

Nyhetsbrev område psykisk hälsa och suicidprevention Våren, 2024

Hej,

Då var vi här igen, ännu en termin som ska rundas av i sedvanlig ordning med ett nyhetsbrev. En termin som, i alla fall vi känner, kan beskrivas med tre ord; förändringar, möjligheter och utmaningar. Och vilka är vi:et i det här nyhetsbrevet?



Jag som arbetar med område **psykisk hälsa** heter Maria Belik (till vänster på bilden) och jag arbetar som utvecklingsledare på Valfärd och folkhälsa på Regional utveckling i Region Örebro län. Jag som utgör den andra delen i vi:et heter Johanna Bernström Höglblom och jag arbetar som länsövergripande samordnare för område **suicidprevention**. Jag arbetar tillsammans med Maria på samma enhet.

Under förra året och under våren har vi arbetat mycket med att länka samman våra olika områden då dessa har flera gemensamma beröringspunkter, även om såklart frågorna även fortsättningsvis kommer att behöva särskiljas i en del arbeten. Suicid är den yttersta konsekvensen av ett psykiskt lidande och för att inte hamna där behöver vi arbeta med att stärka den psykiska hälsan. För att skapa en tydlighet och struktur för det strategiska arbetet krävs en del grundläggande arbete. Här kan ni ta del av några exempel på detta:

- Det strategiska nätverket för suicidprevention slogs samman med området psykisk hälsa. Nätverket fick ett nytt namn och en förkortning – **Samverkan psykisk hälsa och suicidprevention (SAMPOS)**. Deltagare är länsdelssamordnare för psykisk hälsa och brukarinflytandesamordnare. Syftet med det strategiska nätverket är att öka förutsättningarna för jämlika och tillgängliga insatser för psykisk hälsa och suicidprevention för invånarna i Örebro län. Nätverket arbetar efter ett årshjul med olika fokusområden där flera personer/verksamheter har möjlighet att delta.
- Tillsammans med kommunikatörer har vi tagit fram ett **Signalelement** för att tydliggöra att arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention är en gemensam fråga för hela samhället. Signalelementet särskiljer och betonar samarbetet mellan Region Örebro län,

länets 12 tolv kommuner, civilsamhälle, statliga aktörer och näringsliv. Signalelementet kommer att pryda samverkansarbeten som görs inom de båda områdena för att visa på att det här gör vi tillsammans!

- En **Styrgrupp för psykisk hälsa och suicidprevention** har bildats. Syftet med Styrgrupp psykisk hälsa och suicidprevention är att på en strategisk nivå hålla samman samverkansarbetet som rör psykisk hälsa och suicidprevention. Styrgruppen är en del i beredningsprocessen gällande genomförandet av planen för psykisk hälsa och suicidprevention i Örebro län och fördelning av länsgemensamma psykisk hälsa medel.
- **Ny plan för psykisk hälsa och suicidprevention i Örebro län** ska tas fram under hösten 2024. Här testade vi något nytt – ett digitalt workshoppaket där alla fick möjlighet att bidra till nya planen. Vi är så otroligt tacksamma för alla svar vi har fått in – tillsammans gör vi skillnad! Vi ska nu sammanställa alla svar, skriva ihop all text och sedan, som delmål, ska planen ut på remiss under hösten. Målet är att planen för psykisk hälsa och suicidprevention i Örebro län ska vara beslutad innan årets slut.

En månad för livet

Som om inte det vore nog för att synliggöra kopplingen mellan de båda områdena så har vi även slagit ihop En vecka för livet och Psykiatriveckan för att satsa helhjärtat på **En månad för livet**. Under en månad, 10 september – 10 oktober, kommer psykisk hälsa och suicidprevention att uppmärksammas extra mycket i Örebro län. Då pågår det olika evenemang som ska öka kunskapen om dessa ämnen i samhället. En månad för livet är ett samarbete mellan Region Örebro län, länets kommuner, blåljusorganisationerna, civilsamhället och näringslivet. Läs mer här: [En månad för livet • En månad för livet \(regionorebrolan.se\)](#)

Psykisk hälsa

På dagen, för exakt ett år sedan tog jag mina första trevande steg här på kontoret på Valfärd och folkhälsa. Vilket lärorikt år det har varit! Jag har lärt känna väldigt härliga och kloka kollegor (internt och externt), förstå alla strukturer som finns, vikten och kraften av samverkan samt den stora insikten att VI tillsammans behöver skapa förändring – inom områdena psykisk hälsa och suicidprevention.

Ett av mina första uppdrag var att följa upp **Handlingsplan psykisk hälsa i Örebro län**. Den redovisades för chefsgrupperna inom samverkansstrukturen under december månad.

Några av sakerna som jag har fokuserat på under min tid här är att påbörja processer för att få till nya **Rutiner och strukturer** för exempelvis hur uppföljningsarbeten ska ske inom område psykisk hälsa.

- Information på Valfärd och folkhälsans hemsida inom område Psykisk hälsa har uppdaterats: [Metod- och verksamhetsutveckling • Regional utveckling \(regionorebrolan.se\)](#)
- Under våren har verksamheter som arbetar med psykisk hälsa/ohälsa (barn och unga) från Hälso- och sjukvården bjudit in elevhälsoteamen och socialtjänsten till öppna digitala informationsträffar. Dessa träffar kommer att fortsätta under hösten. Önskar du

att få mer information samt ta del av PPT här: [Metod- och verksamhetsutveckling • Regional utveckling \(regionorebrolan.se\)](#)

Suicidprevention

Detta har hänt...

Det nya året drogs i gång med full kraft när Chefsgruppen för social välfärd samt vård och omsorg antog den nya **Riktlinjen för suicidprevention för kommunal hälso- och sjukvård och socialtjänst i Örebro län**. Syftet med riktlinjen är att ge personal inom kommunal verksamhet kunskap om suicidpreventivt hanterande vid akut och icke akut situation, för att ett patientsäkert arbete ska bedrivas.

I februari påbörjades Örebro läns utvecklingsarbetet med **Suicidprevention i fysisk miljö** när Regional utveckling fick en ny student på Samhällsplanering och infrastruktur. Studenten gjorde en strålande insats i projektets första del genom att ta fram kunskapsunderlaget ”Suicidprevention utifrån ett regionalt och kommunalt samhällsplaneringsperspektiv”. Underlaget handlar om hur suicidprevention kan förstås, införas och hanteras i regional och kommunal fysisk planering med tidigare forskning, politisk idé- och målstruktur, lagstiftning, transport-, hälso-, och regional utvecklingspolitik som utgångspunkter. I maj påbörjades projekts andra del som ska bidra till att länet kan göra en bedömning om hur riskplatser för suicid ska prioriteras i förhållande till andra insatser i den fysiska miljön samt ge underlag till att fortsätta utreda specifika metoder för suicidprevention på eventuella riskplatser.

Något annat som hände i februari var att den första **Sorgegruppen för anhöriga som har förlorat en närstående i suicid** slog upp sina portar. Sorgegruppen vänder sig till den som har mist en anhörig i suicid, är bosatt i Örebro län och är över 18 år. Relation till den avlidne eller hur lång tid det har gått sedan dödsfallet spelar ingen roll. Fokus ligger på sorgearbetet och den egna upplevelsen. Gruppen leds av en kurator från Region Örebro län samt en diakon från sjukhuskyrkan. Självklart kommer sorgegrupper erbjudas även till hösten. Vill du veta mer om sorgegruppen eller länets övriga efterlevandestöd vid suicid så hittar du här: [Efterlevandestöd vid självmord, Örebro län - 1177](#)

Under våren erbjöds medarbetare i länets kommuner en **Fördjupningsutbildning i suicidprevention**. Syftet och målet med utbildningen var att ge medarbetarna som arbetar med riskgrupper en fördjupad kunskap om det kliniska suicidpreventiva arbetet. Att ge medarbetare en ökad trygghet och tydliga verktyg i svåra situationer helt enkelt. I Söder hölls två utbildningstillfällen, i väster 2 tillfällen och Örebro fyra tillfällen. Utvärderingen visade på att deltagarna var nöjda och uppskattade utbildningen och det är något som ligger till grund för att fortsätta erbjuda utbildningen. Vilket jag har glädjen att meddela att vi kommer att göra 😊! I **höst** kommer det att hållas tre digitala utbildningstillfällen, varav ett tillfälle fokuserar på barn – och unga samt ett fysiskt tillfälle för den som föredrar det. Gå in här för att få mer information innehåll, datum och tid: [Metod- och verksamhetsutveckling • Regional utveckling \(regionorebrolan.se\)](#) Dessa utbildningstillfällen är öppna för medarbetare inom både kommun, region och samverkanspartners.

1 april var det dags för ytterligare ett utvecklingsarbete att ta fart när **Suicidpreventivt arbete i hotellmiljö** startades upp. Ett samverkansprojekt mellan Region Örebro län, Hjärnkoll Örebro län samt besöksnäringen i Örebro län. Projektet ska öka besöksnäringens kunskap att upptäcka, bemöta och hänvisa suicidnära individer samt ta fram en grundmall för suicidpreventivt bemötande för arbetsplatser utan vård – och omsorgsperspektiv

I förra veckan blev jag och arbetsgruppen, bestående av de olika blåljusaktörerna, äntligen färdiga med foldern **Larmkedjan**. Den syftar till att ge personal inom blåljusorganisationerna stöd i hur samverkansarbete ska bedrivas vid suicidlarm. Det kändes så fint att kunna runda terminen med att färdigställa ett så viktigt arbete.

Framtid...

I höst har vi mycket att se framemot bl. a. så kommer Mobil resurs suicidprevention erbjuda **Öppna handledningstillfällen** för personal inom kommunal och regional verksamhet som kommer i kontakt med suicidnära personer. Handledningstillfällena är kostnadsfria, kan ske digitalt eller fysiskt och vänder sig till enskild handläggare/personal eller till en arbetsgrupp. Önskar du eller din arbetsgrupp handledning? Anmäl ett ärende här: [Metod- och verksamhetsutveckling • Regional utveckling \(regionorebrolan.se\)](#)

I september startar Region Örebro län tillsammans med den ideella föreningen EKSAM upp projektet **Suicidpreventivt arbete riktat till överskultsättning**. Projektet syftar till att öka tillgängligheten av stödfunktioner till invånare i Örebro län som har en ekonomisk överbelastning. Arbetet kopplar samman områden som privatekonomi, psykiskt välmående och en hållbar livsstil och är ett komplement till vårdsinsatser för det psykiska besvär som kan uppstå i samband med ekonomisk överbelastning.

En annan spännande sak som händer i höst är att du som arbetar i kommunen och brinner för psykisk hälsa frågor och förstår vikten av alla i samhället hjälps åt kan bli ett av länets (Sveriges?) första **Suicidpreventionsombud**. Ett suicidpreventionsombud kommer ha i uppgift att påminna, bevaka och hålla frågan aktuell bland flera andra viktiga frågor på arbetsplatsen. Suicidpreventionsombud är ett projekt inom ramen för det länsövergripande suicidpreventiva arbetet i Örebro län. Syftet med projektet är att skapa ett hållbart och långsiktigt suicidpreventiva arbete i Örebro läns 12 kommuner. Är du intresserad? Håll utkik under hösten för mer information 😊.

...Och vad vore en höst utan en ny överenskommelse? Denna gång handlar det om en **Överenskommelse för utskrivningsprocessen för suicidnära individ från psykiatrisk slutenvård till kommunalt boende**. I överenskommelsen ska det finnas tydliga rutiner för vilken information som ska föras över vid utskrivning för att säkerställa vårdkedjan samt vad som kan vara extra viktigt att ta hänsyn till vid utskrivning till boende utanför kontorstid.

Då så, då har ni fått en liten uppdatering kring en del av vad som har hänt och vad som är på gång inom områdena psykisk hälsa och suicidprevention. Slutligen vill vi rikta ett stort tack för den här terminen till alla er som jobbar och kämpar med de här frågorna varje dag. Ni gör ett fantastiskt jobb! Ert engagemang och driv är en av sakerna som gör vårt arbete så roligt och givande. Tack för att vi får göra det här tillsammans med er!

Vi önskar er en fin sommar!

Allt gott, Maria och Johanna

