

Suicidprevention i Region Örebro län

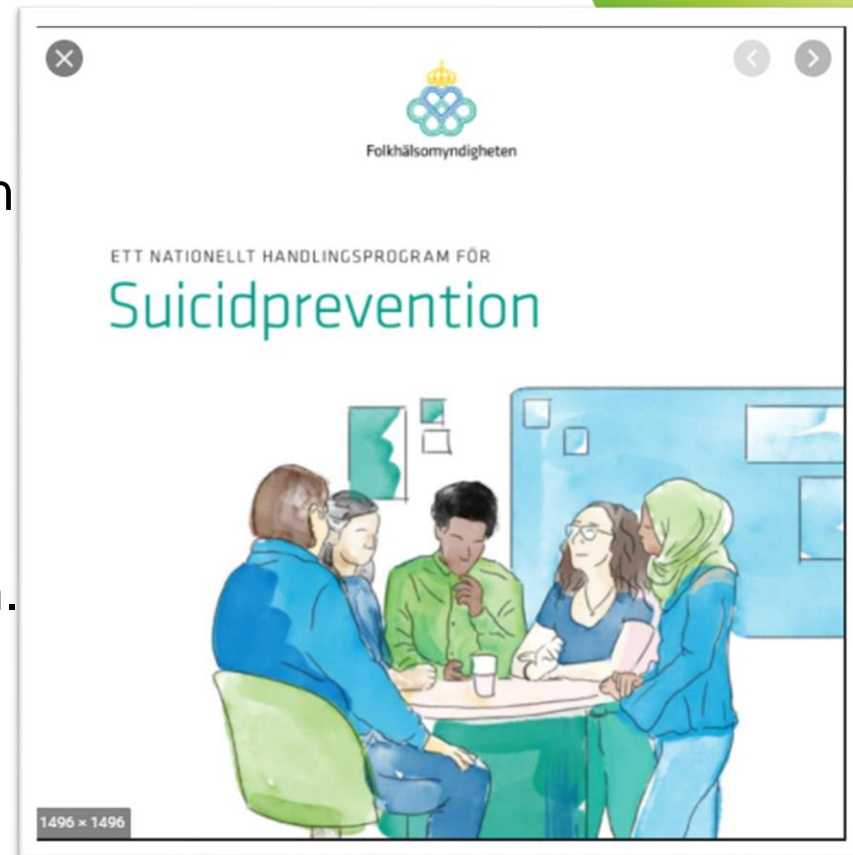
Lise Bergman Nordgren

PhD | leg psykolog | leg psykoterapeut | specialist i klinisk psykologi

Regional samordnare suicidprevention

Uppdraget

- Samordnas av Folkhälsomyndigheten
- Utgår från Nationella handlingsprogrammet för suicidprevention och regeringens mål om att ingen människa bör hamna i en sådan utsatt situation att självmord ses som den enda utvägen.
- *Fokus på att bygga upp en långsiktig struktur för samverkan mellan olika aktörer.*



Utgångspunkt

Suicid innebär en avsiktligt självdestruktiv handling som leder till döden. Det kan liknas vid ett psykologiskt olycksfall, där individen hamnat i en situation som just då framstår som omöjlig att förändra.

Suicidprevention är HELA samhällets fråga.



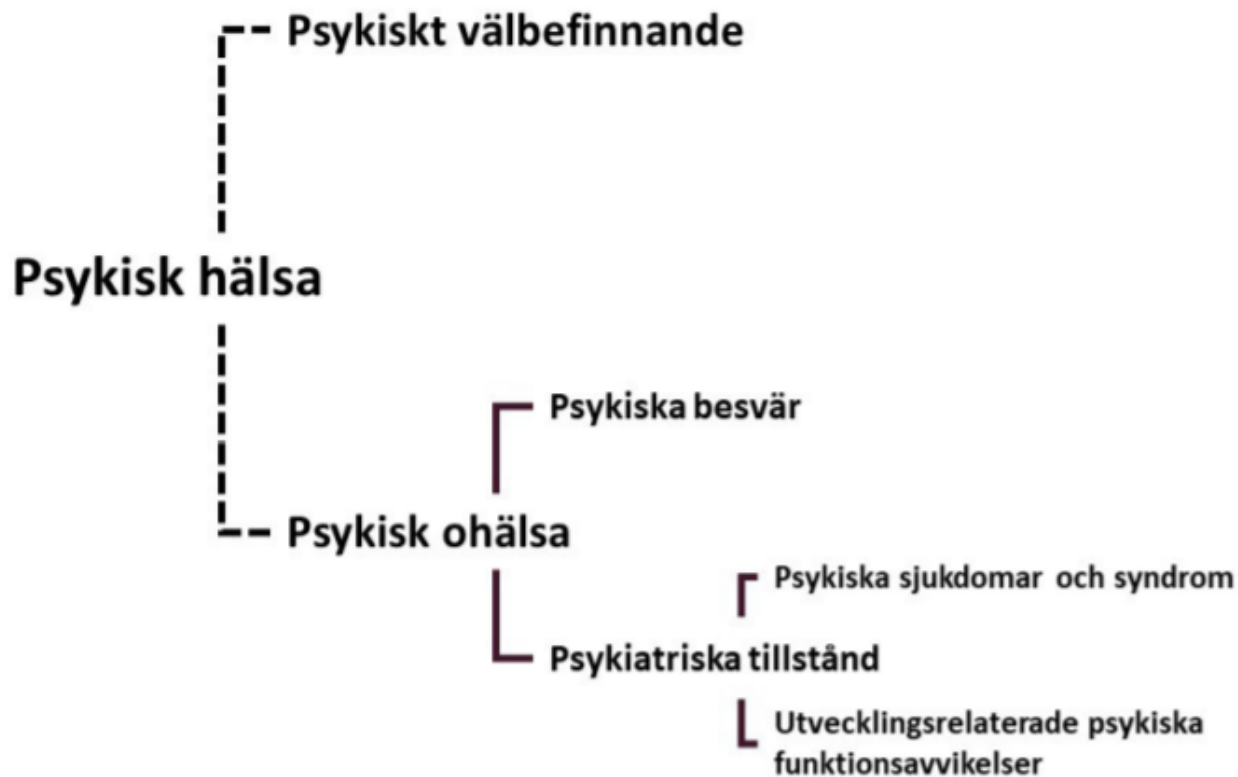
- Det behöver tas fram kunskap som möjliggör att med högre träffsäkerhet identifiera risk för suicid(försök) hos enskilda individer och hur den kan minskas.
- Det går inte att förutsäga vem som kommer att genomföra suicid(försök), men det finns omkring tio riskgrupper, för vilka det behövs särskild kunskap kring hur risken kan minskas.
- Det finns begränsat med kunskap om vilka kontaktpunkter individer med risk för suicid(försök) har inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten.

Psykisk hälsa och ohälsa

Begrepp som ofta används tillsammans med ordet suicid och suicidprevention

Definition av begrepp

Psykisk hälsa



Modell för att beskriva hur begrepp inom området psykisk hälsa förhåller sig till varandra. Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och SBU samt Sveriges Kommuner och Regioner (SKR)

Folkhälsomyndighetens ansats

- *Bred preventiv ansats*
- Inkluderar insatser utanför hälso- och sjukvården eftersom suicid inte enbart är en konsekvens av psykisk sjukdom.
- Krävs insatser som förebygger även andra orsaker till lidande och sker på universell, selektiv och indikativ nivå.

- Universella insatser - hela befolkningen oavsett risknivå. Till exempel: öka kunskap, minska stigma, stärka personer innan lidande uppstår.
- Selektiva insatser - grupper som är mer utsatta för suicidrisk. Till exempel tidig upptäckt.
- Indikerade insatser - individer med förhöjd risk. Exempelvis: arbete med vårdövergångar efter suicidförsök.

Förutsättningar vs evidensbaserade interventioner (suicidprevention)

- Fungerande hälso- och sjukvårdssystem – en förutsättning
- Samverkan med elevhälsan – en förutsättning.

- Begränsa tillgängligheten av medel – tex broräcken – intervention med stark evidens.
- Stärkt vårdkedja – se till att ingen suicidnära hamnar mellan stolarna – intervention med måttlig evidens



VAD ÄR RESPI?

Syftet med RESPI är dels att du som intressent, på ett och samma ställe, enkelt ska kunna ta del av information om evidensbaserade befolkningsinriktade insatser för att minska självmordshandlingar och dels att du ska kunna hitta information som kan behövas för att förebygga självmord, t.ex.:

- Information om aktuella riskgrupper
- Information om utbildningar i självmordsprevention
- Exempel på handlingsplaner
- Exempel på självmordspreventivt arbete i kommunerna
- Exempel på vad och hur man kan utvärdera

Målgruppen för RESPI är bred, och inkluderar allt från myndigheter till regionala eller kommunala verksamheter, samt privata företag och intresseorganisationer.

RESPI är uppdelad på fyra sektioner:



INSATSER



OM SUICID



RESURSER



OM RESPI



KONTAKT

NY SIDA – RESURSER

Nu har vi lagt upp en ny sida som heter Resurser under vilken ni kan ta del av stödmaterial och exempel på handlingsplaner för suicidprevention.

[READ MORE »](#)

July 3, 2020

NYHETER

Här publiceras fortlöpande uppdateringar som sker inom RESPI, för att du på ett överskådligt sätt ska vilka ändringar som skett sedan du sist besökte RESPI.

[READ MORE »](#)

February 29, 2020

Exemplet Skolbaserade insatser

- Kan ha effekter på suicidförsök och suicidtankar, oklar effekt på suicid.

Regionen har en
beslutad
Handlingsplan

Handlingsplan



Handlingsplan för suicid- prevention och minskad psykisk ohälsa

Fokusområden Handlingsplanen

- Involvera nyckelaktörer
- Insatser för ökad samverkan
- Organisera hälso- och sjukvården och utbilda personal
- Öka tillgängligheten till professionella insatser
- Ta vara på det civila samhällets engagemang
- Höjd kunskapsnivå
- Kunskapsutveckling

⚠️ **Covid-19 - för vårdgivare och personal** ✕

Samlad information om coronapandemin hittar du här

[Läs mer](#)

Vårdgivare - Region Örebro län · Uppdrag, avtal och uppföljning · Suicidprevention och minskad psykisk ohälsa

Suicidprevention

I Örebro län pågår ett arbete för en bred samverkan kring självmordsförebyggande arbete.

Riksdagen beslutade 2008 om ett handlingsprogram med nio strategiska åtgärdsområden för att minska antalet självmord i landet. Motsvarande arbete pågår även globalt där Världshälsorganisationen (WHO) satte som mål 2013 att antalet suicid i medlemsländerna ska minska med minst tio procent till 2020. Sedan maj 2015 har Folkhälsomyndigheten i uppdrag att samordna det suicidpreventiva arbetet i landet.

I september 2016 fattade regionstyrelsen inriktningsbeslutet att stödja vår framarbetade handlingsplan för Suicidprevention och minskad psykisk ohälsa. En tjänst som regional samordnare inrättades och riktade medel avsattes både för ökad tillgänglighet i psykiatrin och för kunskapsstärkande insatser i samarbete vård och samhälle.

Vårdgivare - Region Örebro län · Uppdrag, avtal och uppföljning · Suicidprevention och minskad psykisk ohälsa

Läs mer om Suicidprevention och minskad psykisk ohälsa

[Suicidprevention](#) →



[Kontaktvägar vid behov av insats](#) →



[Utbildningar](#) →



[Statistik](#) →



[Berörda aktörer](#) →



Statistik

- 2020 dog 1168 personer av säkert fastställda suicid i Sverige, 839 män och 323 kvinnor. Ytterligare 273 fall registrerades där det fanns misstanke om suicid.
- I vår Region dog 24 personer i säkert fastställda suicid, 19 män och 5 kvinnor. Räknar vi in de fall där man är osäker på syftet, är det 33 personer.
 - Majoriteten av dem som dör i suicid är män.

Alla diagram finns att ta fram via
folkhälsomyndighetens hemsida.

Vad vet vi om personer som begått suicid.

- Majoriteten har en dokumenterad psykiatrisk diagnos.
- Tidigare suicidförsök är den största risken för suicid.
- En tredjedel av alla som tar sitt liv har en pågående kontakt med den psykiatriska vården.
- Alla har inte en vårdkontakt.
 - I Örebro län (2007-2013) hade *20% inga vårdkontakter* upp till två år innan suicid.

Förebyggande arbete

- Befolkningsinriktade insatser
 - Begränsning av medel och metoder
 - Breda, kombinerade insatser
- Individinriktade insatser
 - Behandling av underliggande psykiatrisk sjukdom och suicidalitet
 - Uppföljning av suicidala patienter, säkra vårdkedjan

Region Örebro läns arbete för suicidprevention och minskad psykisk ohälsa

Exempel på aktiviteter

- Utbildningar, för att öka deltagarnas kunskaper och färdigheter för att de antingen ska kunna hjälpa andra eller förbättra egen psykisk hälsa.
- Information. Hemsidor, föreläsningar, foldrar
- Forskningsengagemang
- Samverkansstrukturer
- Personresurser
- Aktiviteter inom hälso- och sjukvården

Vad gör hälso- och sjukvården?

- Hälso- och sjukvårdens uppdrag avseende att förebygga och förhindra suicid (försök).

Identifiera, hänvisa, bedöma, behandla, följa upp.

- Kunskap
- Tillgänglighet
- Samverkan
- Rutiner och riktlinjer

Ett systematiskt arbete

- Evidensbaserad behandling av underliggande sjukdom
- Patientsäkerhetsarbete
- Översyn och uppdatering av riktlinjer och rutiner
- En lärande organisation – händelseanalyser och internutredningar.

Och samtidigt, var *nära* patienterna.

- Risken för suicid efter föregående suicidförsök är störst under första året, men risken finns kvar under längre tid.
 - Uppföljningar och avstämningar, direkt och över tid

Vårdprogram för suicidnära patienter

Vård- och handlingsprogram för självmordsnära patienter
i Hälso- och sjukvården, Region Örebro län
Programmet inkluderar även kontakt med deras anhöriga

Mobil resurs suicidprevention

- Länsövergripande
- Utbildning, konsultation, handledning, uppföljning av patienter efter suicidförsök, anhörigstöd, lotsa efterlevande.
- Finns för *Barn och unga* (med ngt smalare uppdrag) och för *Vuxna*.

Har du tankar på du inte vill leva längre?

Det finns alltid hjälp att få!

Jourhavande medmänniska
Ring på telefon 08-702 16 80

Mind Självmordslinjen
Chatt via [mind.se](https://www.mind.se) eller på telefon 90101

Ring 1177 om du behöver hjälp med att söka vård.

Frågor? Välkomna att höra av er!

lise.bergman-nordgren@regionorebrolan.se