

B4(Before)

Bemöta, Behandla, Bygga och
Begränsa



Per-Daniel Liljegren

Ordförande Folkhälsorådet Storumans kommun (Lärare, Rektor, Skolchef, Sakkunning, projekledare, politiker)

Daniel Burman Folkhälsosamordnare

Storumans kommun

Västerbotten



- **Stort län, till ytan Sveriges näst största**
- **Storuman, Sveriges 8:e största kommun till ytan**
- **Långa avstånd till vård**
- **Många små kommuner**



Per-Daniel Liljegren blir ny projektledare för forskning kring skola och utbildning på Region Västerbotten. Foto: Ingela Hjulfors Berg

[Start](#) / [Om oss](#) / Per-Daniel Liljegren ska utveckla länets skolor

 Lyssna  Skriv ut

Per-Daniel Liljegren ska utveckla länets skolor

Kategorier & etiketter

OM OSS

UTBILDNING

Relaterade artiklar



Folkbladet.nu: (C) vill testa ny teknik i länets skolor

”Den gränslösa skolmodellen”

för att främja elevers fysiska, mentala och sociala hälsa

Luspengymnasiet i Storuman m.fl. skolor i Sverige

YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH



Nyheter / [Forskning](#)

Lyssna

Självordsförsök hos ungdomar kan minskas med 50 procent

Publicerat 2015-01-09 08:15. Uppdaterat 2017-03-20 18:35

[This page in English](#)

En ny studie som publiceras i vetenskapstidskriften *The Lancet* visar hur man kan förebygga suicidalt beteende hos unga. Resultatet ger ett kraftigt stöd för en metod där skolelever får lära sig upptäcka psykisk ohälsa hos sig själva och hos sina vänner, samtidigt som de får träning i att förstå, tolka och hantera svåra känslor. Den europeiska studien har letts från Karolinska Institutet, där forskarna nu hoppas att metoden når många ungdomar genom ett brett införande i svenska skolan och genom att anpassas till en modern internetlösning, som en mobilapp.

I Sverige har det totala antalet självmord per 100 000 invånare minskat sedan en lång tid tillbaka, bland både män och kvinnor. Det gäller dock inte för självmord bland unga i åldersgruppen 15-24 år, där antalet har legat relativt konstant. På global nivå är

Självordsförsök hos ungdomar kan minskas med 50 procent

Publikation

Mejl 8 juni 2016

”

Med tanke på den koppling som finns mellan t.ex. självkänsla och suicidrisk vore det ju förfärligt om man har så bråttom att ”göra” något så att man obetänksamt t.ex. ökar ohälsan eller antalet självmord.

Mejl 8 augusti 2016

”

Det är dock med bestörtning jag kan konstatera att ytterligare tre personer tagit sina liv i Storuman, varav två unga – inom en månad efter det jag skrivit förra längre mejlet inför mötet 8 juni och påtalat just denna risk!

Storuman – inget idylliskt undantag

HJÄLP!

- **6 självmord på 2 år!**
- **Glesbygd**
- **Suicidtal: ”100 per 100.000”**
- **Panik, förstämning, skuldkänslor!**




STORÖMS
KOMMUN

Bla Vägen

REG 210





A woman with glasses and a grey and yellow striped sweater is sitting at a desk in an office. She is looking towards the camera while her hands are on a laptop. The office has a large window on the left showing a snowy landscape with reindeer. On the desk, there is a laptop, a tablet, and some papers. A window with a striped awning is visible on the right.

ANETTE EDIN-LILJEGREN
med.dr, forskningsledare
Glesbygdsmedicinskt centrum



HOW?



WHO!



Kunskapsbaserade metoder

- WHO:s riktlinjer
(*Preventing suicide. A community engagement toolkit*)
- Lancet Psychiatry 2016; 3: 646–59
- Andra handlingsplaner (Umeå kommun, VLL)





Danuta Wasserman, professor i psykiatri och förebyggande självmordsarbete vid Karolinska institutet. Foto: Annika Östman/SR

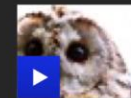
Forskare lyfter fram fyra insatser som kan hindra självmord



"Önskar att något län skulle vilja införa alla åtgärder"

2:03 min

Senaste avsnitt



Nyheter från Vetenskapsradion

Igår kl 08:36



> Vetenskapsnyheter från alla tänkbara forskningsområden. Här får du som lyssnare ofta höra nyheten innan den blir uppmärksammas av övriga media. Sänds i P1.

 **LYSSNA** (5:00 MIN)

> **Alla avsnitt**





Suicide prevention strategies revisited: 1

ew

n, Keith Hawton, Danuta Wasserman, Kees van Heeringen, Ella Arensman, Marco Sarc
y, Judit Balazs, György Purebl, Jean Pierre Kahn, Pilar Alejandra Sáiz, Cendrine Bursztei
Joseph Zohar

ry
nd Many countries are developing suicide prevention strategies for
pared. We present updated evidence for the effectiveness of suicide pr



Published Online

June 8, 2016

[http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30030-X](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X)

See [Comment](#) page 597

Methods We searched PubMed and the Cochrane Library using multiple terms published between Jan 1, 2005, and Dec 31, 2014. We assessed seven intervention media strategies, screening, restricting access to suicide means, treatments, and extracted on primary outcomes of interest, namely suicidal behaviour (suicide, attempt, or ideation), and intermediate

Polisen

Geha Mental Health
Sackler School of
Tel Aviv University
Israel
R Barzilay
Molecular
Neuropathology
of Psychiatry
University, New York
(G Zalsman); Centre
Research, University of Oxford,
Oxford, UK (K Hawton FMedSci);



individuals, antidepressant prescription or use rates, and 100% of articles reviewed all articles and rated the strength of evidence. Conclusions and methodology did not permit formal

12 meta-analyses, 40 randomised controlled trials and 1000 investigations. Evidence for restricting access to lethal agents was particularly strong, especially with regard to control of analgesics (overall

decrease of 43% since 2005) and hot-spots for suicide by jumping (reduction of 86% since 2005, 79% to 91%). School-

”Så enkelt som möjligt men inte enklare”

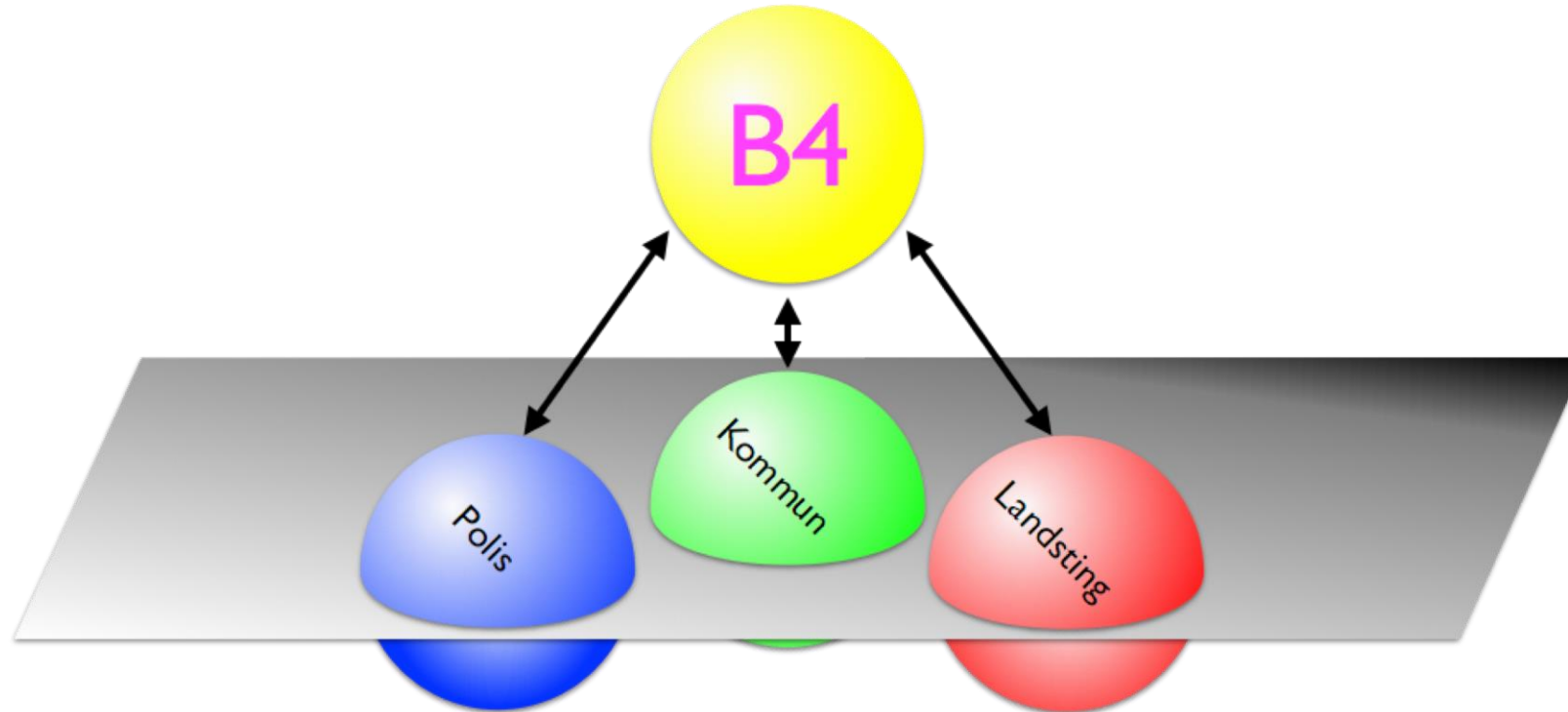
Bemöt	...personer med (kunskapsbaserade) metoder <i>(YAM, MHFA, KiVa, ”Våga fråga”, ”Stör döden”, KASAM, Psyk-E bas...)</i>
Behandla	...patienter så inte risk för suicid ökar <i>(medicin + samtal, SSRI + KBT + uppföljning)</i>
Bygg	...broar, samverkan, rutiner, vårdkedjor <i>(skola–socialtjänst, elevhälsa–BUP–vuxenpsykiatri, primärvård–specialistvård)</i>
Begränsa	...tillgången till riskabla medel, metoder och miljöer <i>(alkohol, droger, skjutvapen, fästen, krokar, rep, linor etc)</i>

B4

before



Strategiskt nivå



Operativ nivå

Handlingsplan Att förebygga självmord

Lokal samverkan mellan
Västerbottens läns landsting, Polisen, Storumans kommun

Bakgrund

Självmord eller suicid är ett globalt folkhälsoproblem som går att förebygga. År 2015 avled 1 171 personer i suicid i Sverige, vilket kan jämföras med 264 personer som omkommit i trafiken under de senaste 12 månaderna¹. Trafikverket arbetar aktivt med att förhindra nya dödsfall i trafiken med metoder som man vet har bevisad effekt och dödstaten i trafiken var motsvarande som för självmord tidigare men hör nu till de lägsta i världen.

Efter flera självmord i Storumans kommun under de senaste åren vill kommunen arbeta långsiktigt och strategiskt med förebyggande åtgärder för att främja psykisk hälsa och förebygga självmord, där denna handlingsplan utgör grunden. Nationella riktlinjer för suicidprevention fastställdes år 2007/2008 av regeringen² och Folkhälsomyndigheten har arbetat fram ett nationellt handlingsprogram med 9 målområden³. Storumans kommun kommer tillsammans med Västerbottens läns landsting och Polisen att tillämpa dessa målområden lokalt genom en tillhörande *aktivitetsplan* som till stora delar bygger på evidensbaserade metoder^{4,5,6,7} och utgör ett viktigt dokument för samarbete mellan organisationerna.

Syfte

Syftet med handlings- och aktivitetsplanen är att främja psykisk hälsa och förebygga självmord genom lokal samverkan mellan Västerbottens läns landsting, Polisen och Storumans kommun.

¹ Suicidprevention 2016. EN LÄGESRAPPORT OM DET NATIONELLA ARBETET MED ATT FÖREBYGGA SJÄLVMORD, Folkhälsomyndigheten 2016.

² Regeringens proposition 2007/08:110. En förnyad folkhälsopolitik.

³ Ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention. Folkhälsomyndigheten 2016.

⁴ *Lancet Psychiatry* 2016; 3: 646–59

⁵ Preventing suicide: a global imperative. WHO 2014.

⁶ BMC Public Health 2012, 12:776

⁷ Preventing suicide A community engagement toolkit. WHO 2016.

AKTIVITETSPLAN

– Att främja psykisk hälsa och förebygga självmord i Storumans kommun –

Mål 1. Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvarig	Uppföljning
Genomföra YAM (Youth Aware of Mental Health).	YAM-instruktörer, lärare, rektorer, elever i årskurs 8 och 9 på Skytteanska skolan Tärnaby och Röbroskolan Storuman	Under perioden	Skolchef, rektorer	Genomförd YAM/ Ej genomförd YAM, per skola
Erbjuda SIP (Samordnad Individuell Plan) kring unga och vuxna med psykisk ohälsa som har behov av stöd från flera huvudmän.	Individer i behov av stöd, Socialtjänst, Primärvård, Elevhälsa, Psykiatri	Vid behov	Chefer vid Socialtjänst, Primärvård, Psykiatri	Erbjudit SIP/ Ej erbjudit SIP
Samverkan mellan verksamheter genom SUS (Samverkan Unga Storuman).	Elevhälsa, Primärvård, Socialtjänst	4 ggr per termin	Samordnare för SUS	Antal möten med SUS
Stöd för uppstart av nätverk för våldsutsatta i inlandet.	Socialtjänst, Frivilligorganisationer	Uppstart hösten 2017	Carina Gustafsson, Folkhälsoenheten	Aktiviteten genomförs/Ej genomförs i Storuman

ÖVERENSKOMMELSE Att förebygga självmord

Lokal samverkan mellan
Storumans kommun, Västerbottens läns landsting, Polisen

Lokala handlingsplaner?

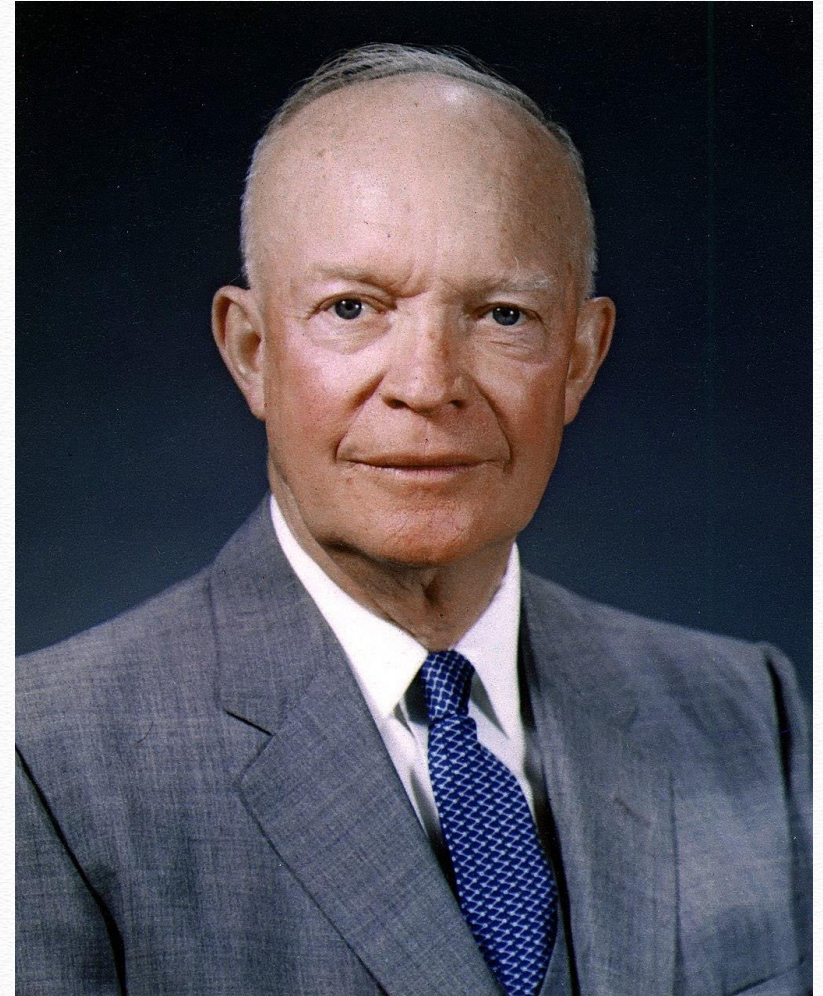
Hej PD – kan du ordna bild
nr 6 – felaktig storlek

Planer är värdelösa.

Planering är allt!

– Dwight Eisenhower

*NE: "Som militär framstår Eisenhower framför allt som en utomordentligt skicklig administratör och samordnare med anmärkningsvärd förmåga att få människor med **olika bakgrund** och intressen att underordna sig och kämpa för ett **gemensamt mål**."*



B4(Before)



➤ *Samverkan mellan Storumans kommun, Region Västerbotten och Polisen*

➤ *Målsättning:*

Att främja den psykiska hälsan och minska antalet suicid



B4 Aktivitetsplan



Exempel:

YAM (Youth Aware of mental health)

MHFA(Första hjälp till psykisk hälsa)

Arbetsmarknadsprojekt: SIKT, SIKT 2.0, Koordinator Extratjänst

AUDIT/Dudit

SMADIT (Samverkan mot alkohol och droger i trafiken)

Drop-in mottagning

Ansvarsfull alkoholserving

Psynkpriset 2021

Kategori: Samverkan

"För sitt arbete med att långsiktigt och systematiskt stärka och främja den psykiska hälsan bland befolkningen.

Efter att Storumans haft ovanligt många självmord bland unga personer bildade kommunen B4 (Before) tillsammans med regionen och polisen.

Insatserna som genomförs vilar på de fyra b:n Bemöta, Behandla, Bygga och Begränsa och visar kraften i lokalt samarbete".



Framtid

- Folkhälsa en del av kommunens strategiska arbete
- Projekt som Glesbygdens Guldreserv
- Utveckla arbetsmarknadsenheten
- Fortsätta uppmärksamma psykisk hälsa och dess betydelse t ex Cafékvällar, Psykeveckan v.45



**Storumans
kommun**
LUSPIE



Rörelsemöjlighet



**Storumans
kommun**
LUSPIE

Glesbygdens Guldreserv (B4) Frivilligcentralen Storuman

Daniel Burman Folkhälsosamordnare

Jennie Larsson Utvecklare av seniorverksamhet



**Storumans
kommun**
LUSPIE

Glesbygdens guldreserv

Syfte med projektet:

Skapa möten mellan unga vuxna och seniorer genom lokala seniorstödjare i civilsamhället för ett mer jämlikt och jämställt samhälle.

(Modellen bygger på Zimbabwe modellen Mormödrar på bänk)

Målsättning med projektet:

- Stärkt bemötande mellan medborgare
- Bygga broar över generationsgränsen ung och senior.
- Motverka ofrivillig ensamhet bland äldre
- Främja den psykiska hälsan bland unga vuxna 18-25år och seniorer

Glesbyggdens guldreserv

Framtid

- Söka medel för genomförande
- Utbilda ett 10-tal seniorstödjare i liten skala
- Hitta arenor där seniorstödjare kan verka



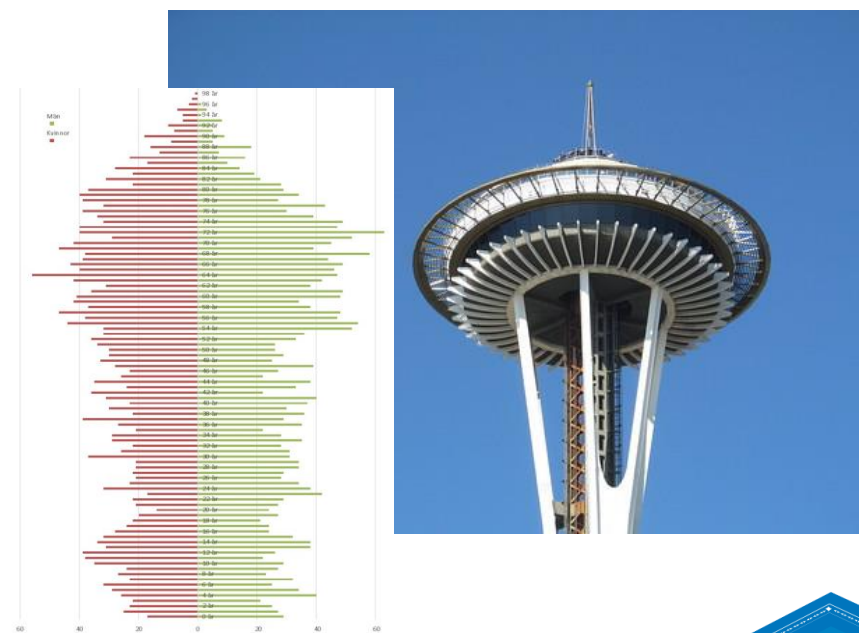


**Storumans
kommun**
LUSPIE

Seniorverksamhet

Storumans kommun

Vi blir äldre men färre - en ekvation som inte går ihop



Prehabilitering - förebyggande arbete

- Mat, näring
- Kondition, styrka, en aktiv livsstil
- Känsla av gemenskap och meningsfullhet (KASAM)
- Förmåga att hantera stress



"frivilligcentral" för HELA kommunen

- Lots till andra föreningar och organisationer
- Psykisk hälsa (Glesbygdens guldreserv)
- Bibehålla och förbättra funktioner
- Information och inspiration
- Ökad digitalisering
- Anhörigstöd
- Transport



Ökad känsla av gemenskap
och meningsfullhet
(KASAM)



Seniorer - vår guldreserv



Kontakt

Daniel Burman, folkhälsosamordnare

daniel.burman@storuman.se

Jennie Larsson, utvecklare av seniorverksamhet

jennie.d.larsson@storuman.se

Per-Daniel Liljegren, ordf. Folkhälsorådet

per-daniel.liljegren@storuman.se