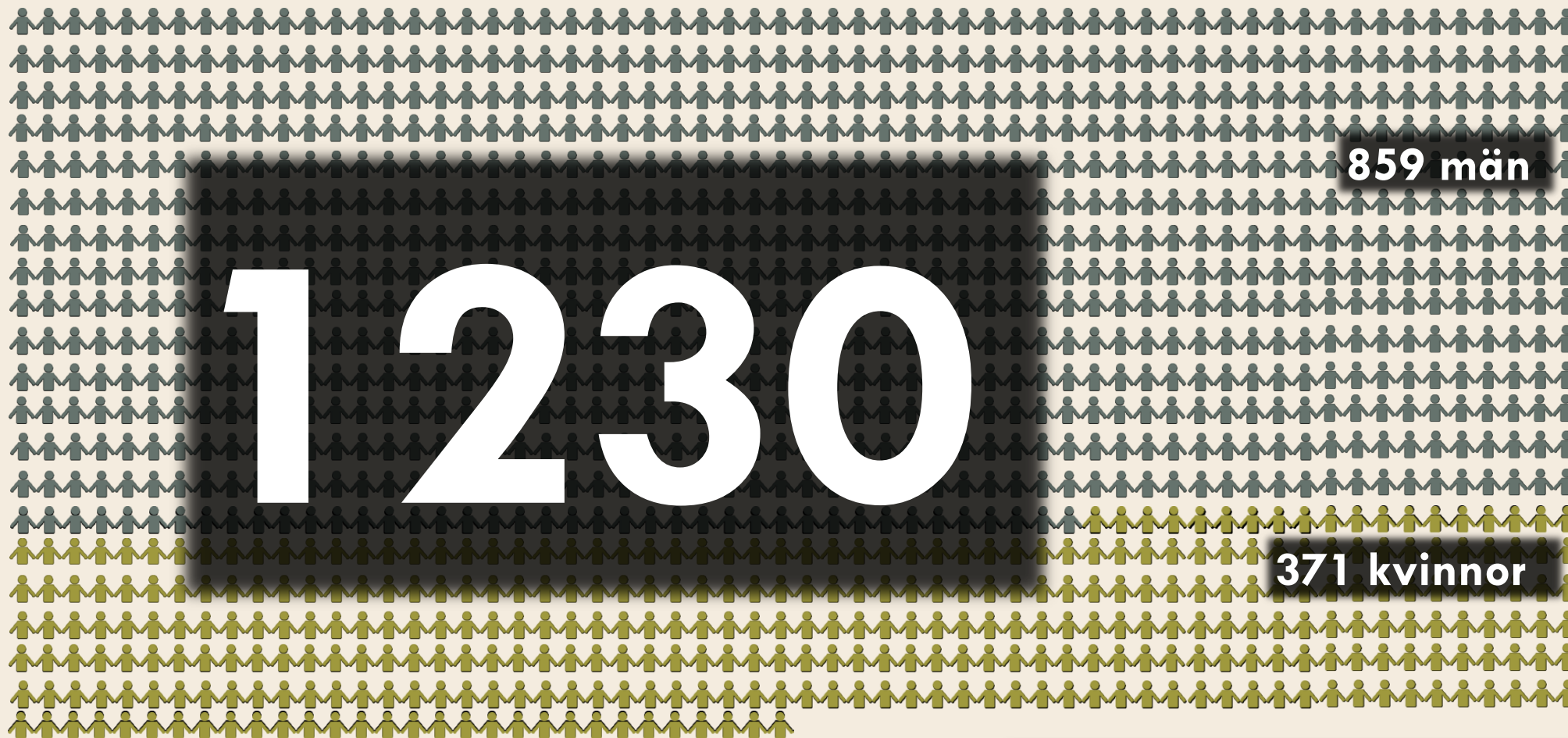


# Suicidprevention i praktiken

samverkan mellan kommun och hälso- & sjukvård i suicidprevention

Cecilia Tegelberg,  
suicidpreventionssamordnare  
Region Dalarna och för länets kommuner

# ANTAL PERSONER SOM DOG TILL FÖLJD AV SUICID 2024



859 män



371 kvinnor



10 var barn under 15 år

# ”VANSBROPROJEKTET”

**Invånare:** 6800

**Projektid:** 2021-2023

**Verksamheter:** Vansbro kommun  
Primärvård  
Specialistpsykiatri  
Folktandvården  
Ambulans, Räddningstjänst,  
Polis

**Projektmål:** Lokalt förankrad handlingsplan  
för suicidprevention.

# PROJEKTGRUPP



Henric Jansson

Matilda Larsson



Matts Lindgren

Cecilia Tegelberg



# RISKFaktorER

Tidigare suicidförsök

- Psykisk sjukdom, depression
- Fysisk sjukdom
- Större besvikelse (såsom misslyckad examen, förlorat arbetet, separation, förlust)
- Ekonomiska bekymmer
- Kränkande särbehandling eller mobbing
- Ensamhet

Förändrat  
beteende!

# LOKALT ANALYSARBETE

Inhämta rapporter/statistik  
(NASP/Folkhälsomyndigheten/dödorsaksregistret).

Djupare analys av suicidfall under tidsperioden  
2010-2019.

Ej komplett analys, går ej att jämföra  
med nationella siffror.

Endast ett fåtal hade kontakt med någon  
form av sjukvård

Ingen avliden hade någon pågående  
samtalskontakt senaste året.

Projektgruppens kartläggning av redan pågående  
suicidpreventivt arbete i organisationerna.

- Primärvård
- Specialistpsykiatri
- Kommun
- Blåljus

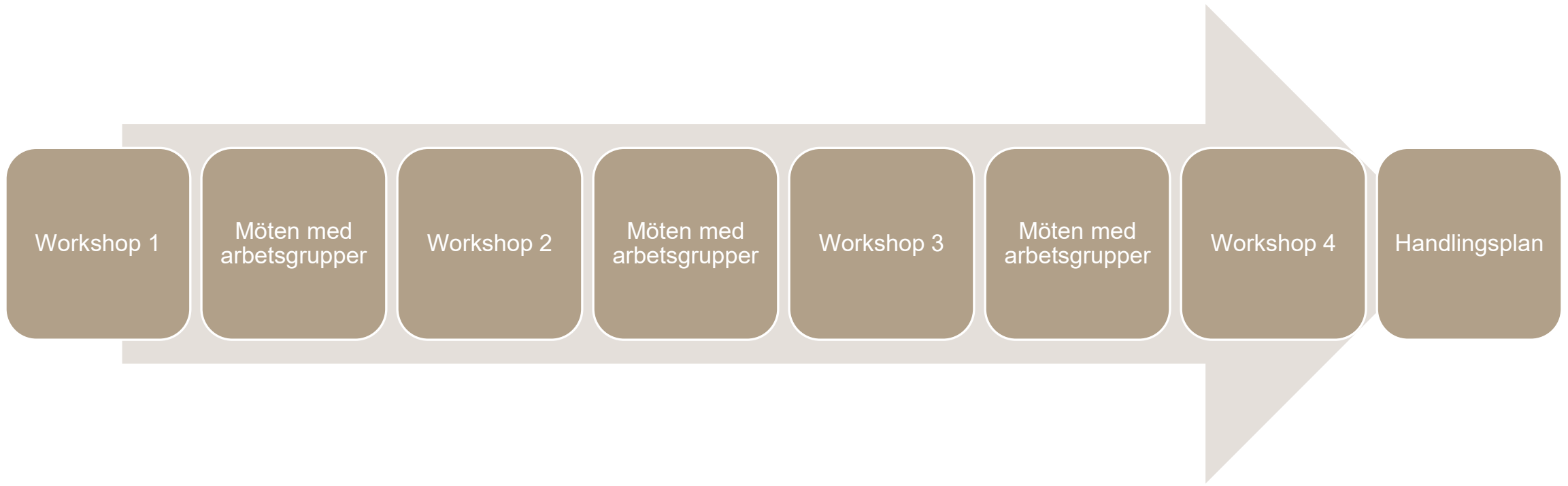


# UTVECKLINGSSOMRÅDEN OCH MÅL

- Förbättrad kunskapsnivå om suicidprevention.
- Ökat fokus på det suicidpreventiva arbetet.
- Arbeta med attityder för minskad stigmatisering av psykisk ohälsa.
- Att sprida kunskap om evidensbaserade insatser för suicidprevention.
- Bevara/stärk redan befintliga resurser och suicidpreventivt arbete.
- Insatser riktade mot målgruppen män.

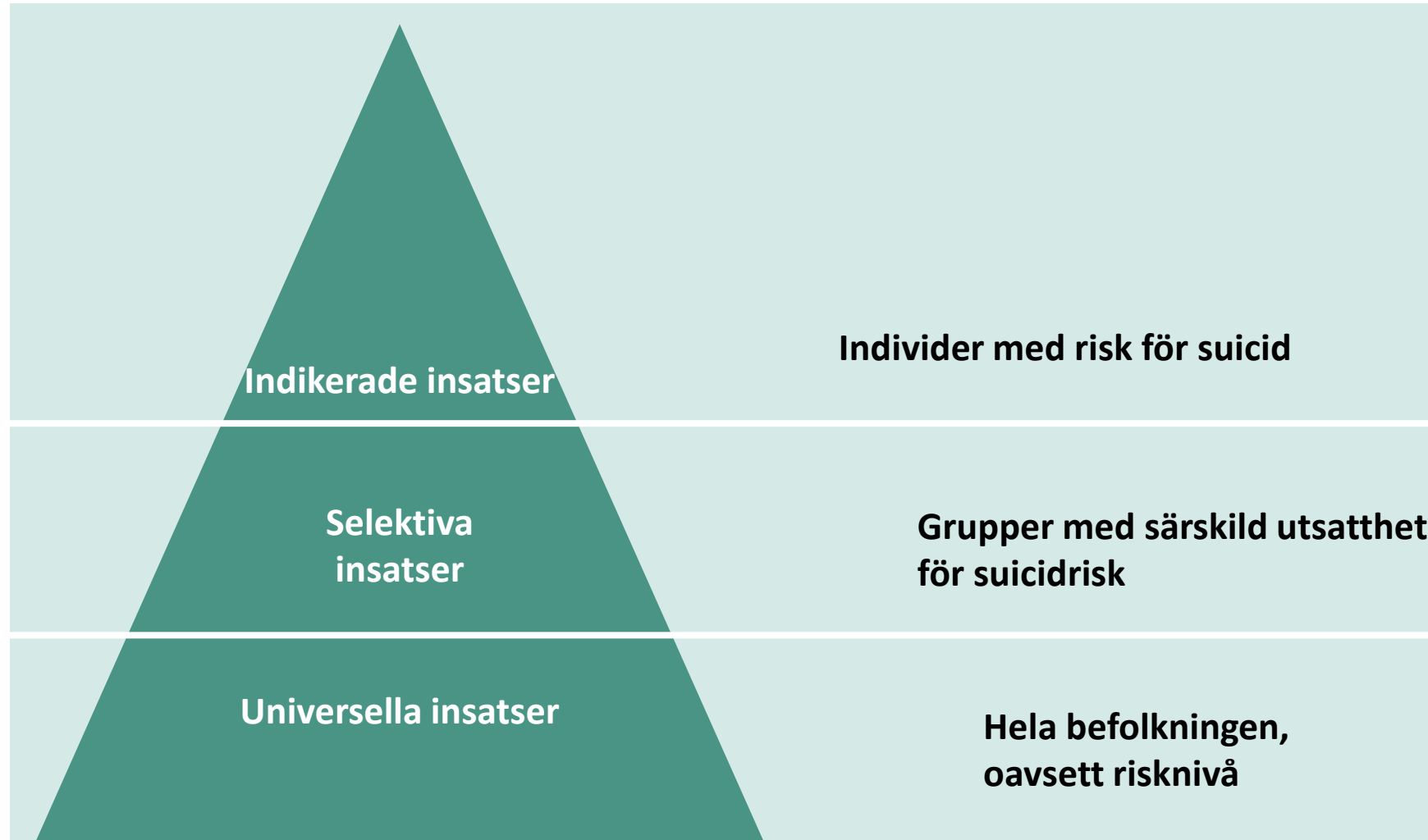
## Handlingsplan

- Lokalt utformad/anpassad handlingsplan som engagerar alla verksamheter.
- Arbeta konkret med suicidpreventiva insatser och samverkan.



# STRUKTUR FÖR IMPLEMENTERING 2021-2022

# PREVENTIONSNIVÅER



# PROJEKTGRUPPENS STÖD

Projektgruppen bidrar med:

- Sprida information/kunskap.
  - Förankringsarbete hos beslutfattare inom Hälsa- och sjukvården och kommunledning.
  - Hjälpa med att identifiera och rekrytera viktiga individer för projektets genomförande i organisationerna.
  - Hjälpa till med att identifiera samverkansbehov och skapa möten mellan olika verksamheter.
- Utveckling av föreläsningmaterial, implementeringsverktyg och sammanställa handlingsplanen.
  - Utforma målplanering och tidsplan.
  - Samordning mellan regionens hälso- & sjukvårdsledning, kommunikationsenhet, frivilligorganisationer och civilsamhälle.
  - Ekonomiskt stöd.

# UTSKICK OM PSYKISK HÄLSA

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 oltöremåna 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 hos män



## 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.



# FYSISK (HLR) OCH PSYKISK LIVRÄDDNING (PLR)

**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

**Jag kan rädda i psykisk kris**

- 1 Ta kontakt
- 2 Våga-fråga-lyssna. Hur mår personen och varför?
- 3 Kontrollera säkerhet - självmordstankar
- 4 Sammanfatta att du uppfattat situationen rätt
- 5 Inge hopp, planera - sök hjälp

© Laerdal Medical AS

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

Första hjälpen vid psykisk ohälsa, olyckor och plötsliga sjukdomsfall i Dalarna

Psykisk livräddning - Så kan du hjälpa någon som mår dåligt

# VANSBRO KOMMUN

Hur såg det suicidpreventiva arbetet ut i kommunen innan projektet påbörjades?

Inte på agendan.

Inget samlat grepp.

Ingen samverkan.

# UTVÄRDERING AV "VANSBROPROJEKTET"

- Har fått igång samverkan inom den egen organisationen och med andra aktörer.
- Erhållit ny kunskap.
- Fått till en bättre intern planering i kommunen – äga processen.
  
- Viktigt att:
- Säkerställa att alla aktörer är med under hela processen.
- Politisk engagemang och kunskap för kommande prioriteringar.
- Gå från projekt till långsiktighet.

# REKOMMENDATIONER

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

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

Använda sig av strukturen och erfarenheterna från "Vansbroprojektet".

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



*A-traktorn tillhör  
Hampus Berglund i Vansbro*

# Nationell strategi – Det handlar om livet

## Strategins vision

*Ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen, och där ingen ska behöva hamna i en så utsatt situation där den enda utvägen upplevs vara suicid.*

## Övergripande mål

- En förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen..
- **Färre liv förlorade i suicid**
- Minskade påverkbara skillnader i psykisk hälsa.
- Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd.

## Delmål 6. Stärkt suicidpreventivt arbete

- Fånga upp personer i svåra livssituationer tidigt.
- Tillhandahålla en säker vård och omsorg vid risk för suicid.
- Minska åtkomst till metoder och medel för suicid.
- Samordna insatser vid akuta suicidala händelser.
- Minska stigmatiseringen och öka kunskapen om suicid och suicidalitet.
- Utveckla stödet till personer som har utfört suicidförsök, anhöriga vid suicidförsök och till efterlevande efter suicid.

# VERKSAMHETER SOM DELTAR I ARBETET I AVESTA KOMMUN

Polis

Ambulans

Räddningstjänsten

Psykiatri

Primärvård

Kommun

Svenska kyrkan

Civilsamhället

Höja kunskapen

Samverkansvinster

Lära känna  
varandras  
verksamheter

Skapa hållbart  
och långsiktigt  
suicidpreventiv  
arbete

## FRAMÅT

Besluta om fortsatt stöd till kommuner med pågående arbete

Prioritera riktat uppstartsstöd till ytterligare kommuner

Säkerställ återkommande nätverksträffar för kommunernas kontaktpersoner

Få uppdrag att etablera länsgemensamt blåljusnätverk för suicidanalyser

Presentera en länsövergripande riktlinje för efterlevandestöd



## Psykisk livräddning

- **Berätta vad som gör dig orolig**
- **Våga vara direkt och fråga**
- **Skapa en trygg miljö för samtalet**
- **Var medveten om dina egna reaktioner**
- **Bekräfta känslor**
- **Lyssna mer än du pratar!**
- **Visa att det finns hjälp och hopp!**
- **Fortsätt att prata**



**OCH DALARNAS  
KOMMUNER**

Cecilia Tegelberg  
suicidpreventionssamordnare Region Dalarna  
[cecilia.tegelberg@regiondalarna.se](mailto:cecilia.tegelberg@regiondalarna.se)