

Metodstöd för suicidprevention

Avdelning hemtjänst

Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen



Detta metodstöd riktar sig till dig som arbetar inom avdelning hemtjänst.

Det ger vägledning och kunskap kring hur du kan bemöta omsorgstagare som uttrycker tankar om suicid och nedstämdhet och hur du kan agera i akuta situationer.



I Sverige ökar antalet suicid med stigande ålder och är högst bland äldre män.

För att förebygga suicid bland äldre är det viktigt att identifiera riskfaktorer och genomföra preventiva insatser.

I både vården och omsorgen finns behov av att kunna bemöta personer med psykisk ohälsa på ett bra sätt, föra svåra samtal, uppmärksamma och identifiera tecken på risk för suicid, och lotsa personer med risk till rätt vårdgivare eller stöd.

Suicid, eller självmord, är att ta sitt eget liv.

Varje år dör omkring 1 200 personer i suicid i Sverige.

I Sverige finns nationellt beslutade strategier för att minska antalet suicid.

De talar om att vi behöver:

- Höja våra kunskaper
- Arbeta på alla nivåer - nationellt, regionalt och kommunalt
- Arbeta gemensamt



Hur kan vi arbeta hos oss?



Göteborgs
Stad

Inom avdelning hemtjänst finns ett metodstöd.

Metodstödet innehåller olika delar som kan ge vägledning i hur vi kan arbeta eller få mer kunskap.

Detta bildspel är en del av metodstödet och ett sätt att prata om suicid på våra enheter.

Bemötande

Akuta situationer

Stöd till medarbetare

Råd och stöd

Utbildningar

Rutiner och styrande dokument



Göteborgs
Stad

**Det kan vara svårt att bemöta
omsorgstagare som uttrycker
suicid eller nedstämdhet.**

**Du kan alltid prata med din
chef för att få hjälp och
vägledning.**

**I Göteborgs stad finns också
rutiner som beskriver hur vi kan
samverka med socialsekreterare
eller hälso- och sjukvård.**

Bemötande



Ta kontakt



Lyssna



**Fråga om
självmodstankar**



Sök hjälp

Suicidprevention i Väst (SPIV) har tillsammans med Västra Götalandsregionen tagit fram ett underlag för att informera om suicid.

Det innehåller fyra olika delar som kan vara en hjälp när du träffar personer som uttrycker suicid.



Ta kontakt

Märker du att någon nära dig mår dåligt och kanske har förändrats på ett sätt som gör dig orolig?

Prata med personen. Ibland kan det räcka med ett samtal för att en person ska vilja leva vidare och skjuta på planerna att ta sitt liv.

Jag ser att du inte mår bra, vill du berätta för mig hur du har det?

Vad tufft det måste vara, jag ser att det är tungt för dig.

Det spelar ingen roll vilka ord du använder så länge du signalerar omtanke



Lyssna

Visa att du bryr dig genom att fråga om det har hänt något särskilt.

Försök lyssna öppet och fördomsfritt, då ökar chansen att personen känner sig trygg och berättar. Var inte rädd för att det ska bli tyst. Under tystnaden bearbetas tankar och känslor.

Öppna frågor är alltid bra men ibland behöver du ställa tydliga frågor för att samtalet ska komma igång.

Kommer det fram saker som personen upplever som positiva i sitt liv, lyft fram och förstärk dem.

**Hur har du det?
Har det hänt
något särskilt?**

**Känner du dig
deppig?**

**Jag vet inte riktigt vad
jag ska svara dig men
det här är viktigt och jag
lyssnar gärna.**

Ludvig har av och till under en period inte mått bra. Han känner sig nedstämd och har svårt att ta sig för saker. Han ligger mycket i sängen. Ludvig funderar mycket på om livet är värt leva.

Omsorgspersonal Lena som brukar besöka Ludvig har märkt att han är förändrad. Lena funderar mycket på hur han mår och bestämmer sig för att prata med Ludvig.

Ni ska nu öva på att ta kontakt och lyssna med hjälp av öppna frågor.

En av er är Ludvig och den andra är Lena.

Byt sedan roller så att ni får spela båda personerna.

Tidsåtgång ca 10 min.

Reflektion

Hur upplevde du rollspelet?

Hur var det att ställa frågor?

Hur var det att få frågor?





Fråga om självordstankar

När du ställer frågan visar du att det är okej att prata om självordstankar.

Du behöver inte vara orolig över att frågan ökar risken för självmord. Det är en myt.

Långt gångna planer kan tyda på att situationen är mer allvarlig. Ta allt prat om självmord på allvar och lova aldrig att du håller någons självordstankar hemliga.

**Är det så jobbigt
att du ibland
tänker på att
avsluta ditt liv?**

**Har du tänkt
på hur du
skulle gå
tillväga?**

**Vad har hjälpt
tidigare när
du har känt
så här?**

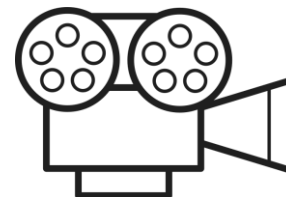
**Har du känt så här
förut?**

**Vad brukar du
göra när du
mått så här?**



Göteborgs
Stad

**Att någon uttrycker
att den inte vill leva
ska tas på allvar –
våga fråga!**



[Bengts berättelse](#)

Dialog

Prata i gruppen om era tankar kring filmen.
Hur kan vi bli bättre på att våga fråga?





Sök hjälp

Inge hopp genom att betona att det finns hjälp att få och prata om hur du kan vara ett stöd.

Försök hjälpa personen att lugna sig genom att bara prata eller andas lugnt. Stanna kvar och erbjud dig att kontakta någon som hen är trygg med.

Lämna aldrig någon som är självmordsnära ensam. Verkar personen inte ha kontroll över situationen se det som ett nödläge – ring 112.

Jag ser att du inte mår bra. Det finns hjälp att få. Jag kan hjälpa dig att söka vård.

Är det någon av dina anhöriga som känner till hur du mår?

Vill du att jag kontaktar en anhörig?

Det kommer inte alltid att vara så här.

Akuta situationer – För dig som medarbetare

- Om en akut situation uppstår på plats hemma hos omsorgstagaren ska du alltid ringa 112.
- Om du är tveksam rådgör med din chef (dagtid vardagar) eller Trygghetsjouren (kvällar och helger).
- Är omsorgstagaren inskriven i hemsjukvården ska du även kontakta dem.

De här rutinerna kan du ta hjälp av:

[Kontakt med legitimerad personal](#)

[När den enskilde blivit sjuk eller fallit](#)

[Rutin vid oväntat dödsfall i ordinärt boende](#)

Akuta situationer – För dig som chef



- Lyssna på medarbetarna som varit hos omsorgstagaren och erbjud ditt stöd.
- Vid behov informera övriga i arbetsgruppen om händelsen.
- Följ upp händelsen.

Stöd till medarbetare och chefer

Medarbetarstödet kan erbjuda dig hjälp inom följande områden:

- Stress
- Psykiska och sociala frågor
- Relationer (privat, jobb, förening)
- Stöd till chefer
- Missbruksproblem, exempelvis droger, alkohol, mat eller spel
- Juridik
- Ekonomi
- Existentiella frågor

Tankar om självmord och suicid kan väcka tankar, känslor och funderingar hos alla och du kan alltid vända dig till din chef.

Medarbetare kan även vända sig till medarbetarstödet 031-712 61 61.

På Digitala Navet finns också information om var du kan vända sig för att få råd och stöd.

Stödet kan vara anonymt och du behöver inte meddela din chef.

Råd och stöd

Verksamhet	Telefonnummer	Information
SOS-alarm	112	Vid akut självmordsrisk ska 112 kontaktas.
Sjukvårdsrådgivning	1177	Ger sjukvårdsrådgivning och vägledning dygnet runt.
Vårdcentral		En vårdcentral är den första mottagningen som kontaktas när någon blir sjuk och har lindrigare besvär. När vårdcentralen är stängd finns jourcentraler.
ACT	031-344 95 70	Du som har psykisk ohälsa, men saknar etablerad vårdkontakt kan få rådgivning via telefon av ACT Göteborg basmottagning som ett komplement till 1177.
Mind äldrelinjen	020-22 22 33	Öppet på särskilda telefontider. Bemannad av volontärer som erbjuder medmänskligt stöd, någon som lyssnar. Erbjuder inte behandling, kan vid behov hänvisa vidare.
Mind självmordslinjen	90101	Öppet dygnet runt. Bemannad av volontärer som vill ge stöd, hopp och motivation till att vilja leva och/eller söka hjälp.
Hjälplinjen	90390 (eller 08-52 44 99 10)	Hjälplinjen är en anonym och kostnadsfri stödtjänst för dig över 18 år som befinner dig i en kris, svår livssituation, har självmordstankar och upplever psykiska besvär. Vi erbjuder professionellt stöd dygnet runt, året om, för både dig som söker stöd för ditt eget mående och för anhöriga.

Utbildningar

Här finns exempel på utbildningar. Stäm av med din chef om du vill gå någon av dem.

Första hjälpen till psykisk hälsa

Utbildare finns i Göteborgs stad. Hör med din chef om vad det finns för möjligheter om du skulle vilja gå utbildningen.

Här finns information och kortare filmer om [MHFA - Första hjälpen till psykisk hälsa | Karolinska Institutet](#)

Steg för livet

Västra Götalandsregionen har tillsammans med SPIV tagit fram en informationskampanj, [Steg för livet | Steg för livet \(stegforlivet.se\)](#)

Våga fråga - Suicid Zero

Suicid zero har en kortutbildning som vänder sig till alla, den innehåller korta filmer med berättelser och information. [Våga fråga \(vagafragapocket.se\)](#)

Suicid och suicidprevention

På Kunskapsguiden finns information om risk- och skyddsfaktorer för suicid. Länk: [Suicid och suicidprevention - Kunskapsguiden](#)

Förebygga suicid – om bemötande i socialtjänsten

Webbutbildning som vänder sig till alla som arbetar inom socialtjänsten, både utförare, handläggare och chefer. Utbildningens syfte är att ge deltagaren en ökad trygghet i att hantera svåra samtal med personer som kan ha tankar på att ta sitt eget liv. Genom att våga prata om det som är svårt och lyssna på den person du möter kan du göra stor skillnad. Länk till utbildningen: [Socialstyrelsen utbildning](#)



Styrande dokument

[Samverkan tillsammans med och för individen \(inkluderar SIP\)](#)

[Kontakt med legitimerad personal](#)

[Rutin vid oväntat dödsfall i ordinärt boende](#)

[När den enskilde blivit sjuk eller fallit](#)

[Göteborg Stads hemtjänsts rutin för att inhämta, registrera och följa upp samtycke](#)

Stödjande dokument

[Kompetensblad bemötande vid psykisk ohälsa](#)

Det goda livet i Västra Götaland - Handlingsplan för suicidprevention 2020-2025. Länk: [Handlingsplan suicidprevention i Västra Götaland - slutlig \(vgregion.se\)](#)



Kontakt

Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen, Göteborgs Stad

Evelina Ågren, kvalitetsutvecklare, Hemtjänst Sydväst 1
evelina.agren@aldrevardomsorg.goteborg.se

Hanna Brandberg, kvalitetsutvecklare, Hemtjänst natt och larm
hanna.brandberg@aldrevardomsorg.goteborg.se