

 HEDEMORA KOMMUN	STYRDOKUMENT		Sida 1(8)
	Datum 2022-11-15	Omfattning Alla nämnder	
	Giltighet fr o m: 2022-11-15	Publicering Författningssamling	
Godkänt/antaget av TRIO-gruppen	Dokumentägare TRIO-gruppen	Dokumentansvarig TRIO-gruppen	

Handlingsplan för suicidprevention

Dok. Kategori:	Planer
Stadie:	Beslutad
Gallring:	Bevaras
Kort beskrivning:	Handlingsplan för att förebygga psykisk ohälsa och suicid

Ursprungligt beslutsdatum 2022-11-15	Ursprungligt diarienummer KS388-21 750	Bör revideras senast Vid behov	Skapad av TRIO-gruppen
Revideringar (datum, §)	Vad revideringen avsett	Diarienummer vid revidering	Ändrad av



HANDLINGSPLAN FÖR SUICIDPREVENTION

Själv mordstal = antal självmord per 100 000 personer för hela eller del av populationen under ett år. Förekomsten av självmord har i Sverige gradvis minskat från 23,1/100 000 år 1970 till 15/100 000 år 2017. I åldern 15–29 år har dock självmorden ökat under de sista decennierna. Den åldersgrupp som har högst självmordsrisk är personer i övre medelåldern, det vill säga i åldern 45–64 år¹

Uppdraget

2008 beslöt riksdagen att anta en nollvision för självmord, i likhet med den nollvision som finns i trafikpolitiken sedan 1997. I proposition 2007/2008:110 ”En förnyad folkhälsopolitiken” anförde regeringen att ”Ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord. Regeringen har som vision att ingen ska behöva ta sitt liv.”

I samband med beslutet om nollvisionen antog riksdagen ett 9-punktsprogram för suicidprevention:

- Insatser som främjar goda livschanser för mindre gynnade grupper
- Minskad alkoholkonsumtion i befolkningen och i högriskgrupper
- Minskad tillgänglighet till medel och metoder för självmord
- Självmordsprevention som hantering av psykologiska misstag
- Medicinska, psykologiska och psykosociala insatser
- Spridning av kunskap om evidensbaserade metoder för att minska självmord
- Kompetenshöjning av personal och andra nyckelpersoner i vård och omhändertagande av personer med självmordsproblematik
- Händelseanalys efter självmord
- Stöd till frivilligorganisationer

Detta niopunktsprogram bör ligga till grund för framtagandet av en lokal handlingsplan för suicidprevention i Hedemora kommun. Denna handlingsplan är framtagen av TRIO för samverkan och omfattar prevention för barn och ungdomar upp till 24 år. Även om de flesta självmord begås av äldre så är våra insatser för barn- och ungdomar viktiga. Att i unga år lägga en god grund och jobba förebyggande mot psykisk ohälsa måste anses vara suicidpreventivt. Handlingsplanen behöver kompletteras med insatser och åtgärder från övriga verksamheter i kommunen och civilsamhället för att bli komplett.

I arbetet med att förebygga psykisk ohälsa och suicid är skolan och barn- och elevhälsan en viktig arena. Personal som arbetar eller kommer i kontakt med unga behöver ha mer kunskap om, och känna igen tidiga tecken på psykisk ohälsa innan problemet eskalerar. För unga spelar barn- och elevhälsan en viktig roll. Personal som arbetar i förskola/skola bör ha kunskap om och känna igen tidiga tecken på psykisk ohälsa hos barnen och eleverna innan de utvecklas till större problem. En viktig uppgift för barn- och elevhälsan är att en sådan beredskap präglar personalen som möter unga.²

¹ Folkhälsomyndigheten

² Socialstyrelsen (2016). Vägledning för elevhälsan.

Handlingsplan – aktiviteter som redan görs

Aktivitet	När?	Var?	Hur?	Ansvarig
Babycafé och öppen förskola	Regelbundet enligt schema	Familjecentralen	Identifiera familjer i behov av stöd, erbjuda samtalsstöd	Verksamhetsledare, MHV och BHV-personal, Socialtjänstens öppenvård
Skyddsfaktorer i skolan ³	Kontinuerligt	I skolan	Använda skyddsfaktorena som gemensamt språk	All personal i skolan
Skolans EHT	Regelbundet enligt schema	I skolan	Samverkansteam där både främjande och förebyggande arbete och åtgärdande insatser diskuteras	Rektor leder teamet som också består av elevhälsans professioner samt aktuella pedagoger /mentor
Skolans handlingsplan mot kränkningar, trakasserier och diskriminering	Kontinuerligt	I skolan	Hålls levande, revideras och uppdateras årligen	Rektor
Hälsosamtal	Förskoleklass, åk 2,4,7 och gymnasiet år 1	I skolan	Först genomförs en hälsoenkät som eleven och i yngre åldrar VH fyller i, enkäten följs upp av ett timplångt samtal med eleven. VH till yngre elever deltar.	Skolsköterskan
Enskilda elevsamtal	Vid behov	I skolan	Både av elev bokade samtal eller uppsökande verksamhet då oro föreligger	Kurator
Klassbesök	Enligt schema	I skolan	Diskussioner och undervisning om internet, stopp min kropp, konflikthantering och studiero	Elevhälsan

³ Skyddsfaktorer i skolan beskriver en gemensam struktur för en likvärdig skola, se bilaga.

Aktivitet	När?	Var?	Hur?	Ansvarig
Handledning av skolpersonal	Vid behov	I skolan	Klassrumsobservationer och handledande samtal för att säkerställa att skyddsfaktorerna upprätthålls	Elevhälsan
Utbildning i MHFA - Mental Health First Aid	Återkommande	I skolan på fortbildningstid	Utbildningen ges till utvald personal på högstadiet och gymnasiet samt till all elevhälsopersonal	Skolpsykolog
Orosanmälan till socialtjänsten	Tidigt vid oro	Från alla personal som i sitt arbete kommer i kontakt med barn och unga	Enligt rutin som ska vara känd av alla inblandade, särskild blankett finns för ändamålet	Alla som arbetar i skola och förskola samt inom hälso- och sjukvården och som känner oro för barnet/ elevens situation är skyldig att anmäla sin oro till socialtjänsten
Samtalsstöd från företagshälsovården	Vid behov	Enligt ö k	Samtalsstöd beställs av ansvarig chef. Viktigt att vara lyhörd för medarbetares mående	Chef
SIP	Vid behov	Enligt ö k	Samverkansmöte ofta mellan skola-hälso & sjukvård och socialtjänst	Ansvarig chef
Samarbete med SYV	Vid behov	I skolan	Stödsamtal, skapa framtidstro, säkra gymnasiestudier	SYV Elevhälsan
Konsultation och samverkan gällande barn och ungdomar med psykisk ohälsa	Vid behov		Insatser i tidigt skede	Socialtjänst Skola Region
Föräldrastöd	Vid behov		Insatser i hemmet	Socialtjänsten
Föräldrautbildningar	Regelbundet		Enligt standardiserat utbildningsprogram ABC – alla barn i centrum	Socialtjänsten Familjecentralen

Aktivitet	När?	Var?	Hur?	Ansvarig
Samverkan mellan skola och externa parter såsom BUV, BUP, SBU, Socialtjänst, fältassistenter	Vid behov		I kontakt med varandra enskilt eller i grupp	Alla som arbetar med barn och unga och som identifierar ett behov
”Ung livsstil”	Årligen	Högstadiet Vasaskolan		Rektor
Sisu rörelsesatsning	Regelbundet	I kommunens grundskolor F-6	Rastaktiviteter	RF/SISU Rektor

Om du misstänker att någon har suicidtankar

- Försök bevara ditt lugn, men ta din oro på allvar och vidta åtgärder.
- Samtala med personen. Uttryck din oro. Ge konkreta exempel på varför du är orolig.
- Var inte rädd för att våga fråga.
- Lyssna. Behåll ögonkontakt. Var inte rädd för att säga ”fel”.
- Fråga om din vän har suicidtankar. Fråga om konkreta planer, t ex val av metod eller tidpunkt.
- Förmedla hopp. Betona att det går att få hjälp och att saker och ting kommer att bli bättre.
- Lova inte något som kan riskera din väns liv – som t ex att inte kontakta psykiatrien.
- Om möjligt – lämna inte personen ensam.
- Ta hjälp av andra närstående samt av vården. Försök inte lösa en livshotande situation ensam. Ring 112 om det behövs.
- Det lönar sig att ingripa och försvåra genomförande av suicid. Ett suicid är inte oundvikligt – inte ens om personen tidigare har gjort flera försök.

Bilaga 1

Var kan man hitta hjälp? Information och länkar

Mind

Mind har arbetat med psykisk hälsa sedan 1931. De arbetar med att sprida kunskap och information, samtidigt som de driver stödverksamheter för personer som mår psykiskt dåligt. De anordnar seminarier och konferenser och driver Självordslinjen, tel 90101 och chatt dygnet runt, för personer som inte längre orkar leva, eller närstående. De driver även Äldretelefonen, tel 020-22 22 33 och Föräldratelefonen, tel 020-85 20 00, stödtelefoner för äldre som behöver någon att prata med, och för föräldrar som är oroliga för barn i sin närhet. <http://www.mind.se>

BRIS

Barnens hjälptelefon 116 111. De arbetar för att förbättra barn och ungas villkor och rättigheter, och stödjer via telefon, mejl och chatt. Det finns även en BRIS vuxentelefon – om barn, 077-50 50 50. Det är gratis att ringa, och BRIS nummer syns inte på telefonräkningen. <http://www.bris.se>

SPES

(latin = HOPP) – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd. SPES är en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. SPES är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid. SPES arbetar på ett nationellt, regionalt och lokalt plan, bland annat genom kontaktpersoner, telefonjour 020-18 18 00 som är öppen varje dag under kvällstid kl 19-22, utbildningar, träffar och självhjälpsgrupper samt med information och attitydförändring. SPES har en ungdomssektion med egna kontaktpersoner och egen verksamhet i olika delar av landet. SPES ger ut tidskriften Förgätmigej fyra gånger om året. SPES vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar och tabuföreställningar. SPES vision är ett suicidfritt Sverige. <http://www.spes.se>

Suicid Zero

Suicide Zero är en partipolitiskt och religiöst obunden, medlemsstyrd ideell organisation som arbetar för att radikalt minska självmorden. De jobbar mot en nollvision för självmord i Sverige genom att bilda opinion och påverka beslutsfattare, öka kunskapen om självmord samt minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa. För att kunna bedriva arbetet samlas pengar in från allmänheten och från företag. Suicide Zero erbjuder utbildningar där man får lära sig upptäcka varningstecken på psykisk ohälsa och vad man kan göra om du misstänker att någon i din närhet har det tufft. <https://www.suicidezero.se/>

Alkohollinjen

Erbjuder stöd för att förändra alkoholvanor per telefon, 020- 84 44 48. Människor är olika och därför är det bra att det finns stöd i flera former. För en del kan Alkohollinjen vara ett bra alternativ. Tid behöver inte bokas i förväg och man behöver inte heller åka iväg till en mottagning. Ett personligt bemötande utan att behöva träffa den man talar med personligen. Även anhöriga till någon som har alkoholproblem kan få stöd. <http://alkohollinjen.se>

Anhöriglinjen

Anhörigas Riksförbunds Anhöriglinje är en nationell stödtelefon och bemannas av anhöriga med stor erfarenhet. Tel 0200–239 500.

<http://anhorigasriksforbund.se>

ABC

Alla Barn i Centrum. Folkhälsoinstitutet fick år 2010 ett uppdrag av regeringen att understödja föräldrastöd som riktar sig till alla föräldrar. ABC utvecklades därefter, och namnet valdes för att betona att det handlar om alla barn och för att tydliggöra barnets perspektiv. Under föräldraträffarna (fyra träffar à 2,5 timme) ingår att reflektera kring hur barnet kan ha upplevt olika situationer, att visa kärlek till sitt barn utifrån barnets behov och att bekräfta barnets känslor.

NASP

Nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa vid Karolinska Institutet. Region Stockholms expertorgan för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa. NASP ska medverka till: att varaktigt minska antalet självmord och självmordsförsök, att undanröja omständigheter som kan leda till att barn och unga tar sitt liv, att tidigt upptäcka och bryta negativa trender av självmord och självmordsförsök hos utsatta grupper, att öka kunskapsnivån om självmord samt att stödja personer med självmordstankar och anhöriga till personer som försökt eller har begått självmord. NASP:s verksamhet delas in i fyra huvudområden: forskning och metodutveckling, analys och uppföljning av epidemiologiska data, information, undervisning.

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=13243&l=sv>

Händelseanalys vid suicid

För att öka möjligheterna att förebygga självmord bland unga finns ett stödmaterial från Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen. Syftet är att öka kommunernas kunskap om att utreda självmord för att exempelvis skolor och socialtjänst ska dra viktiga lärdomar. Få unga har haft kontakt med psykiatri eller annan sjukvård före självmordet och kommunen kan därför spela en viktig roll då de flesta barn och unga kommer i kontakt med kommunala verksamheter.

Händelseanalyser syftar till att öka den generella kunskapen om självmord bland barn och unga och att hitta förbättringsområden och därmed bidra till det självmordsförebyggande arbetet. En händelseanalys ger kunskap om hur och varför självmordet inträffat och visar vad kommunen kan göra för att hindra att det sker igen. En händelseanalys kan också vara en viktig del av stödet till närstående, personalgruppen och andra efterlevande. Hemsida:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/forebyggande-arbete/handelseanalyser/>

Bilaga 2

Skyddsfaktorer i skolan

Välkommen till skolutveckling med eleven i centrum!

Pedagogen möjliggör för gruppen/individerna att inhämta ny kunskap

- Vuxna har kunskap om mina förmågor och möjliggör inläring utifrån den jag är. Jag möter en god planering, tydlig struktur och varierad undervisning

Gemensamma regler och rutiner i lärmiljön

- Det är tydligt för mig vad som gäller då vuxna är synkade gällande ordningsregler och rutiner.

Höga realistiska förväntningar

- Vuxna tror på mig och utmanar mig i mitt lärande. Vuxna och andra elever förväntar sig att jag respekterar den värdegrund skolan står för.

Tillgång till goda förebilder

Vuxna är goda förebilder och jag har möjlighet att umgås med elever som agerar utifrån skolans värdegrund



Goda relationer mellan pedagog och elever

- Vuxna har medvetet skapat goda relation till mig.

Positiva sociala relationer i elevgruppen

- Vuxna ser till så jag och övriga elever trivs i gruppen och respektera varandras olikheter

Goda relationer mellan vuxna och vårdnadshavare

- Vuxna har god kontakt med mina vårdnadshavare och gemensamt stöttar de mig i min skolgång.

Uppmärksamma goda sociala handlingar och önskvärda beteenden

- Vuxna och andra elever uppmärksammar mig när jag utför önskvärda beteenden både i och utanför inläringssituationen.

Känslan av att få lyckas under skoldagen

- Vuxna skapar situationer där jag lyckas för mig själv och inför andra på ett positivt sätt.