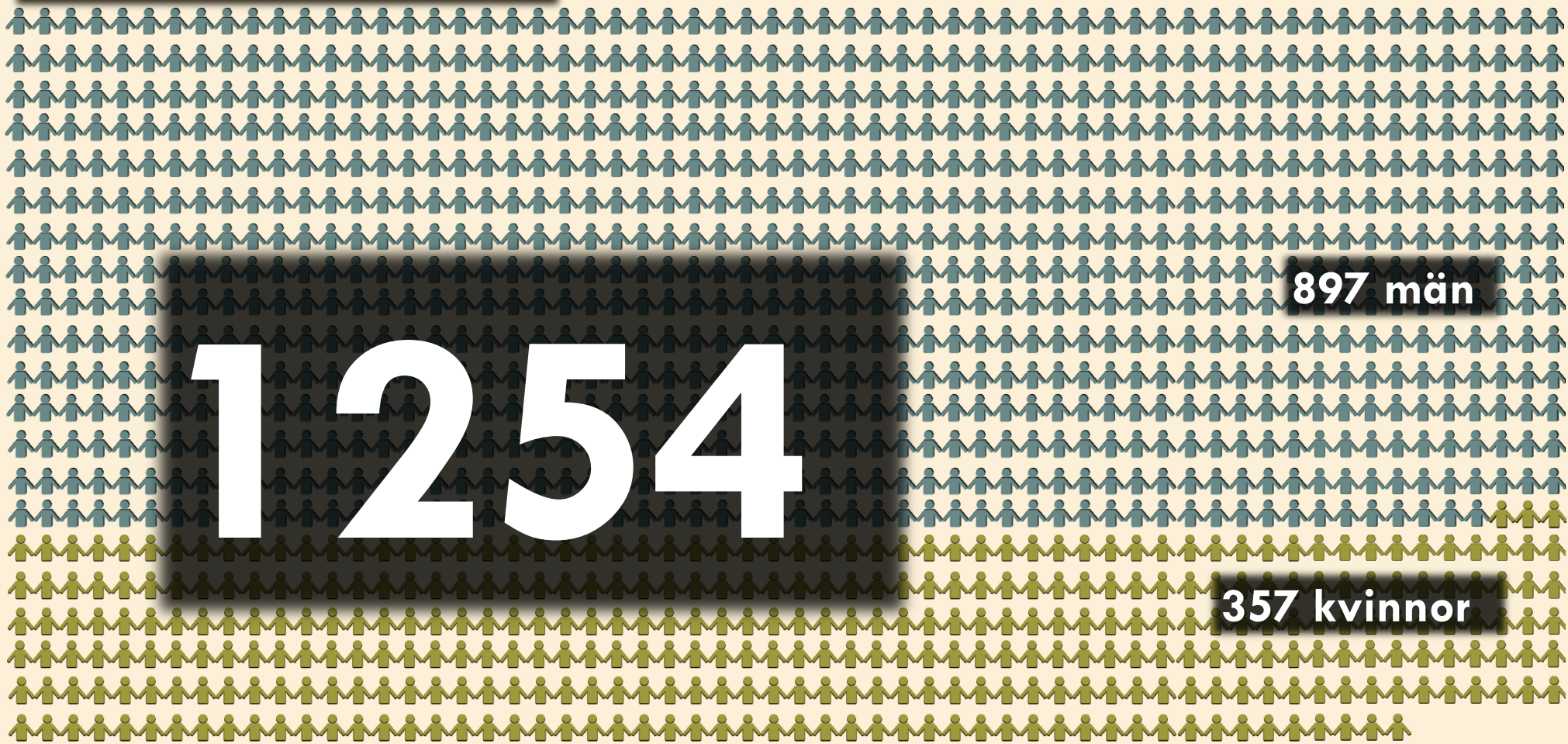


”Vansbroprojektet” suicidprevention i praktiken

Välfärdsrådet 23-12-06

Cecilia Tegelberg, suicidpreventionssamordnare
utvecklingsenheten division psykiatri och habilitering

1254 personer dog på grund av suicid
2022

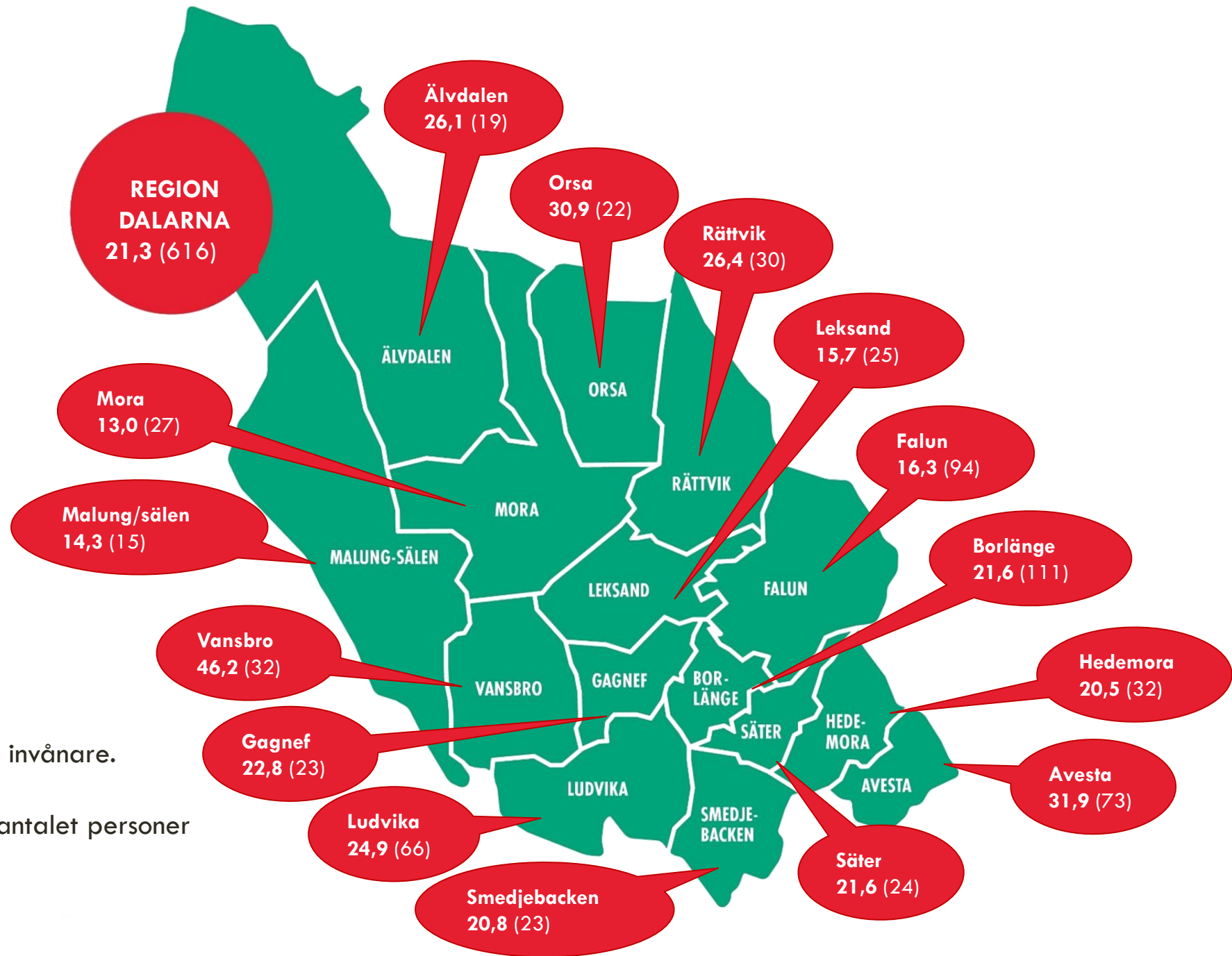


897 män

357 kvinnor

10 var barn under 15 år.

DALARNA 2010-2021



- Det första talet är per 100 000 invånare.
- Talet i parentes är det faktiska antalet personer under perioden.

UPPDRAG

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

Projektgrupp:

Vårdsamordnare

Verksamhetschef

Utvecklingsledare/psykiater

Suicidpreventionssamordnare



”VANSBROPROJEKTET”

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



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

Kort sikt

- medvetengöra aktörernas ansvar och möjligheter.

Medellång sikt

- komma överens om insatser.

Lite längre sikt

- genomföra förslagna insatser, följa upp och utvärdera.

Handlingsplan

- Lokalt utformad/anpassad handlingsplan som engagerar alla verksamheter.

HANDLINGSPLAN

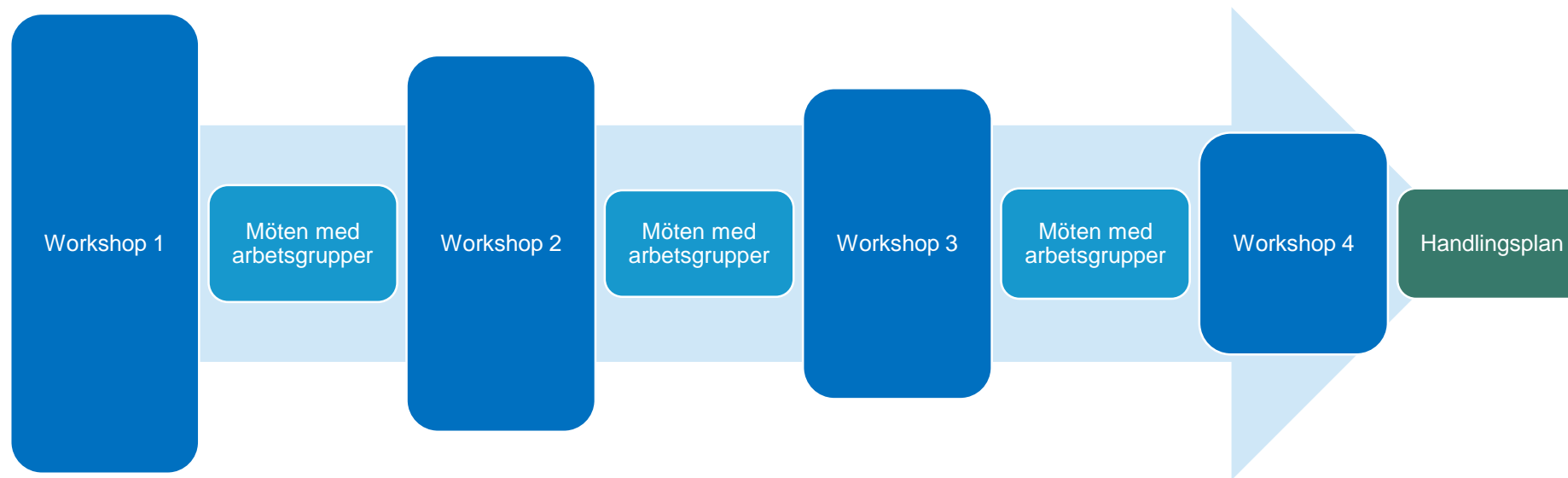
-En plan för att stärka den psykiska hälsan och motverka suicid i Vansbro kommun

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

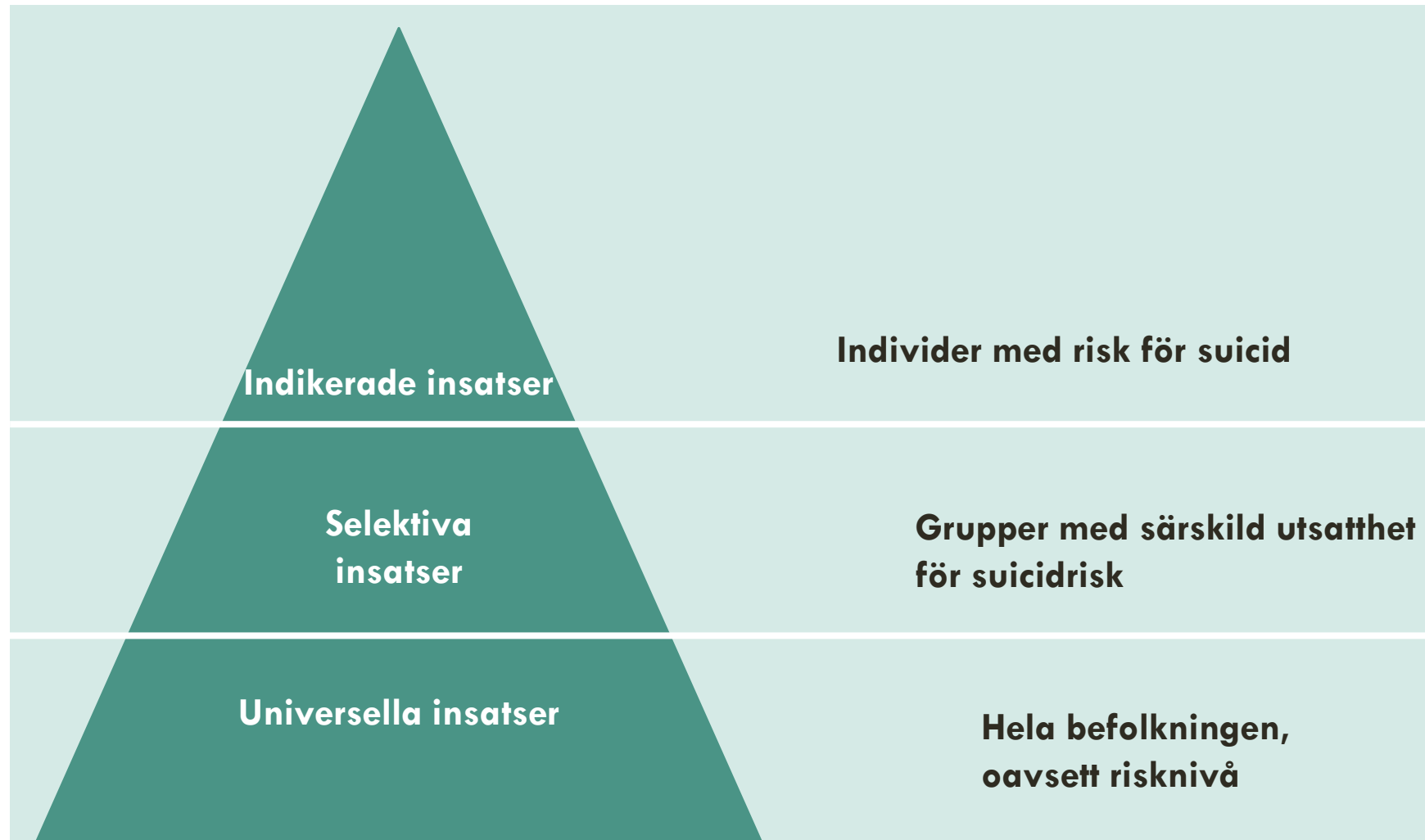
Suicidprevention



STRUKTUR FÖR IMPLEMENTERING 2021-2022



SUICIDPREVENTION EXEMPEL PÅ INSATSER



Utskick om psykisk hälsa till alla män i Vansbro kommun

40 år och äldre



Sida: 1(2)

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. Självmordstalen 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.
- Självmordslinjen (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



Exempel på preventiv insats



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 -
självordstankar
- 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 AV "VANSBROPROJEKTET"

- 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.

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

Att arbeta med psykisk hälsa och suicidprevention kräver långsiktighet, uthållighet och kreativa lösningar.

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.



Kontakta oss gärna!

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