



Rutin för suicidprevention

Simrishamns kommun

2023-2026

Dokumentet gäller för: Samtliga förvaltningar	Giltig from—tom: 2023-02-06 - tillsvidare	Fastställd av: Koncernledningsgruppen	Ersätter: -
Dnr: 2023/93	Ansvarig för uppdatering: Folkhälsoutvecklare	Reviderad:	Tillhör: Övergripande rutiner

Inledning

Simrishamns kommuns folkhälsoarbete utgår från kommunens hållbarhetspolicy ”Mot en hållbar framtid”¹. Hållbarhetspolicy för Simrishamns kommun för perioden 2021-2030 ska peka ut viljeinriktningar och prioriteringar för hela kommunkoncernen avseende arbetet mot en hållbar utveckling. Policyn innehåller 17 fokusområden med strategiska ställningstaganden för att lokalt bidra till att FN:s Agenda 2030, de nationella miljö kvalitetsmålen samt de nationella folkhälsopolitiska målen ska kunna nås. Hållbarhetspolicyn är ett övergripande styrdokument som alla i Simrishamns kommuns verksamheter arbetar aktivt med, detta för att skapa förutsättningar för ett gott och tryggt liv för de personer som lever och verkar i Simrishamns kommun.

Det suicidpreventiva arbetet ingår framför allt i följande fokusområden:

1. Hållbarhet i arbetsmarknad och näringsliv.
3. Kunskap, livslångt lärande och utbildning.
7. Jämlikhet och jämställdhet
10. Hälsa och välbefinnande
11. Trygghet och samhällsgemenskap

Kopplingen till det suicidpreventiva arbetet finns representerat i flera strategiska ställningstaganden inom dessa fokusområden genom bland annat:

främjande av psykisk hälsa, minskad social utsatthet, jämlika livsvillkor och minskad ofrivillig ensamhet.

Målgrupperna i rutin för suicidprevention är invånare i Simrishamns kommun samt alla medarbetare inom Simrishamns kommun.

Uppdrag

Syftet med rutin för suicidprevention är bakgrund i ämnet, framföra lokal statistik samt tydliggöra huvudområden och åtgärder inom dessa.

Rutinen ska skapa förutsättningar för ett strukturerat och kontinuerligt förebyggande arbete.

Varje verksamhet har ett ansvar för implementeringsprocessen av rutinen.

¹ [Hållbarhetspolicy-för-simrishamns-kommun-2021-2030-komplett-med-beslutsdatum_2.pdf](#)

Bakgrund

Mellan åren 2010-2021 omkom ca 16 500 personer av suicid i Sverige², ca 1500 personer varje år.

I Simrishamns kommun omkom under samma period 2010-2021 39 personer i suicid. Se uppdelning per år samt åldersspann för Simrishamns kommun i tabellerna nedan. Statistiken avser personer som var 15 år eller äldre (statistik kring de få personer som begått självmord i åldern 0–14 år brukar inte redovisas i sådana här sammanhang).

	Antal	Procent
2010	2	5.1
2011	2	5.1
2012	3	7.7
2013	2	5.1
2014	4	10.3
2015	2	5.1
2016	5	12.8
2017	5	12.8
2018	6	15.4
2020	3	7.7
2021	5	12.8
Totalt	39	100.0

Totalt antal omkomna i suicid i Simrishamns kommun 2010-2021 indelat efter ålder.	
15-24 år	3
25-44 år	9
45-64 år	10
65 + år	17

(Under 2019 omkom inga människor i suicid i Simrishamns kommun).

Statistiken är hämtad från Socialstyrelsens dödsorsaksregister och bearbetat av NASP, nationellt centrum för suicidforskning och prevention.³

I Simrishamns kommun följer både könsfördelningen och åldersintervallerna bland omkomna i suicid samma mönster som riket med en kraftig överrepresentation av män och ålderskategorin 65+. Av de 39 personer som under perioden 2010–2021 omkom i suicid i Simrishamn var 28 stycken män och 11 stycken kvinnor.

Suicidtalet i Sverige var som högst under 1970-talet och har sedan dess minskat. Under de senaste åren har minskningen emellertid mattats av. I samband med covid-19-pandemin var det många som befارade att suicidtalerna skulle öka, men 2020 registrerades färre antal suicid än året innan. Även om suicidtalet ökat något under 2021 så är siffran fortfarande lägre än

² Socialstyrelsens dödsorsaksregister. [Dödsorsaksregistret - Socialstyrelsen](#)

³ NASP – Nationellt centrum för suicidforskning och prevention.

[Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)

innan pandemin. Dock kan effekterna av pandemin få konsekvenser på längre sikt vilket inte syns i statistiken i nuläget.

I Folkhälsomyndighetens nationella befolkningsundersökning har man för första gången 2022 ställt frågan om ensamhet och isolering⁴. I undersökningen uppger nästan var fjärde person (23 procent) i befolkningen 16 år och uppåt att de besväras av ensamhet och isolering. Men det skiljer sig mellan olika åldersgrupper: En av tre unga vuxna (16-29 år) uppger att de besväras av ensamhet och isolering. Bland de äldsta, 85 år och äldre, uppger 40 procent av kvinnorna och nära 30 procent av männen, att de besväras av ensamhet och isolering. Ofrivillig ensamhet kan dels handla om att man har färre relationer än man skulle önska, dels att man saknar någon att dela djupare tankar och känslor med trots att man har människor runt om sig. Ensamhet kan också ha inverkan på den fysiska hälsan samtidigt som fysisk ohälsa i sig kan vara en riskfaktor för ensamhet, särskilt för äldre.

Andra vanliga riskfaktorer för suicid är större livsomställningar såsom separation, sjukdom, förändringar i arbetslivet såsom pension eller arbetslöshet, mobbing och kränkningar eller att komma ut med sexuell identitet. Andra riskfaktorer är missbruk och obehandlad depression och även tidigare suicidförsök samt suicider i familjen⁵.

Det finns ett starkt samband mellan psykisk ohälsa och suicid. Människor med psykisk ohälsa är ofta en utsatt grupp vad gäller socioekonomiska faktorer såsom ekonomi, boende, tillgång till arbete och delaktighet i sociala nätverk.

I Region Skånes senaste folkhälsoenkät för barn och unga 2021 uppgav 50 % av pojkarna och 73 % av flickorna i årskurs 9 i Simrishamn att de under de senaste 12 månaderna har mått dåligt av att de till exempel varit stressade, nedstämda, deprimerade, oroliga, ensamma, mobbade, haft ångest eller självmordstankar i minst två veckor i rad⁶.

I folkhälsorapporten för vuxna som senast släpptes 2019 uppgav 3,5 % av männen och 3,7 % av kvinnorna i Skåne att de under det senaste året haft självmordstankar⁷.

Suicid går att förebygga och förhindra. Erfarenheter från människor som försökt ta sitt liv men som överlevt, visar att de in i det sista varit ambivalenta och vanligen ville fortsätta att

⁴ Folkhälsomyndigheten [Ensamhet och isolering vanligast bland unga och de äldsta — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

⁵ RESPI- Rekommendation för suicidpreventiva insatser. [Rekommendation för suicidpreventiva insatser | RESPI](https://www.respi.se)

⁶ Region Skåne folkhälsorapport barn och unga. [Folkhälsorapport Barn och unga i Skåne 2021 - Utveckling Skåne \(skane.se\)](https://www.skane.se)

⁷ Region Skåne folkhälsorapport vuxna. [Folkhälsorapporten 2020 - Utveckling Skåne \(skane.se\)](https://www.skane.se)

leva. Erfarenheter visar också att det går att avbryta en suicidal process genom att till exempel fråga om suicidtankar och suicidplaner och visa på att det finns hjälp att få för att lättare kunna hantera sin livssituation⁸.

Insatser i den fysiska miljön i ett samhälle har också visat sig ha effekt. Det finns uppfattningar om att åtgärder i den fysiska miljön inte kan hindra en människa att begå suicid, och att den suicidnära personen bara kommer leta upp andra ställen. Forskning visar att så behöver inte alls vara fallet, utan att fysiska hinder kan rädda en person som i stunden upplever sin situation som outhärdlig⁹.

Suicidproblematik innebär inte enbart ett lidande för den suicidnära personen utan också för dennes familj, vänner och andra närstående. Att leva under hotet av suicid är extremt stressande och sorgen efter suicid är oftast mer traumatisk och av annan karaktär än efter dödsfall på grund av sjukdom eller andra olyckor. Sorgen kompliceras av de närståendes känsla av skam och skuld och de tabun när det gäller suicid som finns i samhället⁴.

Med detta som bakgrund är det viktigt att kunskapen om att förhindra suicid finns i vårt samhälle, bland annat hos medarbetare i kommunala verksamheter.

⁸ Konsten att rädda liv- om att förebygga självmord. (2013). Ullakarin Nyberg. Lund: Studentlitteratur AB.

⁹ Förebygga suicid i fysisk miljö. [Förebygga suicid i fysisk miljö | SKR](#)

Pågående suicidpreventivt arbete

Nationellt

På nationell nivå samordnar Folkhälsomyndigheten myndigheternas arbete med suicidprevention. Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) stödjer utvecklingsarbetet som sker i regionerna och kommunerna via Uppdrag psykisk hälsa.

I det nationella arbetet finns nio strategier framtagna som grund för arbetet¹⁰. Regeringen antog 2008 en nollvision mot suicid och visionen är att ingen människa ska behöva hamna i en sådan pass utsatt situation att suicid ses som enda utvägen.

De nio strategierna som lyfts i den nationella handlingsplanen för suicidprevention:

- Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper.
- Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för suicid.
- Minska tillgängligheten till medel och metoder för suicid.
- Se suicid som psykologiska olycksfall.
- Förbättra medicinska, psykologiska och psykosociala insatser.
- Sprida kunskap om evidensbaserade metoder för att minska suicid.
- Höj kompetensen hos nyckelpersoner.
- Gör händelseanalyser efter suicid.
- Stöd till frivilligorganisationer.

¹⁰ [Ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/utvecklingsomraden/suicidprevention/ett-nationellt-handlingsprogram-for-suicidprevention/)

Regionalt

På regional nivå finns det en länsgemensam handlingsplan mellan Region Skåne och Skånes kommuner som omfattar åtta rubriker. Handlingsplanen sträcker sig över 2023-2028. Den länsgemensamma handlingsplanen är under framtagande och förväntas beslutas under februari 2023¹¹.

Den länsgemensamma handlingsplanens åtta rubriker:

- Nätverksträff kommunala suicidpreventiva samordnare.
- Kommunala handlingsplaner.
- Fysisk planering.
- Skolbaserade program, YAM.
- Händelseanalyser.
- Ekonomisk utsatthet.
- Anhörigstöd och skånegemensamma rutiner för efterlevandestöd.
- Kunskapsöverföring och kompetensutveckling.

¹¹ Efter presentation på nätverksträff för kommunala samordnare inom suicidprevention 2023-01-27.

- Ett urval av pågående lokala suicidpreventiva insatser¹²



FAMILJECENTRAL

Familjecentralen finns på sjukhuset i Simrishamn och riktar sig till blivande föräldrar och familjer med barn i åldrarna 0-6 år. Verksamheten innefattar mödrahälsovård, barnhälsovård, socialtjänst med inriktning förebyggande arbete samt öppen förskola.

Familjecentralen erbjuder riktad gruppverksamhet, utbildningar och individuella stödsamtal, allt utifrån identifierade behov och önskemål hos familjer.

BLÅVINGEVERKSAMHET

Blåvinge erbjuder gruppträffar eller enskilda samtal till barn och ungdomar som har krångel i familjen. Det kan handla om föräldrar som har separerat, eller att det finns eller har funnits beroende, psykisk ohälsa eller någon form av våld i familjen. Verksamheten vänder sig till barn och unga i åldern 6-19 år.

LIVOTEKET

Kultur- och fritidsförvaltningens ungdomsverksamhet har börjat utveckla projektet Livoteket i samverkan med flera andra aktörer inom kommunen. Målet är att skapa flera kreativa metoder som leder till samtal och reflektion kring existentiella frågor och hälsa. Nätverket som skapas kring Livoteket bidrar till ökad samverkan och erfarenhetsutbyte mellan olika verksamheter för att stödja ungdomars välmående.

SÖRF

Medarbetare inom räddningstjänsten genomför utbildningen AOSP (Akut omhändertagande av självmordsnära person).

OFRIVILLIG ENSAMHET

Projektet syftar till att kartlägga vilket behov det finns hos äldre människor i Simrishamns kommun för att bryta ofrivillig ensamhet samt matcha aktivitet med person men även tydliggöra vilka aktiviteter som redan finns. Samarbetar med föreningar i kommunen.



YAM – YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH

YAM är ett program för skolelever som främjar diskussion och utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskap om psykisk hälsa.

YAM främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens, till exempel hur man handskas med egna och andras känslor, relationer och empati. Eleverna får information om psykiskt hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar. I Simrishamns kommun genomförs YAM i årskurs 8, på både kommunala skolor och några av friskolorna.

ANHÖRIGSTÖD OCH PERONLIGT OMBUD

Anhörigstöd syftar till att stötta anhöriga som lever nära någon som inte klarar vardagen på egen hand med att bevara sin kraft, ork och energi samt undvika egen ohälsa. Det kan vara genom enskilda samtal eller gruppverksamhet och kan innefatta möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation och också att få ökad kunskap om olika sjukdomar och funktionsnedsättningar. Personligt ombud ger stöd till människor med långvarig psykisk hälsa, ex. för att skapa god kontakt med sjukvård och myndigheter.

Genomförande

Två huvudområden har tagits fram i rutinen för suicidprevention i Simrishamns kommun:

1. Utbildning och kunskapshöjande insatser.
 - A) Allmän kunskapshöjning inom suicid.
 - B) Suicidpreventiv utbildning utifrån verksamhet.
2. Kommunikation och utåtriktat arbete.

Huvudområde 1 Utbildning och kunskapshöjande insatser innehåller två spår. Dels handlar det om hur jag som medmänniska och kollega kan uppmärksamma att någon i min närhet behöver stöd och vägledning, både på arbetsplatsen och privat.

Det handlar även om att kunna väga in ett suicidpreventivt arbetssätt i det dagliga arbetet. Hur det ser ut kan skilja sig mycket beroende på verksamhet inom Simrishamns kommun och vilka människor du möter i din profession. Medarbetare kan möta personer som är suicidnära och ska ha kunskaper kring bemötande, kunskap om risk- och skyddsfaktorer samt veta var man kan vända sig för att få hjälp/vård. De ska även, när behov finns, agera så att rätt vårdnivå och vårdinrättning kontaktas/engageras. Därför är det viktigt att identifiera utbildningar inom det suicidpreventiva området som matchar verksamhetens behov.

Att minska stigmatiseringen kring psykisk ohälsa och suicid är en viktig del i det suicidpreventiva arbetet, både för individen som blir utsatt men även för att minska de negativa konsekvenserna av stigmatisering i samhället i stort¹³.

Stigmatisering, vilket innebär att en grupp som anses avvika från normen pekats ut, kan leda till sämre bemötande och diskriminering i ex. arbetslivet. Den som blir stigmatiserad känner ofta skam vilket i sin tur kan leda till att man inte söker hjälp.

Som ett led i att minska stigmatiseringen kring suicid är utbildning en viktig del, dels för att reda ut myter kring suicid och även som ett stöd att kunna hjälpa till att lotsa vidare. Andra aktiviteter för att minska stigmatisering är att uppmärksamma suicidpreventiva dagen.

¹³ suicidprevention.se (folkhalsomyndigheten.se)

Uppföljning

Rutin för suicidprevention följs årligen upp i koncernledningsgruppen.

I uppföljningen ingår en summering av året som gått gällande de åtgärder som finns i rutinen, sammanställning och presentation av aktuella rapporter och statistik samt en planering inför kommande år.

Ansvarig för summering och att ge förslag på vidare åtgärder är folkhälsoutvecklaren.

Huvudområde	Åtgärd	Ansvarig	Kommentar	Tidsplan
Utbildning och kunskapshöjande insatser.	Identifiera utbildningsinsatser som ska genomföras.	Förvaltningschef.	Riktade utbildningar till utvalda medarbetare. Se bilaga för sammanställning av utbildningar.	2023-2026
	Webbutbildning för alla medarbetare.	Folkhälsoutvecklare för kontakt med utbildare. Chefer för genomförande.		2023-2026
Kommunikation och utåtriktat arbete.	Information om suicidprevention på kommunens hemsida.	Kommunikatör, Folkhälsoutvecklare.		2023 Q2
	Uppmärksamma suicidpreventiva dagen 10 september.	Folkhälsoutvecklare.		2023-2026 Årligen

Bilaga

Utbildningar inom suicidprevention.

Utbildningarna som följer är förslag utifrån Simrishamns kommuns verksamheter, det finns fler utbildningar än redogjorda nedan. Se tänkt målgrupp i rubriken. Vid genomförande av utbildning ta gärna kontakt med folkhälsoutvecklaren för att prata om upplägg av utbildningen.

Utbildningar som lanseras 2023: Våga fråga- ung och Livsviktiga snack SKOLA av Suicide Zero, samt SPiSS Stigmatisering.

Våga Fråga¹⁴ (Alla medarbetare och även invånare i Simrishamns kommun).

Våga Fråga är en två timmar lång suicidpreventiv utbildning som går igenom fakta och myter om självmord, lär ut hur man identifierar varningstecken på när psykisk ohälsa kan uppstå och hur man kan stötta någon som mår dåligt. I utbildningarna får man som medmänniska lära sig att hålla motiverande samtal och vi ger konkreta råd på hur man lotsar rätt vid en akut situation.

Att prata om hur vi mår är det mest förebyggande vi kan göra - det kan rädda liv. Du behöver inte ha några förkunskaper eller arbeta med den här typen av frågor i ditt arbete för att kunna delta.

Kursinnehåll för Våga Fråga

- Fakta och myter om självmord
- Livsomställningar innebär en risk – reagera på dem
- Varningssignaler att uppmärksamma
- Viktigt att förmedla hopp
- BÖRS (Bekräfta, Öppna (frågor), Reflektera, Sammanfatta)
- Våga fråga: Har du tankar på att ta ditt liv?
- Lotsa rätt – hänvisa inte vidare
- Nästa steg

¹⁴ [Våga fråga - en suicidpreventiv utbildning som kan rädda liv \(suicidezero.se\)](https://www.suicidezero.se)

Våga fråga-e¹⁵ (Alla medarbetare och även invånare i Simrishamns kommun).

Vi har tagit fram Våga Fråga-e för att föreningar, organisationer och företag på ett enkelt och effektivt sätt ska kunna erbjuda utbildningen till sina medarbetare och medlemmar. Den digitala utbildningen kan läggas upp på organisationens egen lärplattform, vilket gör att medarbetare kan fräscha upp sina kunskaper genom att gå utbildningen igen och att den enkelt kan erbjudas till nyanställda. Observera att det inte behövs några förkunskaper för att kunna delta.

Kursinnehåll för Våga Fråga-e:

- Fakta och myter om självmord
- Uppmärksamma varningssignaler när psykisk ohälsa kan uppstå
- Konkreta råd om hur man kan man finnas där och stötta någon som har det tufft
- Praktiska samtalsövningar utifrån samtalsverktyget BÖRS (Bekräfta, Öppna (frågor), Reflektera, Sammanfatta)
- Tips på hur man kan följa upp och lotsa rätt

Våga Fråga-e utbildningen är uppdelad i två delar.

Del 1: är digital och deltagaren tar del av e-utbildningen på egen hand från dator, telefon eller surfplatta. Denna del av utbildningen tar ungefär 1 timme att gå igenom.

Del 2: består av att kursdeltagaren övar på det som hen lärt sig, Övningstillfällena genomförs med fördel i samband med en eller flera arbetsplatsträffar. Det tar cirka 1,5 timme att slutföra del 2. Varje övningstillfälle leds av samtalsledare från den egna organisationen.

E-utbildningen är helt kostnadsfri men den kräver mer av er som organisation för att kunna implementeras, bl a behöver beslut på ledningsnivå vara taget, projektplan ifylld och godkänd av oss och inte minst de tekniska förutsättningarna måste finnas på plats.

Stör döden¹⁶ (Lärare och medarbetare på högstadiet och gymnasiet).

Stör Döden - ett nytt utbildningsmaterial om psykisk ohälsa och självmord för dig som är lärare

Antalet självmord minskar bland vuxna, men ökar hos unga. Många skolor hör av sig till oss och undrar hur de kan bli bättre på att samtala om psykisk ohälsa med elever. Därför har Suicide Zero, Mind och SPES tillsammans med NASP (Nationellt centrum för

¹⁵ [Suicidpreventiv utbildning för företag - Våga fråga-e \(suicidezero.se\)](#)

¹⁶ [Stör Döden - ett utbildningsmaterial \(suicidezero.se\)](#)

suicidforskning och prevention på Karolinska Institutet) tagit fram ett utbildningsmaterial för dig som är lärare på högstadiet och gymnasiet.

Utbildningen har skapats i samarbete med lärare och skolpersonal och syftar till att ge lärare stöd i arbetet med elevernas psykiska hälsa. Utbildningen är helt digital och en individuell lärare kan genomföra utbildningen och på så sätt förhoppningsvis få med sig nya tankar, kunskap och strategier samt större trygghet i arbetet med elevernas psykiska hälsa.

Utbildningen kan med fördel också genomföras som en del av det kollegiala arbetet, med tillfälle till gemensam reflektion. Utbildningen tar cirka 60 minuter att genomföra och är helt självinstruerande.

Syftet med utbildningen är att stötta lärare i arbetet med elevernas psykiska hälsa. Fokus ligger på att skapa trygghet i de samtal man som lärare ofta utför med sina elever, samt ge större kunskap kring psykisk ohälsa och självmord.

MHFA- Mental Health First Aid¹⁷ (Medarbetare med nära kontakt med brukare och invånare. Pågående på Socialförvaltningen, även möjlig i andra förvaltningars verksamheter). Mental Health First Aid, som utvecklats i Australien, på svenska benämnt Första hjälpen till psykisk hälsa, är ett utbildningsprogram avsett för allmänheten. Tanken bakom utbildningsprogrammet är snarlik den vid fysisk Första hjälpen-utbildning: Att ge kursdeltagaren sådana kunskaper som tillåter denne att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp.

Första hjälpen-kursen är en 12-timmars kurs. Den kan ges i olika trettimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs. Kursen lär ut om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur tecken på olika slag av psykiskt lidande kan vägleda oss att upptäcka, ta kontakt och hjälpa till på rätt sätt. Som Första hjälpare får du lära dig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp. Kursen lär ut en handlingsplan. Den lär också ut var det lokalt går att söka professionell hjälp. I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

¹⁷ [MHFA - Första hjälpen till psykisk hälsa | Karolinska Institutet](#)

SPiSS¹⁸

En webbaserad utbildning som ger ökad kunskap för att minska antal självmord och självmordsförsök.

Psykiatri i Region Skåne erbjuder en utbildning för att öka kunskapen hos medarbetare inom vård och andra verksamheter som möter människor som kan vara suicidbenägna.

Utbildningen kallas SPiSS, Suicidprevention i Svensk Sjukvård och är relevant även för andra verksamheter utför sjukvården såsom socialtjänsten, hemtjänst, skola, polis, kriminalvård, trossamfund med mera.

SPiSS omfattar tre delkurser med grundläggande kunskap om suicid och suicidprevention.

Del 1 och 2 är anpassad för primärvård, personal på sjukhusen, samarbetspartners utanför Region Skåne samt psykiatri och habilitering. Även privatpersoner som vill öka sin kunskap inom området är välkomna att ta del av utbildningen.

Utbildningens del 3 är en fördjupningsdel och är särskilt framtagen för personal som arbetar inom Region Skånes psykiatri men även privata aktörer inom psykiatrisk verksamhet.

Psyk-E bas suicid¹⁹

Psyk-E bas suicid är en utbildning som ger kunskap, användbara råd och övning i att reflektera om suicidprevention i praktiken. Utbildningen riktar sig till en bred målgrupp inom t ex kommuner och regioner, till såväl privat som ideell sektor, där det finns intresse av fördjupad kunskap om att upptäcka, möta och förstå självmordsnära människor och hjälpa dem att hitta alternativ till självmord.

Psyk-E bas syftar i första hand till att • öka personalens förståelse för de psykologiska behoven hos personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsvariation, • lära ut hur man känner igen tecken på psykisk sjukdom, • ge grundläggande kunskap om psykiatriska behandlingar och förhållningssätt och om hur man kan ge stöd i återhämtningsprocessen, • öka personalens förmåga att förstå och bemästra egna reaktioner och därigenom minska risken för stress och utbrändhet hos dem själva och även minska risken för våldsrelaterad arbetsskada.

¹⁸ [SPiSS - Suicidprevention i Svensk sjukvård - Vårdgivare Skåne \(skane.se\)](#)

¹⁹ [Psyk-E bas suicid • Psyk-E bas](#)

YAM- Youth Awerness of Mental Health²⁰ (Elever åk 7-9. Pågående på kommunala skolan).

Youth Aware of Mental health (YAM) är ett program för skolelever som främjar diskussion och utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskap om psykisk hälsa. Programmet har visat sig vara effektivt i en studie bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder.

YAM främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens, till exempel hur man handskas med egna och andras känslor, relationer och empati. Eleverna får information om psykiskt hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar.

Målgruppen är elever på högstadiet, årskurs 7-9. Utbildningen leds av instruktörer utbildade av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) och skolans egen personal deltar inte vid dessa tillfällen.

²⁰ [Youth Aware of Mental health - YAM | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)