

Suicidprevention - Kunskapsstöd utbildning

Innehåll

Suicidprevention - Kunskapsstöd utbildning	1
Syfte och omfattning.....	1
Bakgrund.....	1
Beskrivning.....	2
Rekommenderade suicidpreventiva utbildningar	3
Insatser riktade till hela befolkningen (Universell prevention)	3
Insatser riktade till grupper i utsatthet för suicidrisk (Selektiv prevention)	6
Insatser riktade till individer med suicidrisk (Indikerad prevention)	9
Dokumenthistorik.....	11

Syfte och omfattning

Syftet med detta dokument är att tydliggöra vilka suicidpreventiva utbildningar som rekommenderas tillsammans med det styrande dokumentet [Suicidpreventiv strategi 2021 - 2030 för Region Uppsala](#)
<https://tuppsala.sharepoint.com/w/s/DocPlusSTYR/EWBzAmOOMI9Mh3hZsn1HhplBwDqu58YNbJYRm7sbb8h54A>. Strategin ska konkretiseras i lokala handlingsplaner, kunskapsstödet finns till för att underlätta ställningstaganden kring suicidpreventiva utbildningsbehov.

Bakgrund

Region Uppsalas suicidpreventiva strategi omfattar alla förvaltningar inom Region Uppsala och även privata vårdgivare. Strategin baseras på ett vetenskapligt kunskapsunderlag kring suicidpreventiva insatser som är framtaget av Nationellt center för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska institutet, se <https://respi.se>. Som komplement till detta underlag har Region Uppsala upprättat

följande kunskapsstöd kring utbildningar, samt ett kunskapsstöd kring suicid i Uppsala län, se [Suicidprevention - Kunskapsstöd suicidprevention i Uppsala län](#).

Beskrivning

Den suicidpreventiva strategin bygger på insatser kring tre olika preventiva nivåer samt insatser riktade till medarbetare. Pyramiden nedan visar vilka utbildningar som motsvarar vilken preventiv nivå. Inom en förvaltning/verksamhet kan flera olika utbildningar vara nödvändiga beroende på förvaltningen/verksamhetens roll. Detta tar verksamheten ställning till när den lokala suicidpreventiva handlingsplanen utformas. *Information om hur respektive utbildning finns längre ned i dokumentet.*



Rekommenderade suicidpreventiva utbildningar

Insatser riktade till hela befolkningen (Universell prevention)

1. Stör döden och/eller Steg för livet (Digitala utbildningar)

www.stordoden.se



www.stegforlivet.se



Stör döden är en nationell kampanj från intresseorganisationerna Suicide Zero, MIND och SPES (Suicidprevention efterlevandestöd). Allt material är kvalitetssäkrat av forskningsverksamheten NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention) vid Karolinska institutet.

Steg för livet är en kampanj som togs fram i anslutning till suicidpreventiva konferensen i Göteborg 2017. Västra Götalandsregionen tillsammans med KPH (Kunskapscentrum för psykisk hälsa) och SPIV (suicidprevention i väst) står bakom kampanjen.

Målgrupp: Utbildningen är lämplig för medarbetare som inte har förkunskaper kring suicid.

Syfte: Att bryta tystnaden och tala om vilka varningstecken du kan reagera på om någon i din närhet mår dåligt.

Målsättning: Att sprida kunskaper om hur man förebygger suicid på universell nivå utan krav på förkunskaper.

Tidsomfattning: 15–30 minuter på APT (arbetsplatsträff) eller i annat gruppforum.

Hur fungerar utbildningen?

1. Utbildningen är specifikt framtagen till att nå allmänheten utan att förkunskaper ska krävas.
Börja utbildningstillfället med att titta på en av filmerna från kampanjernas hemsida.
Filmen *Steg för livet* är väldigt välgjord och rekommenderas i första hand. *Stör döden*-filmerna är också välgjorda, dock något mindre informativa än *Steg för livet*-filmen, och fokuserar på mäns överrepresentation i suicid (2/3 av alla fullbordade suicid görs av män).
2. Gå igenom kunskapsmaterialet på *Stör dödens* hemsida tillsammans.
Fokusera på följande rubriker:
 - * Om suicidalitet
 - * Varningstecken
 - * Så kan du störa döden
 - * Myter och sanningar

Materialet är riktat till allmänheten så inga förkunskaper krävs. Det är bra om du som chef tittar igenom materialet i förväg så du ser vad som finns där. Gå igenom innehållet på det sätt du känner dig bekväm med. Ibland kan det finnas mycket tankar i en personalgrupp och diskussionerna leder sig själva. Lämpliga frågor att ta upp i arbetsgruppen under de olika rubrikerna kan annars vara:

- Hur kan vi ha nytta av dessa kunskaper i vår verksamhet? Som medarbetare? I livet i övrigt?
- Finns det varningstecken vi kommer i kontakt med i vår verksamhet? Bland våra medarbetare? I livet i övrigt?
- Finns det saker vi kan göra som kollegor/medmänniskor som kan hjälpa till att förebygga suicid i samhället? Kan dessa livskunskaper vara användbara i andra sammanhang?
- Finns det någon myt som känns igen? Finns det någon myt som kan avlivas?

3. Avsluta med att diskutera:

- Hur kan detta material hjälpa medarbetare att se när någon inte mår bra, våga ta kontakt och fråga hur någon mår, att kunna stötta någon till att ta och få professionell hjälp vid behov.
- Finns det andra tips i personalgruppen på material som är viktigt att ha kännedom kring suicidprevention?
- Känner man behov av ytterligare utbildningar inom verksamheten? (se *kunskapsstöd för vägledning*)
- Vill man ta upp frågan igen vid något annat tillfälle?

2. Suicidprevention i svensk sjukvård (SPISS) (Digitala utbildningar i PINGPONG)



SPISS – Suicidprevention i svensk sjukvård är en webbaserad utbildning som ger ökade kunskaper i syfte att minska antalet självmord och självmordsförsök. Utbildningen är framtagen av psykiatrin vid Region Skåne och omarbetad av Region Kronoberg. Region Uppsala använder Region Kronobergs version då den bedömts som mera pedagogisk och därför finns Region Kronobergs loggor och statistik i materialet. Kunskapsstöd kring suicid i Uppsala län finns att tillgå, se [Suicidprevention - Kunskapsstöd suicidprevention i Uppsala län](#).

Målgrupp: Utbildningen är lämplig för medarbetare som inte har förkunskaper kring suicid.

Syfte: Att sprida grundläggande kunskaper om psykisk ohälsa och suicidprevention.

Målsättning: Att säkerställa att suicidpreventiva kunskaper såsom riskgrupper och riskfaktorer är kända för medarbetare som går utbildningen.

Tidsomfattning: 30 minuter per film.

Hur fungerar utbildningen? Utbildningen är digital och finns i PINGPONG. Medarbetare gör utbildningen individuellt. Utbildningen består av filmer, information och kunskapstest.

Insatser riktade till grupper i utsatthet för suicidrisk (Selektiv prevention)

1. Psyk-e bas suicidprevention. (Digital utbildning i PINGPONG)

Materialet i Psyk-e bas är framtaget av Folkhälsomyndigheten i samarbete med Psyk-e bas som gör digitala föreläsningar kring psykisk ohälsa. Materialet består av en manual för hela utbildningen, 20 föreläsningar och ett faktablad per föreläsning. Varje föreläsning är inspelad av en expert och föreläsningarna är grupperade i tre delar: *Grundläggande suicidprevention*, *Självordsrisk i olika grupper och Psykiatriska sjukdomstillstånd med ökad suicidrisk*. Man kan antingen följa föreläsningarna inom en grupp eller välja enskilda föreläsningar utifrån specifika kunskapsbehov.



Syfte: Psyk-e bas fungerar som ett referensbibliotek med föreläsningar kring olika relevanta ämnen kopplat till suicid.

Målgrupp: Utbildningen är lämplig för medarbetare som behöver fördjupande kunskaper kring områden med koppling till suicid.

Målsättning: Att tillgängliggöra kunskaper kring specifika frågor t.ex. äldre och suicid.

Tidsomfattning: En föreläsning är mellan 20–40 minuter + tid för diskussion.

Hur fungerar utbildningen? 20 föreläsningar ingår med ett faktablad till varje föreläsning/tema. Föreläsningarna är digitala och finns i PINGPONG. En manual för hela utbildningen finns även, där varje föreläsning presenteras i detalj.

Välj den eller de föreläsningar som är relevanta av de 20 föreläsningssområdena i materialet. Föreläsningarna är i första hand tänkta att användas i grupp och då är

tanken att någon i gruppen tar ansvar för att stanna föreläsningarna ibland och leda diskussioner kring innehållet i föreläsningen och hur det fungerar i det sammanhang man verkar i. Detta kan även kompletteras med kunskaperna i det medföljande faktabladet. Relevanta frågeställningar kan vara:

- Hur kan vår verksamhet ha nytta av kunskaperna i föreläsningen/faktabladet?
- Finns rutiner i vår verksamhet som behöver anpassas utifrån kunskaperna i föreläsningen/faktabladet?
- Vad väcker materialet för tankar och hur kan de tankarna vara användbara i verksamheten?

Som individ kan man även titta på en specifik föreläsning/faktablad på egen hand för att tillgodogöra sig kunskaperna.

2. Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA) (Fysisk utbildning)

<https://ki.se/nasp/mhfa-forsta-hjalpen-till-psykisk-halsa>



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.

Utbildningen är evidensbaserad och har utvärderats av bland annat [Folkhälsomyndigheten](#). Studier visar att utbildningen motverkar stigma vid psykisk ohälsa, höjer medarbetares kunskaper kring psykisk ohälsa och förbättrar medarbetares beredskap att ingripa och ge stöd till en person som mår psykiskt dåligt.

Utbildningen har fått stor spridning nationellt och även inom kommunala verksamheter i Uppsala län. Samordningsfunktion finns vid FOU-s även för Region Uppsalas del. (För mera info se:

<https://regionuppsala.se/samverkanswebben/forskning-och-utbildning/fou-s/>)

Syfte: Att rädda liv genom att ökade kunskaper om psykiska sjukdomar, självmordsförsök och självmord.

Målgrupp: Utbildningen är lämplig för medarbetare utan förkunskaper kring psykiatri eller suicidalitet.

Målsättning: Att ge kursdeltagaren sådana kunskaper som tillåter denne att ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp. Avsikten är att sprida kunskap om psykisk ohälsa och sjukdom för att på så sätt minska fördomar och stigmatisering.

Tidsomfattning: 12–14 timmar (kan delas upp på flera tillfällen). Utbildningen ges fysiskt på plats.

Hur fungerar utbildningen?

Första hjälpen till psykisk hälsa ges i tre olika versioner; **vuxen, ungdom** och **äldre** och utförs av utbildade instruktörer. Kursen kan ges som två heldagar, fyra halvdagar eller som en studie-cirkel. I Uppsala län finns ett flertal utbildade instruktörer och utbildningar ges återkommande i länet framförallt i kommunal regi. För att samordna detta finns en samordningsfunktion vid FOU-s inom Region Uppsala (<https://regionuppsala.se/samverkanswebben/forskning-och-utbildning/fou-s/>). Det finns stora kunskapsvinster i att deltagarna vid utbildningen kommer från olika huvudmän och kan utbyta erfarenheter från sina olika verksamheter. Verksamheter inom Region Uppsala kan själva utbilda instruktörer som därefter ansvarar för att ge utbildningar efter behov. Att utbildas till instruktör görs av NASP och omfattar fem heldagar aktuell kostnad finns på [NASP hemsida](#) möjlighet till subventionerade kostnader för instruktörsutbildning har funnits via FOU-s.

Insatser riktade till individer med suicidrisk (Indikerad prevention)

1. AOSP – Akutomhändertagande av suicidnära person (Fysisk utbildning)



Karolinska
Institutet



Region Stockholm

Akut omhändertagande av självordsnära person - AOSP

<https://ki.se/nasp/akut-omhandertagande-av-sjalvmordsnara-person-aosp>

En endagskurs på 5-8 timmar som grundas på en serie inspelade föreläsningar som tar upp risk- och sårbarhetsfaktorer, myter och fördomar om psykisk ohälsa och självmordsnära person 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.

Syfte: Att rädda liv genom att ökade kunskaper om suicid och suicidförsök.

Målgrupp: Utbildningen är primärt riktad till personal inom akut verksamhet.

Målsättning: Öka beredskap och kunskap för att kunna ta kontakt och samtala med en person som befinner sig i en akut självmordssituation.

Tidsomfattning: 5-8 timmar

Hur fungerar utbildningen?

Kursen riktar sig primärt till personal inom akut verksamhet och fungerar enligt samma princip som *Första hjälpen till psykisk hälsa*. En utbildad AOSP-instruktör kan ge endagsutbildningar i egen regi. Instruktörsutbildningar ges vid [NASP](#) vid Karolinska institutet med regelbundenhet.

2. Att samtala med personer med suicidtankar (Digital utbildning)

En utbildning som riktar sig till vårdpersonal framtagna av Region Uppsala under vårterminen 2021. Utbildningen hjälper och vägleder vårdpersonal vid samtal med suicidala individer. **Mer info följer under 2021**

Syfte:

Målgrupp:

Målsättning:

Tidsomfattning:

Hur fungerar utbildningen?

Dokumenthistorik

Författare

Erik Klingenberg m.fl.

Datum

2020-12-21