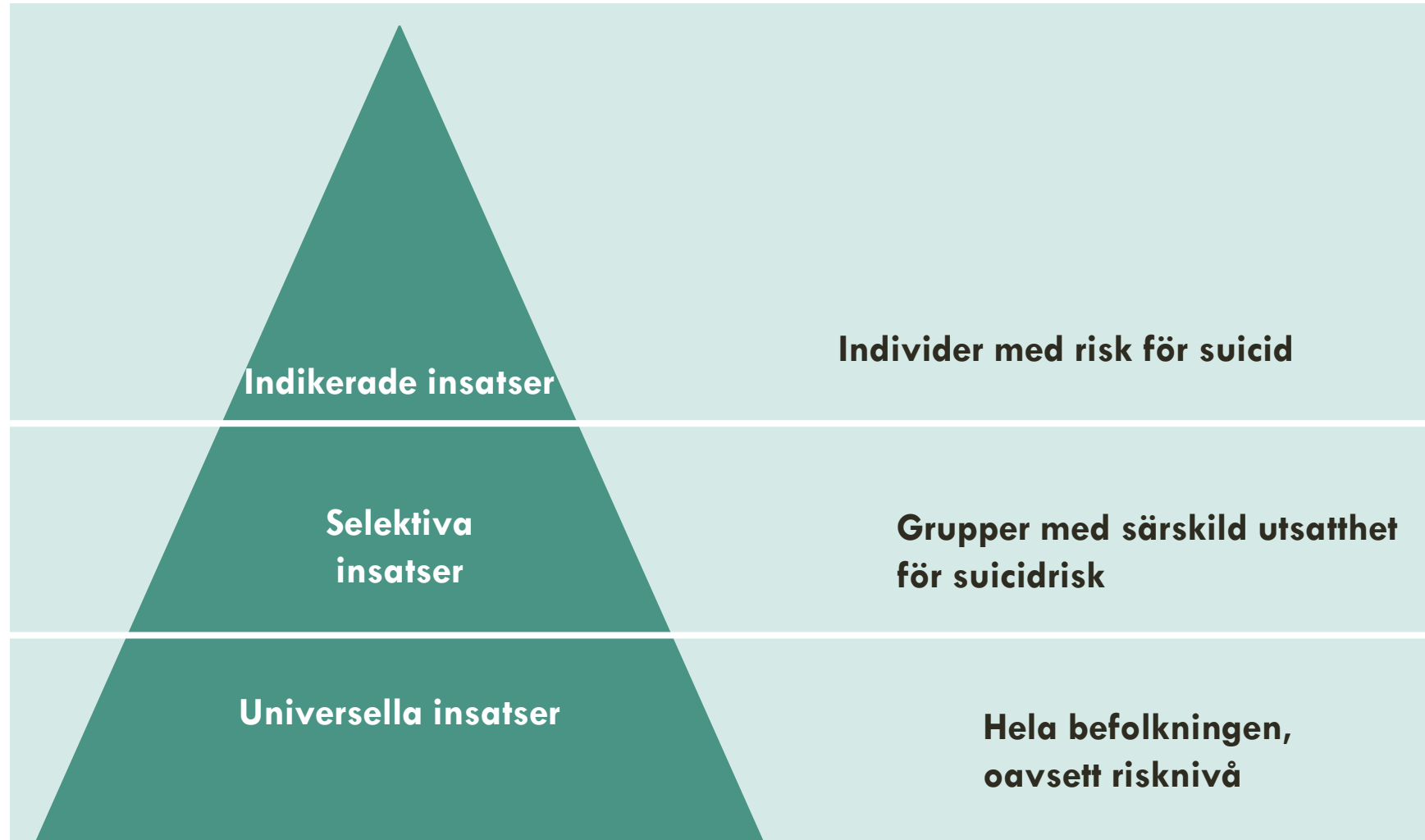


”VANSBROPROJEKTET”

- Invånare:** ca. 6000
- Projektid:** 2021-2023
- Verksamheter:** Vansbro kommun
Primärvård
Specialistpsykiatri
Folktandvården
Ambulans, Räddningstjänst, Polis
- Projektmål:** Lokalt förankrad handlingsplan för
suicidprevention.



EVIDENSBASERAD SUICIDPREVENTION PÅ OLIKA NIVÅER



LOKALT ANALYSARBETE

- Inhämta rapporter/statistik (NASP/Folkhälsomyndigheten/dödsorsaksregistret).
- Djupare analys av suicidfall under tidsperioden 2010 - 2019.
- Projektgruppens kartläggning av redan pågående suicidpreventivt arbete i organisationerna.
 - Primärvård
 - Specialistpsykiatri
 - Kommun
 - Blåljus
 - Folktandvården

UTVECKLINGSOMRÅDEN OCH MÅL

- Förbättrad kunskapsnivå om suicidprevention
- Ökat fokus på det suicidpreventiva arbetet
- Arbete med attityder för minskad stigmatisering
- Sprida kunskap om evidensbaserade insatser för suicidprevention.
- Arbeta konkret med suicidpreventiva insatser och samverkan.
- Stärk befintliga insatser
- Fokus på insatser för män med psykisk ohälsa.

Handlingsplan

- Lokalt utformad/anpassad handlingsplan som engagerar alla verksamheter.

HANDLINGSPLAN

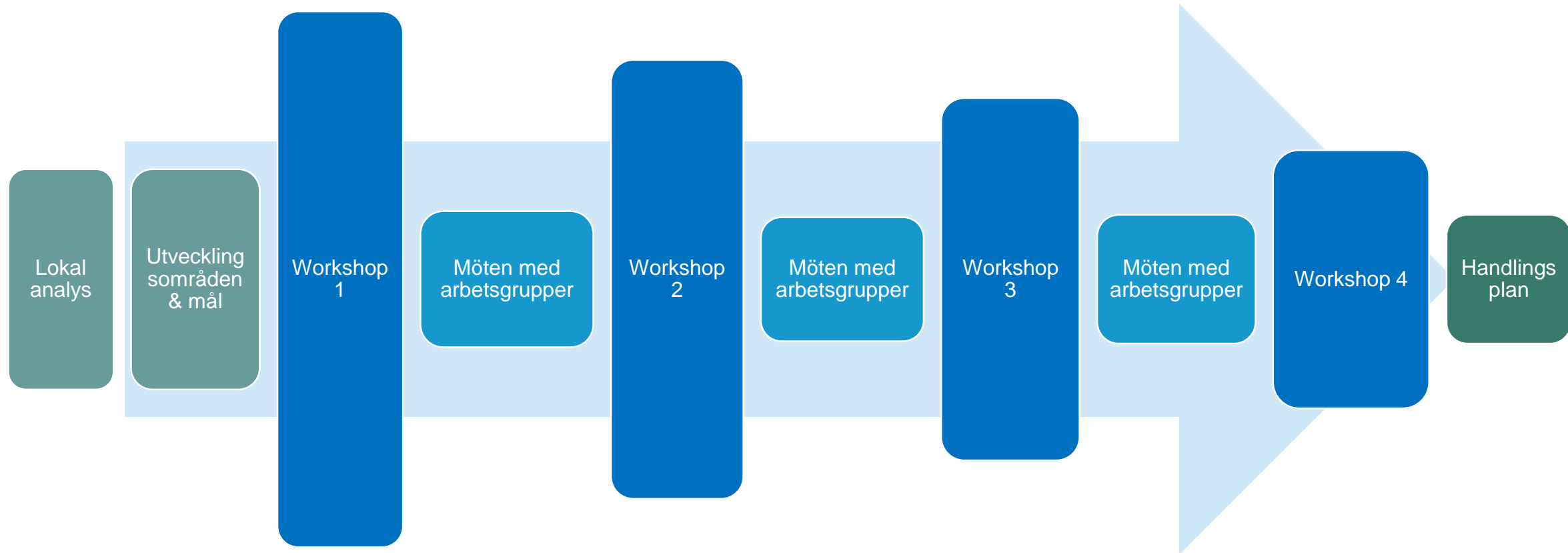
-En plan för att stärka den psykiska hälsan och motverka suicid i Vansbro kommun

-ett samarbete mellan Vansbro kommun, Vansbro vårdcentral, specialistpsykiatri, brandkåren norra Dalarna, ambulansen och polisen.

Suicidprevention



KARTLÄGGNING AV FÖRUTSÄTTNINGAR OCH STRUKTUR FÖR IMPLEMENTERING.



| | | | | | |
|----------------|---------------------|------------------------|--------------------------|------------|---------------|
| Vansbro kommun | Vansbro vårdcentral | Psykiatri norra västra | Brandkåren Norra Dalarna | Ambulansen | Flera aktörer |
|----------------|---------------------|------------------------|--------------------------|------------|---------------|

Insatser riktade till hela befolkningen (universella insatser)

| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start/ genomfört | Uppföljning |
|---|--|--|---|--|
| Informationsbroschyr till samtliga invånare i kommunen (via ett utskick med posten). | Nå ut med tydlig, saklig och övergripelig information om de kontaktvägar som finns till kommunens verksamheter, regionens verksamheter och frivilligorganisationers stödfunktioner vid nedsatt psykiskt mående, eller problem med försörjning eller ekonomi. | Vansbro vårdcentral, psykiatrin, kommunen- och regionens arbetsgrupp samt kommunikation s-avdelningen för regionen | Genomförd Planera för fler utskick | Ingen uppföljning. Syftet är att invånarna ska erbjudas lättillgänglig information i form av en broschyr som beskriver vart de kan vända sig vid nedsatt mående och problem med ekonomi eller försörjning. |
| Föreläsning riktad till arbetsgivare i kommunen. | Fånga upp personer med psykisk ohälsa. | Vansbro kommun och Region Dalarna | Genomförd | |
| Samarbetsvård mellan vårdcentral och öppensykiatri. | Minska psykisk ohälsa genom ökad tillgänglighet till vården. | <u>Verksamhetschef</u> primärvård och psykiatri | | Pågående sedan tidigare. Primärvård har stående konsulttider med psykiater 1 gång/vecka |
| Via IBM (integrerad beroendemottagning) öka tillgänglighet genom drop in samt information ut i samhället. | Minska alkoholkonsumtion utifrån riskgrupp för suicid. | Region (psykiatri och vårdcentral) och kommun (socialtjänsten) genom LÖK. | Lokal överens-kommelse (LÖK) förväntas vara klar under 2022 | |
| Psykiatrin bedriver öppenvård på vårdcentralen 2 ggr/veckan. | Förbättra samarbetet mellan primärvården och psykiatrin i Vansbro. Dra nytta av varandras kompetens. Tättare kommunikation. | <u>Verksamhetschef</u> inom psykiatri och verksamhetschef på vårdcentralen | Från och med mars 2022. Pågående | Utvärderat september 2022 och kommer att fortsätta |
| Samverkan mellan vårdcentralens bedömningsenhet och psykiatri. | Förbättra arbetet med vårdintyg, erbjuda tid med läkare och psykiatrisjuksköterska. | Vårdcentral och psykiatrin | Pågående | |
| Adressättning av alla bostads- och fritidshus i kommunen. | Blåljusverksamheten ska snabbt kunna hitta till rätt plats i kommunen om någon behöver hjälp. | Vansbro kommuns bygg- och miljöchef | 2022-2024 | |

| Utbilda, minst två stycken MHFA-instruktörer ⁵ . | Att kunna interntutbilda alla medarbetare inom Vansbro kommun till Förstahjälpare/Gatekeepers. | Sektorchef Lärande Sektorchef Social omsorg alt Äldreomsorg | Vecka 35 2022 | Genomförd |
|--|--|---|--|---|
| Utbilda all personal i förstahjälpare/gatekeepers inom samtliga sektorer. | Att höja kompetensen att identifiera psykisk ohälsa hos medarbetare och brukare/elever/klienter etc. | Sektorchefer Instruktörer i MHFA | Påbörjas hösten 2022 | |
| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start | Uppföljning |
| Utbildning i psykisk ohälsa och suicid via den digitala utbildningen "Stör döden" från <u>Suicide Zero</u> . | Ge samtlig personal inom skolan stöd i arbetet med elevernas psykiska hälsa. | Chefer inom sektor lärande | Hösten 2022 | |
| MHFA instruktörer i kommunen utbildar personal i det privata näringslivet. | Att privata arbetsgivare ska bli bättre på att identifiera psykisk ohälsa. | Vansbro kommun | 2023-2024 | |
| <i>Utveckla stöd och samverkan med föreningar och frivilligorganisationer.</i> | <i>Främja invånarnas möjlighet att delta i sociala sammanhang och ge ett medmänskligt stöd.</i> | <i>Vansbro kommuns ekonomichef</i> | <i>Kommande</i> | |
| Tillsätt en permanent arbetsgrupp för suicidpreventivt arbete (SPG) | Samordna kommunens suicidpreventiva arbete. | Kommun-ledningsgruppen | Planerad för hösten 2022 | |
| Genomför <u>Suicide Zeros</u> utbildning "Våga fråga" | Ge ökade kunskaper om identifiera varningstecken på psykisk ohälsa/suicidtankar och hur en stöttar någon som mår dåligt. | Sektor social omsorg, samhälle, service och kommunkansli | Hösten 2022 | |
| Genomför <u>Suicide Zeros</u> utbildning "Våga fråga äldre" – bland samtlig personal inom äldreomsorgen. | Ge ökade kunskaper om identifiera varningstecken på psykisk ohälsa/suicidtankar och hur en stöttar någon som mår dåligt. | Chefer inom sektor <u>äldreomsorg</u> | Hösten 2022 | |
| Arbete för att förebygga suicid i fysisk miljö med hjälp av SKR:s vägledande underlag. | Arbeta med att minska riskfaktorer i den fysiska miljön som en del i ett suicidpreventivt arbete. | Vansbro kommuns bygg och miljöchef | Arbete för att förebygga suicid i fysisk miljö med hjälp av SKR:s vägledande underlag. | Arbeta med att minska riskfaktorer i den fysiska miljön som en del i ett suicidpreventivt arbete. |
| I tolksamtal med <u>kulturtolk</u> lyfta frågor om psykisk hälsa. | Öka förståelsen för synen på psykisk ohälsa och minska stigmatiseringen. | Vansbro kommuns <u>integrations-enhet</u> | Hösten 2022 | I tolksamtal med <u>kulturtolk</u> lyfta frågor om psykisk hälsa. |
| Tillhandahålla informationsmaterial på flera språk angående psykisk hälsa/ohälsa. | Öka förståelsen, sänka tröskeln för att söka stöd/vård och minska stigmatisering. | Vansbro kommuns <u>integrations-enhet</u> | Hösten 2022 | Tillhandahålla informationsmaterial på flera språk angående psykisk hälsa/ohälsa. |

| | | | | |
|--|---|--|-------------|--|
| Kartlägga och identifiera skolbaserade insatser i ett suicidpreventivt arbete. | Att välja och implementera valt program. | Elevhälsachef i samverkan med rektorer, elevhälsoteam och lärare | Hösten 2022 | Kartlägga och identifiera skolbaserade insatser i ett suicidpreventivt arbete. |
| Samverkansträffar med regionen och blåljusverksamhet. | Följa utvecklingen och identifiera behov av nya insatser. | Vansbro kommuns suicidgrupp | 2023 | Samverkansträffar med regionen och blåljusverksamhet. |

| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start | Uppföljning |
|--|---|--|---|--|
| Utbildning av samtlig personal i suicidriskbedömning. | Ökad kompetens i bemötande av patienter med psykisk ohälsa. | Verksamhetschef Vansbro vårdcentral | Genomfört Återkommande utbildning för samtlig personal och för nyanställda | |
| Depressionsscreening partner i samband med graviditet och förlossning. | Spridning av kunskap, tidig upptäckt av psykisk ohälsa. | Vansbro vårdcentral BVC/ MVC | Pågår | |
| Ökat samarbete mellan ungdomsmottagningen och skola. | Öka kunskapen om psykisk hälsa bland ungdomar genom förebyggande arbete med risk/missbruk. | Vansbro vårdcentral, enhetschef på ungdomsmottagningen | Genomfört, pågår | |
| Sprida information om stöd från ungdomsmottagningen, öppettider och appen Ung i Dalarna. | Tillgängliggöra information där unga befinner sig. | Vansbro vårdcentral, ungdomsmottagningen | Sommaren 2022 Genomfört | |
| Mötesplats för HBTQ-individer. | Skapa en trygg, öppen plats för möten och samtal. | Vansbros vårdcentral, enhetschef ungdomsmottagningen | Digitalt, som ungdomsmottagningen tipsar om | |
| Ökad tillgänglighet via TeleQ : lägga till knappval psykisk ohälsa i vårdcentralens telefonrådgivning. | Att personen som ringer omgående får en kvalificerad bedömning av vårdssamordnare psykisk hälsa eller samtals terapeut. | Vårdcentral, medicinska sekreterare med ansvar för TeleQ . | Implementerat under våren 2022, pågår | Utvärderas genom granskning av statistik i TeleQ , samt personalens upplevda nytta med insatsen. |
| Erbjuda patienter tid för första bedömning genom telefonsamtal eller besök istället för väntelista. | Minska tiden med psykiskt lidande, snabbare komma till behandling. Skapa en känsla av snabb hjälp och omhändertagande. | Vansbros vårdcentral, samtalsmottagningen | Se över arbetssätten på samtalsmottagningen . (Första besök till vårdssamordnare psykisk hälsa inom en vecka är redan implementerat). | Har förkortat väntetiderna. |
| Ställ frågor om psykiskt mående/våld i nära relation vid årskontroller för diabetes, hypertoni och blodtryck. | Syftet är att fånga upp erfarenhet av våld och upptäcka psykisk ohälsa. | Vansbro vårdcentral | Pågår | |

Insatser riktade till grupper i utsatthet för suicidrisk (selektiva insatser)

| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start | Uppföljning |
|---|--|---|--|---|
| Samtlig personal på vårdcentralen ska genomgå utbildning i suicidprevention SPiSS . | Öka kunskapen om suicidprevention på vårdcentralen för samtliga professioner. | Verksamhetschef på vårdcentralen | Genomfört | Alla har genomgått utbildningen. |
| 12 veckors KBT gruppbehandling vid depression, ångest och oro hos ungdomar på ungdomsmottagningen. | Snabbare behandling för fler ungdomar. | Ansvarig chef på ungdomsmottagningen | Hösten 2022 | Mäta hur många ungdomar som deltagit. |
| Upprätta rutiner/handlingsplan vid inträffat suicid. | Skapa lokal rutin som förtydligar av vem som gör var, tydlig information om hur efterlevandeskyddet ska läggas upp. | Vårdcentral, vårdutvecklare och vårdssamordnare psykisk hälsa, verksamhetschef. | Ny tydlig rutin för hur ett inträffat suicid ska hanteras och hur stödet för närstående skall genomföras. Finns nu på vårdcentralen. | Genomfört men ej testad i skarpt läge. |
| Utbildning i föräldraskapsstöd Alla barn i Centrum (ABC). | Ge föräldrar kunskap i att förstå barns utveckling och hantera barns beteende. Föräldrar till barn i åldrarna 0-8 år. | Vansbro kommuns, rektor inom förskola | | Utbildning i föräldraskapsstöd "ABC" |
| Öppenvårdsinsatser riktade mot skadligt bruk/riskbruk/ beroende. | Minska det skadliga bruket. | Kommunens Individ – och familjeomsorg beroendeterapeut. | Pågående | |
| Öppenvårdsinsatser riktade till vårdnadshavare. | Stärka föräldraförmågan. | Vansbro kommuns familjeteam och familjerådgivning | | |
| Erbjuda föräldrautbildning " Connect " till föräldrar till barn i åldrarna 9-18 år. | Ge föräldrar stöd i att utveckla lyhördhet och eftertanke i sitt föräldraskap genom ökad kunskap om barns utveckling för att kunna ha förmåga att hantera sitt barns beteende. | Vansbro kommuns elevhälsachef Genomförs av privata kursledare | Hösten 2022 | |
| Genomföra föräldrastödsprogrammet Alla Barn i Centrum (ABC). | Erbjuda föräldrar/vårdnadshavare kunskap i att förstå barns utveckling och hantera barns beteende. Målgrupp familjer med barn i åldrarna 3-8 år. | Kommunens förskolors rektorer. Genomförs av utbildade handledare | Pågående, ny kurs i år. | |
| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start | Utvärdering |
| Tillsätta en anhörigsamordnare. | Ge stöd till anhöriga. | Vansbros kommuns elevhälsachef | Hösten 2022 | Utfört |

| | | | | |
|--|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Upprätta lokal överenskommelse om samverkan mellan region och kommun kring personer med psykisk funktionsnedsättning från 18 år. | Tydliggöra ansvarsfördelning samt stärka samverkan för att tillgodose vård och stöd utifrån ett helhetsperspektiv. | Enhetschef psykiatri, vårdcentral och kommun. | Pågående | |
| Utveckla vård och behandling via beroendeteamet. | Minska beroendeproblematik. | Enhetschef och beroende-sjuksköterska | Pågående | |
| Vård i rätt tid - i vårdprocessen. | Förbättrat vårdflödet gällande uppföljning och omvårdnad patienter med risk för suicid. | Enhetschef inom psykiatri | Implementering pågår | |
| Kompetenshöjning till personal. | Ökad kvalitet i suicidriskbedömningar och ökad kunskap i suicidpreventivt arbete. | Enhetschef inom psykiatri | Våren 2022 All personal har gått | Genomfört och återkommande varje år. |

Insatser riktade till individer med suicidrisk (indikerade insatser)

| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start | Utvärdering |
|---|--|--|---|--|
| Ställa direkta frågor om suicidtankar. | Fånga upp de som är i riskzonen men inte själva pratar om det. | All personal inom ambulansen | Det görs redan men ännu inte av all personal. | |
| Utveckla arbetet med uppsökande verksamhet för äldre personer. | Informera om det stöd som finns att tillgå vid psykisk ohälsa. Syfte – medmänskligt samtal med möjlighet att uppmärksamma psykisk ohälsa – suicidtankar. | Sektorchef social omsorg | Hösten 2022 | |
| Vid Budget- och skuldrådgivning identifiera behov av stöd för sitt psykiska mående. | Stöd och råd i att hitta lösningar på ekonomiska problem, ställa frågor om psykisk ohälsa/suicidtankar/ planer och informera om mer stöd. | IFO, budget- och skuldrådgivare | Pågående verksamhet | |
| Implementera Suicide Zeros beslutstöd för skola och socialtjänst. | Skapa en handlingsberedskap kring hur medarbetare ska agera vid misstanke/oro för suicidrisk, allvarlig självskada och suicid. | Vansbro kommuns rektorer och enhetschefer för socialtjänsten | Hösten 2022 | |
| Lågintensiv uppföljning 2 år efter suicidförsök/suicid-prevention. | | Utrednings- och behandlingsteamet inom psykiatri | 2022, ej börjat än (september) | Lågintensiv uppföljning 2 år efter suicidförsök/suicid-prevention. |
| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start | Uppföljning |
| Internutredning efter suicid. | Att hitta samband och orsaker för att vidta förebyggande åtgärder. | Patientsäkerhetsombud | Pågående | |

| Synergi efter allvarliga suicidförsök. | Att hitta samband och orsaker för att vidta förebyggande åtgärder. | All personal rapporterar patientsäkerhetsombud sammanställer och ansvarar för åtgärder. | Pågående | |
|---|--|---|---|-------------|
| Mobilt team och tillgång till akutläkare. | Mobila och akuta insatser för att förebygga suicid. | Enhetschef inom psykiatri | Pågående sedan år 2017 och under fortsatt utveckling. | |
| Strukturerad suicidriskbedömning görs av alla suicidnära patienter. | Att upptäcka och förebygga suicid. | All personal inom psykiatri | Pågående | |
| Personlig vårdplan/krisplan. | Personcentrerad vård och suicidprevention. | All personal inom psykiatri | Pågående | |
| Fånga upp anhöriga/närstående vid inträffat suicid. Ta kontakt, återkoppla och informera om stöd/hjälp. | Förebygg ytterligare suicid. | Personal inom ambulansen, räddningstjänsten och primärvårds-läkare. | | |
| Säker läkemedelshandling och regelbunden extern kvalitetsgranskning. | Minska risken för skadligt bruk av läkemedel. | Utförs av Vansbro kommuns medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS). Medverkande verksamhetschef och hälso- och sjukvårdspersonal | Pågående | |
| POSOM, plan för Vansbro kommun. | Välfungerande funktion | Vansbro kommun i samverkan med ambulans, räddningstjänst, FRG och svenska kyrkan | | |
| Personalutbildning från region Uppsala "Att samtala om suicidtankar". | Öka kunskapen inom psykiatri. | Behandlande personal inom psykiatri och vårdcentral. | Påbörjas 2023 (utbildare har utbildats) | |
| Nytt vårdprogram suicid | Skapa ett hjälpsamt material som stöd till personal inom sjukvården. | Psykiatri, ambulans och primärvård | Påbörjas 2023 | |
| Integrerad beroendemattning | Samverkan kring stödet för att minska individens missbruk. | Vansbro kommuns IFO-chef. Medverkande beroende-terapeut, vuxenhand- läggare, vårdcentralen och öppnpsykiatri | | |
| Insatser | Målsättning med insats | Ansvarig | Planerad start | Uppföljning |
| Konsultationsgruppen | Samverkan kring barn och unga med behov av stöd från flera aktörer. | Elevhälsachef medverkande: IFO, vårdcentralen, habilitering, BUP | Pågående | |

Information om psykisk hälsa hos män

Det är vanligt att må psykiskt dåligt någon gång i livet. När män mår dåligt och drabbas av exempelvis depression, stress eller kriser så kan tröskeln ibland vara ganska hög för att söka hjälp. Du som får det här meddelandet kanske inte mår psykiskt dåligt, men kanske känner du någon som behöver hjälp eller stöd?

Vanligt att män väntar med att söka hjälp

Vi ser att kvinnor som mår dåligt oftare söker stöd av vänner och sjukvården, medan det är vanligare att män blir ensamma med sina tankar och problem. Män drar sig i högre utsträckning även för att söka vård för kroppsliga problem, något som kan påverka den psykiska hälsan negativt. Självordstalen i befolkningen visar också att det finns en betydligt högre risk för att män tar sina liv när de drabbas av psykisk ohälsa. Det ska naturligtvis inte behöva vara så.

Det finns hjälp att få

Psykisk ohälsa kan drabba oss alla, unga som gamla. Det innebär ett stort lidande, och alla ska veta att det finns bra hjälp att få och att det är viktigt att ta hand om sin psykiska hälsa. Den som inte har någon att prata med eller som vill ha mer professionell hjälp eller rådgivning kan vända sig till någon av aktörerna nedan. Det viktiga är att ta kontakt med någon. Det finns hjälp att få.

Läs mer på nästa sida >

“Jag pratar inte om hur jag mår - för jag är van att klara mig själv”



Informationen ingår i Region Dalarnas satsning för en bättre psykisk hälsa och ett minskat antal självmord bc

Vanliga tecken på psykisk ohälsa

- Nedstämdhet, känsla av hopplöshet.
- Lite intresse eller glädje av att göra saker.
- Sömnsvårigheter.
- Trötthet och låg energi.
- Dålig aptit.
- En känsla av misslyckande/att inte rätta till.
- Koncentrationssvårigheter.
- Livsleda.
- Ökat intag av alkohol.
- Ökad känsla av stress, irritation.
- Ensamhet med tunga tankar.

Så söker du hjälp

- Ring sjukvårdsrådgivningen 1177, öppet dygnet runt.
- Kontakta din vårdcentral.
- Äldrelinjen. Ring 020-22 22 33. Öppet måndag- torsdag 8-19.
- Jourhavande präst. Ring 112. Fråga efter jourhavande präst. Öppet 17-06.
- Självordslinjen (anonymt). Ring 901 01, öppet dygnet runt. Chatt: chat.mind.se
- Psykiatrisk jourmottagning i Säter. Ring 0225-49 44 00, öppet dygnet runt.
- Ring 112 om du mår mycket dåligt eller har tankar eller planer på att ta ditt liv.

**PSYKISK
HÄLSA
HOS MÄN**





Jag kan rädda i psykisk kris



Våga-fråga-lyssna.
Hur mår personen
och varför?

Sammanfatta
att du uppfattat
situationen
rätt

- 1 Ta kontakt
- 2
- 3 Kontrollera säkerhet - självmordstankar
- 4
- 5 Inge hopp, planera - sök hjälp

© Laerdal Medical AS



Jag kan rädda ett hjärta



- 1 Uppfatta akutsituationen
- 2 Larma 112
- 3 Ge 30 bröst-kompressioner
- 4 Ge 2 inblåsningar
- 5 Finns hjärtstartare, starta och följ råd

© Laerdal Medical AS

[Nu hjälps vi åt vid psykisk ohälsa \(jagareforbundet.se\)](http://jagareforbundet.se)

UTVÄRDERING OCH ERFARENHETER

”Vansbroprojektet”

Arbetsättet har i många delar varit unikt och involverat många verksamheter och människor i såväl Hälso- och sjukvård som kommun.

Projektarbetet har, på grund av dess omfattning, varit komplext och erbjudit många utmaningar men även visat på den lilla kommunens styrkor med deltagarnas initiativkraft, engagemang och förmåga till kreativa lösningar.

Handlingsplanen och kunskapsspridningen väckt det lokala engagemanget för psykisk hälsa och suicidprevention, vilket har varit en tydlig framgångsfaktor för projektets genomförande

UTVÄRDERING OCH ERFARENHETER

”Aktiva Ingredienser”

- Kunskap
- Samverkan
- Engagemang



FORTSATT UTVECKLINGSARBETE OCH REKOMMENDATIONER

För att kunna genomföra en god implementering av en lokal handlingsplan föreslår projektgruppen att strukturen och erfarenheterna från detta projektarbete används som bas för att **utveckla ett processtöd** till övriga kommuner.

Projektgruppen förslår att:

Suicidpreventionssamordnaren i Region Dalarna via Utvecklingsenheten inom division Psykiatri och Habilitering ges i uppdrag att ta fram ett processtöd/implementeringsstöd till kommuner i regionen.

LPO Psykisk Hälsa ges uppdrag att starta en LAG Suicidprevention för utveckling av processtöd och leda det operativa arbetet gentemot kommunerna och hälso- och sjukvården.

Suicidprevention i praktiken

”Vansbroprojektet”

Cecilia Tegelberg

Suicidpreventionssamordnare Region Dalarna

cecilia.tegelberg@regiondalarna.se

Henric Jansson

Konsultpsykiater, utvecklingsstrateg Region Dalarna

henric.jansson@regiondalarna.se

Matilda Larsson

Vårdsamordnare, Vansbro vårdcentral

matilda.larsson@regiondalarna.se

Mattias Lindgren

Verksamhetschef

matts.lindgren@regiondalarna.se

HAR DETTA ARBETE LETT TILL NÅGRA ANDRA POSITIVA EFFEKTER?

- Samverkan mellan region och blåljusverksamhet.
- Bättre samsyn om vad respektive organisation kan bidra med.
- Samverkan med frivilligorganisationer.
- Suicidprevention finns på agendan – ökat engagemang, minskad stigmatisering.



SPARA GÄRNA
BROSCHYREN

Till dig som bor i
Vansbro kommun



SLUTLIGEN - REKOMMENDATIONER

Kommuner

Att andra kommuner utformar lokala handlingsplaner i samverkan med Hälso- och sjukvården.

Använda sig av strukturen och erfarenheterna från "Vansbroprojektet".

Regionen

Att projektgruppen ges i uppdrag att ta fram ett processtöd/implementeringsstöd till övriga kommuner.

Att arbeta med en konkret och lokalt anpassad handlingsplan för samverkan bedöms vara ett effektivt sätt att sprida kunskap, etablera samverkan och skapa engagemang.



UTVÄRDERING

- Starthjälp och processtöd.
- Nulägesbild och nulägesanalys.
- Få igång samverkan inom den egen organisationen och med andra aktörer.
- Ny kunskap.
- Bättre intern planering i kommunen – äga processen.
- Skapa stort engagemang initialt.
- Säkerställa att alla aktörer är med under hela processen.
- Viktigt med politisk engagemang och kunskap för kommande prioriteringar.
- Gå från projekt till långsiktighet.