

---

# SUICIDPREVENTION I SJUHÄRAD

---

## Aktivitetsplan

VERSION 1.1



## Innehåll

Introduktion .....	2
Bakgrund .....	2
Projektet .....	2
Aktivetsplanen .....	3
Strategier för suicidpreventivt arbete .....	3
Aktiviteter .....	4
1. Lokal handlingsplan som involverar nyckelaktörer .....	4
1.1 Stöd vid framtagande av lokala handlingsplaner .....	4
1.2 Nätverksträffar suicidprevention .....	4
1.3 Konferens suicidprevention.....	5
2. Höjd kunskapsnivå om suicid i Sjuhärad. ....	5
2.1 YAM – Youth Aware of Mental Health .....	5
2.2 MHFA – Mental Health First Aid.....	5
2.3 SPiSS – Suicidprevention i svensk sjukvård .....	6
2.4 Våga fråga – föreläsningsserie.....	6
2.5 Uppmärksamma Suicidpreventiva dagen.....	7
2.6 Nyhetsbrev .....	7
2.8 Övriga kunskapshöjande aktiviteter.....	7
3. Suicid ska vara ett prioriterat område på ledningsnivå.....	8
3.1 Uppföljningsmöten med lokala ledningsgrupper Närvårdssamverkan.....	8
3.2 Möten med chefsnätverk .....	8
4. Ökad samordning och tillgänglighet till professionella insatser på alla nivåer .....	8
4.1 SIP – Samordnad individuell plan .....	8
4.2 Blåljusmall.....	8
5. Ökad samverkan mellan civilsamhället och offentliga verksamheter.....	9
6. Bidra till lärandet av händelseanalyser .....	9
6.1 Rutin för gemensam händelseanalys .....	9

## Introduktion

### Bakgrund

En god psykisk hälsa är en förutsättning för god livskvalitet och ett fungerande vardagsliv. Motsatsen är psykisk ohälsa vars yttersta konsekvens är självmord. Var sjätte timme väljer en människa att ta sitt liv. Därför är det viktigt att öka kunskapen om psykisk hälsa och ohälsa, att arbeta förebyggande mot våld i nära relationer samt att intensifiera det suicidpreventiva arbetet.

De allra flesta barn och vuxna uppger att de har en god hälsa men många drabbas någon eller några gånger under livet av psykisk ohälsa. Den psykiska hälsan och ohälsan skiljer sig åt mellan grupper, kön och åldrar vilket gör den till en viktig folkhälsoutmaning. Ibland leder psykisk ohälsa till att människor till slut upplever att den enda lösningen är att ta sitt liv. Detta föregås oftast av en längre process vilket gör det möjligt för flera aktörer att längs vägen upptäcka och förhindra att processen fullföljs.

### Projektet

Boråsregionen Sjuhärad kommunalförbund och Närvårdssamverkan Södra Älvsborg har erhållit medel, i syfte att motverka och förhindra suicid. Medlen har avsatts till projektet Suicidprevention i Sjuhärad. Som grund för arbetet finns dels det nationella handlingsprogram som antogs av riksdagen 2008 och dels den regionala handlingsplanen för suicidprevention, Det goda livet i Västra Götaland – Handlingsplan för suicidprevention 2020 – 2025.

*Syftet med projektet är att stödja kommunerna och regionens verksamheter på delregional nivå i det suicidpreventiva arbetet.*

För att uppnå ovanstående syfte tar projektet utgångspunkt i målen nedan.

#### Effekt mål (långsiktigt, efter projektet)

Minska antalet suicid i Sjuhärad med 40% från 2020 fram till 2025.

#### Resultatmål (kortsiktiga, under projektperioden)

- Att i samverkan åstadkomma ett strukturerat suicidpreventivt arbete
- Att stötta varje kommun i framtagandet och genomförandet av lokala handlingsplaner för suicidprevention.
- Höjd kunskapsnivå om suicid i Sjuhärad.
- Suicid ska vara ett prioriterat område på ledningsnivå.
- Ökad samordning och tillgänglighet till professionella insatser på alla nivåer
- Ökad samverkan mellan civilsamhället och offentliga verksamheter
- Bidra till lärandet av händelseanalyser

#### Målgrupper

Projektet kommer att arbeta mot en bred målgrupp där huvudfokus ligger på offentliga verksamheter. Utöver de offentliga aktörer som projektet har identifierat är också civilsamhället en prioriterad målgrupp.

#### Genomförande

Projektets genomförande kommer i huvudsak ta utgångspunkt i aktiviteterna som listas i aktivitetsplanen. Utöver aktiviteterna i planen kommer projektet också fortsätta bedriva omvärldsbevakning samt föra en dialog med berörda parter.

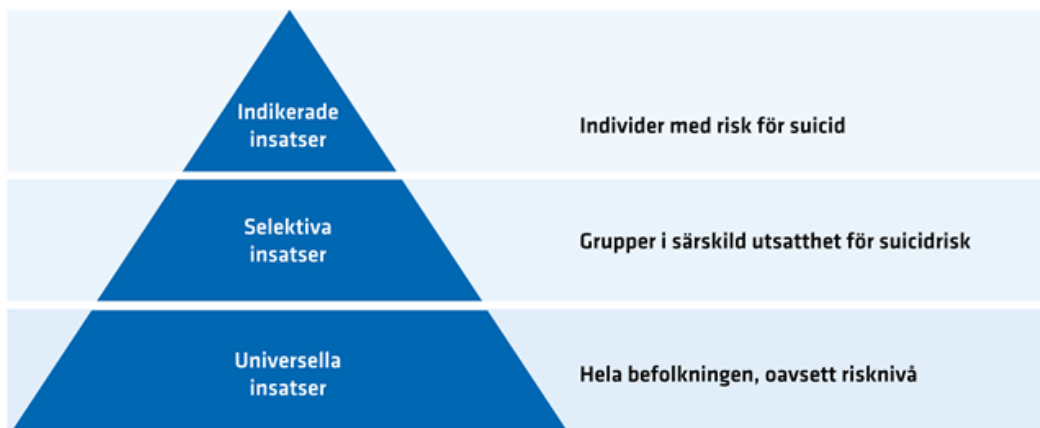
## Aktivitetsplanen

Aktivitetsplanen har arbetats fram av projektet Suicidprevention i Sjuhärad och kommer att genomföras inom ramarna för projektet. Aktiviteterna tar utgångspunkt i den behovsanalys som projektet har genomfört samt den regionsgemensamma handlingsplanen för suicidprevention. Planen är strukturerad utifrån huvudrubriker som har koppling till de sex aktiviteter som listas i den regionsgemensamma handlingsplanen. På så vis får projektets insatser en tydlig koppling till genomförandet av den regionsgemensamma handlingsplanen. För mer information om varje huvudrubrik se bilaga 1, Det goda livet i Västra Götaland – Handlingsplan för suicidprevention 2020 – 2025.

Aktivitetsplanen är ett levande dokument som kan komma att förändras under projektets gång.

## Strategier för suicidpreventivt arbete

För att öka chanserna till en god effekt av det suicidpreventiva arbetet krävs en bred preventiv ansats. Det suicidpreventiva arbetet i Sjuhärad kommer att utgå från tre olika nivåer för suicidpreventiva insatser.



Bildkälla från Folkhälsomyndigheten

Nivåerna tar utgångspunkt i dels ett Individperspektiv, dels ett grupperspektiv, samt ett befolkningsperspektiv. Perspektiven kompletterar varandra, och alla är nödvändiga för att det förebyggande arbetet ska ha effekt. Det individriktade arbetet syftar till att på bästa sätt stödja personer med risk för suicid. Det gruppinriktade arbetet riktar sig till grupper med ökad risk för suicid. Det befolkningsinriktade arbetet syftar till ett förebyggande och främjande arbete riktat till hela befolkningen oavsett risknivå.

## Aktiviteter

### 1. Lokal handlingsplan som involverar nyckelaktörer

#### 1.1 Stöd vid framtagande av lokala handlingsplaner

Forskning visar på att det finns mycket som kan göras för att förebygga suicid. För att minska suicidtalerna krävs ett långsiktigt arbete nationellt, regionalt och lokalt. Ett sätt att stärka det suicidpreventiva arbetet lokalt är att ta fram handlingsplaner.

##### 1.1.1 Hur?

Projektet kommer att stötta varje enskild kommuns lokala samverkansgrupp utifrån deras behov. Inledningsvis har projektet haft möten med samtliga kommuners samverkansgrupper eller kontaktpersoner för att stämma av nuläge och behov. Projektet har på dessa möten erbjudit fortsatt stöd och uppföljning utifrån behoven hos samverkansgrupperna, det kan vara allt från att svara på enskilda frågor till medverkan på samverkansgruppsmöten eller att hålla i workshopar.

##### 1.1.2 När?

Arbetet kommer att ske fortlöpande under hösten 2021 och kommer i huvudsak att fokusera på framtagandet av handlingsplaner, då det är i den fasen de flesta kommuner befinner sig.

##### 1.1.3 Uppföljning

Insatsen kommer att följas upp i slutet av 2021 med en avstämning av hur varje kommun ligger till med sin handlingsplan.

### 1.2 Nätverksträffar suicidprevention

Projektet har startat upp ett nätverk för suicidprevention i Sjuhärad. Nätverket består av personer från kommunerna som arbetar med suicidprevention. Nätverket kommer att utvidgas med representanter från primärvården och SÄS.

##### 1.2.1 Hur?

Nätverksträffar med syfte:

- Att verka för ett sammanhållet och strukturerat suicidpreventivt arbete i Sjuhärad.
- Att bidra till samverkan inom det suicidpreventiva arbetet i Sjuhärad.
- Att sprida omvärldsbevakning och kunskap om suicidprevention till lokala samverkansgrupper i Sjuhärad.
- Att utbyta erfarenheter och kunskap mellan kommunerna.
- Att vara en brygga mellan den delregionala och regionala nivån i det suicidpreventiva arbetet.
- Att vara bollplank och referens för de delregionala projektledarna.

##### 1.2.2 När?

Nätverket kommer att ha regelbundna träffar under projektets gång. Ett första nätverksmöte hölls i maj och ytterligare en träff är inbokad den 8 juni, på den träffen kommer mötestider under hösten att fastställas.

##### 1.2.3 Uppföljning

Nätverket kommer att följas upp genom en enkät vid slutet av 2021, förutom en utvärdering av själva nätverksträffarna kommer enkäten även att innehålla frågor kring nätverkets fortlevnad efter projektets slut.

### 1.3 Konferens suicidprevention

Projektet kommer att arrangera en större konferens i höst där en bred grupp intressenter bjuds in för att diskutera suicidprevention.

## 2. Höjd kunskapsnivå om suicid i Sjuhärad.

### 2.1 YAM – Youth Aware of Mental Health

YAM står för Youth Aware of Mental health och är ett program där ungdomar i högstadiet uppmuntras till att lära sig och samtala om psykisk hälsa. YAM är evidensbaserat och används i klassrum runt om i världen.

#### 2.1.1 Hur?

Implementera YAM i samtliga kommuner i Sjuhärad.

Utse en samordnare i varje kommun för YAM. Det innebär minst en person som har det övergripande ansvaret bland annat för att:

- Rekrytera instruktörer som har möjlighet att avsätta 5-10 procent av sin tjänst till att hålla i YAM. Instruktörerna ska inte vara kopplade till den skola där de genomför utbildningen.
- Planera med skolor där YAM ska genomföras
- Samordnaren rekommenderas arbeta långsiktigt med programmet och själv utbildas till instruktör

Inom projektet planerar vi att utbilda totalt 20 instruktörer, fördelat efter kommunstorlek. Det här är en pilotinsats med målsättning att varje kommun ska fortsätta arbetet efter projektets gång och vid behov utbilda fler instruktörer.

#### 2.1.2 När?

Under hösten 2021 kommer projektet förankra tankarna om YAM i respektive kommun. Varje kommun kommer då att skapa förutsättningar. Den centrala samordningen och hjälpinstanserna för eleverna utarbetas, kontakt med skolor ska ha tagits, rekrytering av instruktörer påbörjats.

Under våren 2022 påbörjas utbildningen av YAM-instruktörer. När instruktörsutbildningen är färdig påbörjar YAM-instruktörerna sitt arbete på skolorna.

#### 2.1.3 Uppföljning

Projektet kommer att följa upp:

- Att det finns en samordnare i varje kommun
- Att det finns instruktörer rekryterade i varje kommun
- Att YAM är förankrat på ledningsnivå i Sjuhärad
- Att YAM är känt på skolorna i Sjuhärad
- Att YAM finns med i de lokala handlingsplanerna för suicidprevention

### 2.2 MHFA – Mental Health First Aid

MHFA är ett utbildningsprogram för psykisk ohälsa som är snarlikt den vid fysisk Första hjälpen-utbildning: Att ge kursdeltagaren sådana kunskaper som tillåter denna att rycka in och ge en första hjälpen tills den drabbade fått professionell hjälp.

#### 2.2.1 Hur?

Implementera MHFA i samtliga kommuner i Sjuhärad, med syfte att utbilda personal inom kommunen i MHFA.

Inom projektet kommer vi att utbilda totalt 20 instruktörer, fördelat efter kommunstorlek. Instruktörerna ska avsätta ca fem procent av sin tjänst. Det här är en pilotinsats med målsättning om att varje kommun ska fortsätta arbetet efter projektets gång och vid behov utbilda fler instruktörer.

### 2.2.2 När?

Under hösten 2021 kommer projektet att förankra MHFA i Sjuhärad. Därefter kommer instruktörsutbildningen att påbörjas under våren 2022. Efter genomförd instruktörsutbildning är det upp till respektive kommun att avgöra vilka personalgrupper som instruktörerna ska utbilda.

### 2.2.3 Uppföljning

Projektet kommer att följa upp:

- Att det finns instruktörer rekryterade i varje kommun
- Att MHFA är förankrat på ledningsnivå i Sjuhärad
- Att MHFA är känt i kommunerna i Sjuhärad
- Att MHFA finns med i de lokala handlingsplanerna för suicidprevention

## 2.3 SPiSS – Suicidprevention i svensk sjukvård

En webbaserad utbildning som ger ökad kunskap för att minska antal självmord och självmordsförsök. Psykiatrin i Region Skåne har tagit fram en utbildning för att öka kunskapen hos medarbetare inom vård och andra verksamheter där man möter människor som kan vara suicidbenägna.

### 2.3.1 Hur?

SPiSS är en gratis webbutbildning som omfattar tre delkurser med grundläggande kunskap om suicid och suicidprevention. Del 1 och 2 är anpassad för primärvård, personal på sjukhusen samt psykiatri och habilitering. Utbildningens del 3 är en fördjupningsdel och är särskilt framtagen för personal som arbetar inom psykiatrin. Projektet vill verka för att det blir obligatoriskt för all personal inom offentlig primärvård, SÄS att genomföra SPiSS kontinuerligt för att på så vis vara rustade för att möta personer som kan vara suicidbenägna. En person på varje arbetsplats ska vara ansvarig för att personalen genomför utbildningen regelbundet. Projektet kommer också att verka för att privata aktörer inom primärvården använder sig av SPiSS.

### 2.3.2 När?

Projektet kommer under hösten 2021 inleda samtal med berörda verksamheter, med målet att det ska finnas rutiner och ansvariga för SPiSS på varje arbetsplats i början av 2022.

## 2.4 Våga fråga – föreläsningsserie

Suicide Zeros utbildning för att förebygga självmord. Föreläsningen ger samtalsverktyg som gör att man känner sig trygg i att prata med en annan människa om svåra frågor. Att ge medmänskligt stöd i en svår situation är viktigt, det kan rädda liv.

### 2.4.1 Hur?

Projektet kommer, i samarbete med Suicide Zero, att lansera en föreläsningsserie riktad till allmänheten. Syftet med föreläsningarna är att uppmärksamma suicidprevention och ge deltagarna verktyg för att kunna uppmärksamma varningstecken på psykisk ohälsa samt konkret samtals teknik kring hur man kan prata om psykisk ohälsa, självmord och självmordstankar.

### 2.4.2 När?

Projektet planerar att genomföra fyra likadana föreläsningstillfällen under hösten 2021. Föreläsningsserien startar i samband med suicidpreventiva dagen den 10 september.

## 2.5 Uppmärksamma Suicidpreventiva dagen

Den 10 september varje år uppmärksammas suicid genom den suicidpreventiva dagen. Den suicidpreventiva dagen infördes 2003 på initiativ av International Association for Suicide Prevention (IASP) tillsammans med Världshälsoorganisationen (WHO).

### 2.5.1 Hur?

Projektet kommer att uppmärksamma den suicidpreventiva dagen genom:

- Pressmeddelande till radio och tidningar i Sjuhärad.  
Ett pressmeddelande som skickas ut innan Suicidpreventiva dagen. Pressmeddelandet kommer att innehålla:
  - Allmän information om suicid.
  - Allmän information om projektet och dess insatser.
  - Specifik information om föreläsningsserien Våga fråga
  - Kontaktuppgifter till projektledarna för vidare kontakt och intervju.
- Föreläsningsserien Våga fråga inleds.

## 2.6 Nyhetsbrev

Projektet utkommer med regelbundna nyhetsbrev som till exempel kommer att innehålla information, omvärldsbevakning och aktuella utbildningar inom området suicidprevention och psykisk hälsa. Brevet skickas ut via en digital tjänst för nyhetsbrev. Projektet kommer inte att skriva ihop några egna nyheter.

## 2.8 Övriga kunskapshöjande aktiviteter

Projektet har en bred kännedom om olika kunskapshöjande aktiviteter men har varken möjlighet eller ambition att vara heltäckande, utan har valt att fokusera på några insatser som bedömts extra viktiga och verkningsfulla. Utöver ovan listade aktiviteter kommer projektet att verka för att kommunerna i Sjuhärad tar ett antal andra insatser i beaktande när de tar fram sina lokala handlings/aktivitetsplaner, några exempel på dessa listas nedan.

### 2.8.1 AOSP – Akut omhändertagande av självmordsnära person

AOSP vänder sig främst till personer som är aktiva inom eller samarbetar med blåljusorganisationerna. Kursen som är en endagskurs på 8 timmar grundas på en serie inspelade föreläsningar som tar upp risk- och sårbarhetsfaktorer, myter och fördomar om psykisk ohälsa och självmordsnärahet och vilken hjälp som kan erbjudas den i psykisk nöd. Kursen behandlar även bemötandet i en akut situation samt olika lagar, skyldigheter och rättigheter vi bör förhålla oss till i samband med detta.

Projektet kommer att verka för att blåljusorganisationerna i Sjuhärad använder sig av AOSP.

### 2.8.2 Föreläsning – Livsviktiga snack

Barn som kan prata om sina tankar och känslor mår bättre. Forskning visar att barn som kan uttrycka hur de mår är bättre rustade för att klara livets utmaningar. Forskningen visar att förmågan att uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna i livet. Syftet med föreläsningen är att ge deltagaren viktig kunskap om barns utveckling samt konkreta verktyg för att kunna prata med sina barn om känslor och svåra situationer. Föreläsningen arrangeras av Suicide Zero.

### 2.8.3 Politikerföreläsning

Denna föreläsning, framtagen av Suicide Zero, beskriver vad politiskt förtroendevalda kan göra för att stärka arbetet med att förebygga självmord på lokal och regional nivå.

### 2.8.4 Stör döden

Organisationerna Suicide Zero, Mind, SPES och NASP har tagit fram ett digitalt utbildningsmaterial för lärare på högstadiet och gymnasiet. Syftet med utbildningen är att stötta lärare i arbetet med elevernas psykiska hälsa. Fokus ligger på att via nya tankar, kunskap och strategier, ge ökad trygghet i de samtal man som lärare ofta genomför med sina elever, samt ge större kunskap kring psykisk ohälsa och självmord.

### 2.8.5 PALS

Forskning visar på ett samband mellan goda skolresultat och psykisk hälsa. Att gå ut skolan med godkända betyg är en stark skyddsfaktor. Men skolan eller skolmiljön kan i en del fall dessvärre även bidra till att barn och ungdomar mår dåligt eller blir sjuka. PALS är en evidensbaserad modell som har utvecklats för att möta utmaningarna i skolan. PALS riktar sig till skolans personal och ger verktyg för att hantera skolvardagen med eleverna på ett så bra sätt som möjligt. Västra Götalandsregionens Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa har i uppdrag att implementera PALS i Västra Götalandsregionen. Utvecklingscentrum arbetar aktivt med att bistå kommuner i deras implementeringsarbete med PALS.

## 3. Suicid ska vara ett prioriterat område på ledningsnivå

### 3.1 Uppföljningsmöten med lokala ledningsgrupper Närvårdssamverkan

Projektet har under våren 2021 deltagit på samtliga lokala ledningsgrupper inom Närvårdssamverkan. Fokus har legat på att få igång det lokala arbetet med handlingsplaner. Projektet har delgett allmän information om suicid så väl som mer riktad information om vikten av att ha en kommunal handlingsplan samt stöd och tips om hur en handlingsplan kan utarbetas.

Projektet planerar att hålla uppföljningsmöten med samtliga lokala ledningsgrupper under den senare delen av hösten 2021 för att stämna av hur arbetet fortlöper samt se över om ytterligare riktade insatser behöver genomföras.

### 3.2 Möten med chefsnätverk

Projektet har under våren 2021 besökt flertalet av de relevanta chefsnätverk som finns inom ramarna för kommunalförbundet. Projektet kommer att fortsätta dessa möten under hösten 2021, med fördjupad och mer riktad information.

## 4. Ökad samordning och tillgänglighet till professionella insatser på alla nivåer

### 4.1 SIP – Samordnad individuell plan

Projektet har startat upp ett samarbete med den delregionala SIP-samordnaren. Projektet kommer att verka för att kommunerna skriver in SIP som en del i sina lokala handlingsplaner. Projektet kommer också att bjuda in den delregionala SIP-samordnaren till ett av höstens nätverksmöten för suicidprevention.

### 4.2 Blåljusmall

Blåljuspersonal har ofta viktig information om den suicidnära personen utifrån vad som observerats på skadepplats och i samband med upphämtning och transport. För att denna viktiga information ska

komma bedömande läkare i psykiatri till del kommer projektet arbeta för att en särskild blåljusmall tas fram.

Blåljusmallen ska finnas utskriven och tillgänglig på alla akutmottagningar (somatiska och psykiatriska) så att den kan fyllas i av blåljuspersonal i samband med avlämning. Blåljusmallen ska sedan följa patienten genom hela vårdkedjan till bedömande specialistläkare i psykiatri där den sedan strimlas av psykiatrins sekreterare enligt intern rutin.

## 5. Ökad samverkan mellan civilsamhället och offentliga verksamheter

Projektet har under den inledande fasen varit i kontakt med ett antal olika organisationer inom civilsamhället. Projektet kommer att fördjupa och utveckla samverkan med civilsamhället under hösten 2021.

## 6. Bidra till lärandet av händelseanalyser

### 6.1 Rutin för gemensam händelseanalys

I de fall som en individ som begår suicid har insatser från region och kommun bör en gemensam händelseanalys göras. Syftet med en gemensam händelseanalysrutin är att öka kunskapen om den suicidala processen och identifierar förbättringsområden samt bidra till att utveckla det förebyggande arbetet. En gemensam händelseanalys ger berörda parter en mer detaljerad bild av suicid och dess orsaker. En gemensam händelseanalys kan även identifiera förbättringsområden mellan verksamheterna, till exempel när det gäller samverkan eller kommunikation.

#### 6.1.1 Hur?

Projektet kommer tillsammans med en arbetsgrupp att arbeta fram en rutin för gemensam händelseanalys. Målet är att de lokala närvårdssamverkansområdena i Sjuhärad ska vara föremål för rutinen, samtliga närvårdssamverkansområden ska arbeta utifrån rutinen för ett gemensamt lärande i kring händelseanalys vid suicid.

#### 6.1.2 När?

Med styrgruppens godkännande kommer en arbetsgrupp att tillsättas innan sommaren. Målet är att arbetsgruppen ska ha ett färdigt förslag till rutin under hösten 2021 som sedan kan implementeras under 2022.