



# *Psykisk ohälsa och suicid*

Handlingsplan

Vård och omsorg

Nykvarns kommun

Datum: 2023-09-18

Ansvarig: Kvalitetsutvecklare, Socialchef  
Vård och Omsorgskontoret



NYKVARNNS  
KOMMUN



## *Innehåll*

1. Inledning.....	3
1:1 Syfte och funktion	
1:2 Avgränsning och metod	
2. Psykisk hälsa begrepp och statistik.....	4-8
2:1 Psykiatriska tillstånd	
2:2 Suicid	
2:3 Riskfaktorer och Skyddsfaktorer	
3. Vård och omsorg Nykvarns kommun.....	8-13
Områdesbeskrivningar	
3:1 Myndighet Barn och familjs arbete mot psykisk ohälsa	
3:2 Myndighet Vuxens arbete mot psykisk ohälsa	
3:1 Individ och familjeomsorgens arbete mot psykisk ohälsa	
3:2 LSS/SoL boenden och arbete mot psykisk ohälsa	
3:3 LSS/SoL daglig verksamhet och sysselsättnings arbete mot psykisk ohälsa	
3:4 Äldreomsorgen särskilda boende arbete mot psykisk ohälsa	
3:5 Äldreomsorgens hemtjänst och arbete mot psykisk ohälsa	
4. Projekt som genomförs inom ramen i satsning av psykisk ohälsa.....	13-15
Aktiviteter och mål inom vård och omsorg	
4.1 2023	
4.2 2024	
4.3 2025	
5. Verksamhetsstöd.....	16
6. Utbildning och länkar.....	16
7. Föreningar och externa aktörer med stöd för psykisk ohälsa och suicid	17-20
7:1 Lokala föreningar aktörer	
7:2 Hit kan du vända dig om du mår dåligt	
8. Källhänvisning .....	20-21
9. Bilagor.....	
9:1 Rutin för att bemöta Suicidnära individer	
9:2 Rutin för kontakt med vårdcentralen	
9:3 Rutin för oros anmäla vuxen	
9:4 Handlingsplan Suicid barn och unga, framtagen 2022	



## **1. Inledning**

Denna handlingsplan är framarbetad av vård och omsorgskontoret i Nykvarns kommun.

I samband med framtagandet av handlingsplanen analyseras befintliga insatser och utförande i led med samhällsutveckling för att stärka kommunens arbete mot psykisk ohälsa och suicid.

Psykisk ohälsa är en av Sveriges största folkhälsoutmaningar, framför allt bland barn och unga. Hur kan vi påverka och förändra samhällets insatser för den enskilde i led att förbättra den psykiska hälsan?

Inom denna handlingsplan så belyser vi områden kring kriterier, hur vi arbetar idag och vilka målsättningar vi kommer arbeta mot de kommande åren för att förbättra den psykiska hälsans hos Nykvarns kommuns medborgare.

### **1:1 Syfte och funktion**

Denna handlingsplan är ett dokument som arbetats fram för att analysera och stärka kommunens arbete kring psykisk ohälsa och suicid.

### **1:2 Avgränsning**

Denna handlingsplan är avgränsad inom vård och omsorgskontoret Nykvarns kommun.



## 2. Psykisk ohälsa och statistik

Psykisk ohälsa är en samlad beteckning för mindre allvarliga psykiska besvär som till exempel oro och nedstämdhet och mer allvarliga symtom som uppfyller kriterier för en psykiatrisk diagnos (Uppdrag psykisk ohälsa). När man pratar om psykisk ohälsa så är det på en övergripande nivå och begreppet används för att alla individer skall inkluderas oavsett svårighetsgrad och varaktighet (Socialstyrelsen begrepp betydelse).

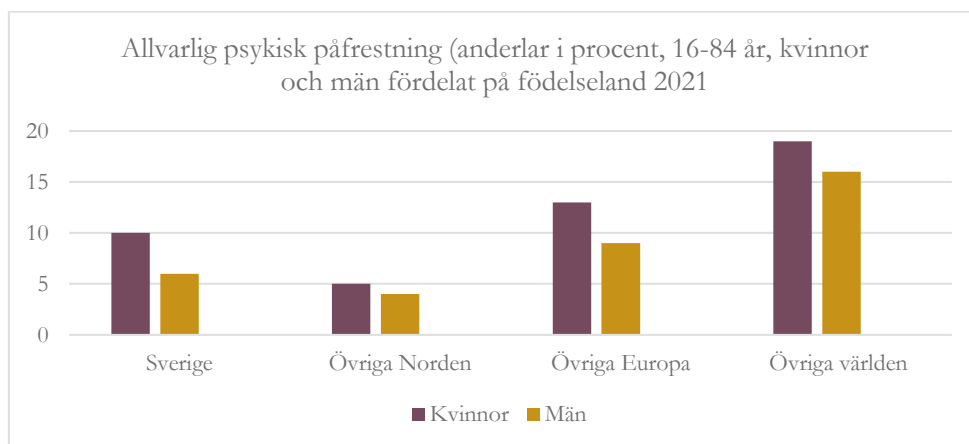
Exempel på psykiska besvär kan vara oro, nedstämdhet, sömnsvårigheter eller kroppsliga besvär som magont och huvudvärk (Suicide Zero). Det finns ett tydligt samband mellan nedstämdhet, depression och suicid som är en riskfaktor i samhället (folkhälsomyndigheten).

Symtom kan visas när vi upplever kriser eller förändringar i vår tillvaro. När man går genom en skilsmässa, när någon avlider, när man uppnår pensionsålder eller blir arbetslös. Dessa utmaningar drabbar oss mer eller mindre beroende på vår motståndskraft för förändringar och vilka skyddsfaktorer vi har som möjlighet.

### Statistik (folkhälsomyndigheten)

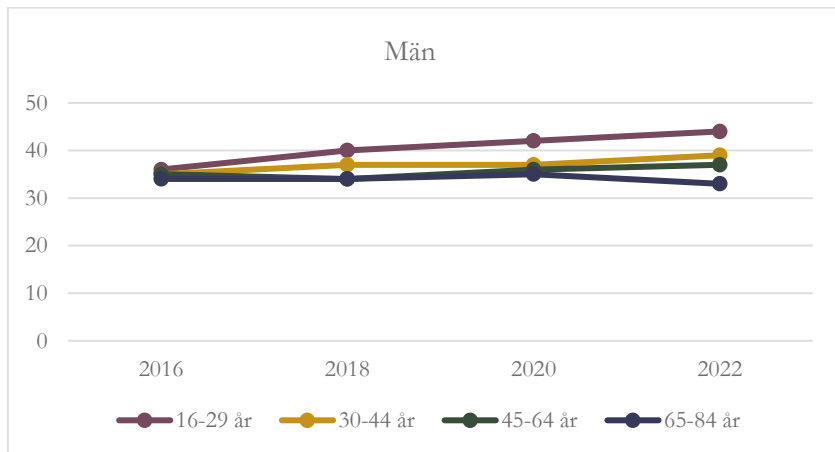
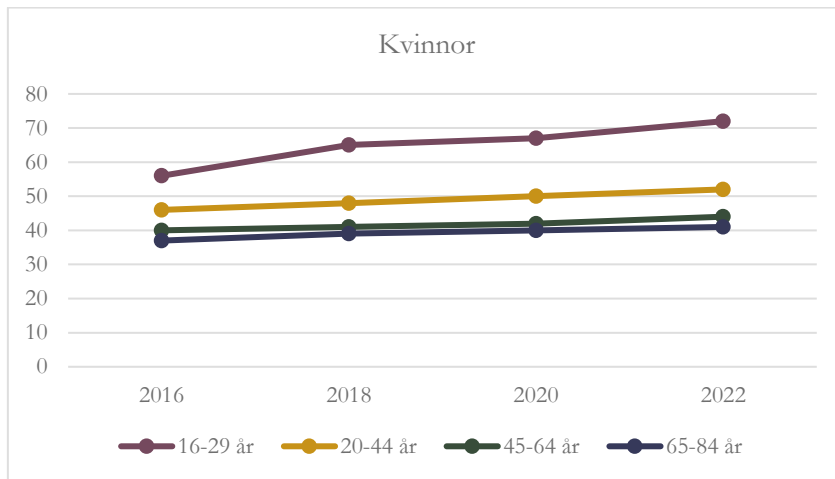
År 2021 skedde en ökning från 7,3% till 9,6% där individer skattar allvarliga psykiska påfrestningar. Kvinnor är högre representerade och så även fler unga mot äldre. 22% av kvinnorna skattar allvarliga psykiska påfrestningar och är en fördubbling mot mäns självskattning i samma ålder.

Individer som är födda utanför Norden och har förgymnasial utbildningsnivå skattar högre än individer som är födda i Sverige och har efter gymnasial utbildning.





Bland yngre och särskilt kvinnor uppger en högre andel även andra former av psykiska besvär än bland de äldre. Andelen som rapporterat stress samt lätta besvär av ångslan, oro eller ångest i denna åldersgrupp och har ökat, se nedanstående diagram.





## 2:1 Psykiatrisk tillstånd

Benämningen på tillstånd avgörs när man uppnår diagnoskriterier enligt ICD eller DSM inom hälsa och sjukvård. När varaktighet av symtom kvarstår och behöver behandling från hälsosjukvården.

Exempel på tillstånd är;

- Schizofreni och psykostillstånd
- Depression, ångest
- Bipolaritet
- Trauma och PTSD (posttraumatisk stress)
- Personlighetsyndrom
- Tvångssymtom
- Autismspektrum, ADHD-ADD- Autism-Aspberger

Psykiatriska tillstånd av den allvarligare graden är oftast i behov av stöd av Region med behandling eller kommunen med socialpsykiatriskt stöd eller boendeform. Man kan ha hamnat i en ekonomisk utsatthet och var i behov av stöd gällande ekonomi eller stöd med att återkomma till arbetslivet i form av stöd med sysselsättning och arbetsträning.

## 2:2 Suicid

Varje år tar 1500 personer sitt eget liv i Sverige och siffrorna har varit desamma de senaste åren utan ökning eller sänkning, dock sker förändringarna inom åldersintervaller och kön. Den avvikande trenden är inom åldersgrupperna 15-29 samt 30-44 år där antalet ökar. Inom analysen så ser man framförallt en ökning mellan 25 och 29 år.

- Av antalet avlidna är dubbelt så många män än kvinnor.
- I Stockholms län begår 1 person per dygn självmord.
- I Nykvarns kommun har 16 individer begått självmord under 10 års period.

## Närstående



Vid varje självmord så efterlämnas närstående. Och i en undersökning via RESPI som publicerats via Storsthlm så räknar man att ca 2000-3000 närstående drabbas per år, varav vikten på insatser till kvarvarande nätverk också skall belysas inom området för att förebygga och minska psykisk ohälsa i samhället.

Anhörigperspektivet skall beaktas i alla avseenden oavsett sjukdom/psykisk ohälsa. Anhöriga klasseras in alla åldrar och det är av ytterst vikt att uppmärksamma barnperspektivet inom området. Barn som anhöriga är en grupp som kommer i skymundan och kan vara en del av det som påverkar frånvaro i skolgång eller föreningslivet..

### **2:3 Risk och skyddsfaktorer**

Den psykiska hälsan påverkas av risk och skyddsfaktorer. Skyddsfaktorer är de faktorer som gör individen motståndskraftig och riskfaktorer är motsatsen. Faktorerna kommer och kan öka eller minska genom individens genetiska arv och miljö. Inom individområdet så ser man både till den enskildes rustning och inom samhällsnivån.

Copingstrategi är begreppet som beskriver hur vi utvecklade förmågan att hantera svåra situationer och påverkas av risk och skyddsfaktorer.

#### **Riskfaktorer individnivå:**

- Bristande språklig förmåga, svårt att sätta ord på känslor och tankar
- Inlärningssvårigheter
- Bristande självkontroll
- Bristande socialkompetens
- Bristande självkänsla

#### **Arv och miljö**

Barn som växer upp i ogynnsamma miljöer har inte möjlighet att utvecklas och rustas med färdigheter som andra barn. Varav riskmiljöer har en stor betydelse för sin motståndskraftighet och utveckling av strategier. Exempel på områden som är mer utsatt är följande där föräldrar eller anhöriga har;

- Missbruk
- Relationsproblem
- Våld
- Ensamstående



- Avsaknad av nätverk
- Ekonomiska svårigheter
- Förälder med psykisk ohälsa
- Förälder med kognitiva svårigheter/funktionsnedsättningar

### **Skyddsfaktorer**

Skyddsfaktorer kan förklaras på flera sätt men framför allt handlar det om hur vi arbetat fram och utvecklat strategier genom livet, ju längre vi levt ju fler strategier har vi fått tillgång till. Därav betydelse utifrån ålder eller förutsättningar som påverkat utvecklingen av strategier. En 11 åring har inte hunnit få de beprövade strategier som en 50 åring har.

- Hälsosamma levnadsvanor; motion, regelbunden kost och god sömn.
- Relationer; Trygga, stödjande nätverk.
- KASAM (känsla av sammanhang); Känslan av att ha ett meningsfullt liv och tillhöra ett sammanhang, exempelvis skola eller arbete, vänskapsrelationer och fritidssysselsättning.

Ett av dom viktigare delarna som binder ihop med insatser via vård och omsorg är att stärka individen att påverka sin situation och öka strategier för skyddsfunktioner. Exempel på detta är att få stöd i att ändra sin livssituation. Att få kraft och möjliggörande att exempelvis ändra livsstil inom hälsovanor, arbetssituation eller familjeförhållanden.

### **3. Vård och omsorgs kontorets insatser**

I Nykvarns kommun så arbetar vi med både biståndsbedömda insatser och öppna verksamheter utan myndighetsprövning.

Biståndsbeslut kan vara i form som berör områden inom psykisk ohälsa; Boendestöd inom socialpsykiatri, sysselsättning, boendekontrakt eller boendeplacering. Man kan få stöd om man har ett pågående missbruk med behandling och i vissa fall placering på behandlingshem. Man kan vara i behov av att få stöd med ekonomin i form av ekonomiskt bistånd eller skuld- och budget rådgivning.

Insatser som rör barn och unga kan vara utmaningar med psykisk ohälsa hos barnet och stöd i föräldrarollen. Placering enligt LVU i samband med självskadebeteende/missbruk eller vid utsatthet om våld eller kränkningar.

Vård och omsorgskontoret är indelat inom tre verksamhetsområden, Individ och familjeomsorg, äldreomsorg, och funktionshinderområdet. Alla kontor arbetar gemensamt mot mål att förbättra folkhälsan därav är psykisk ohälsa och suicid är båda två prioriterade områden. Inom vård och omsorg bygger arbetet på att förbättra individers hälsotillstånd



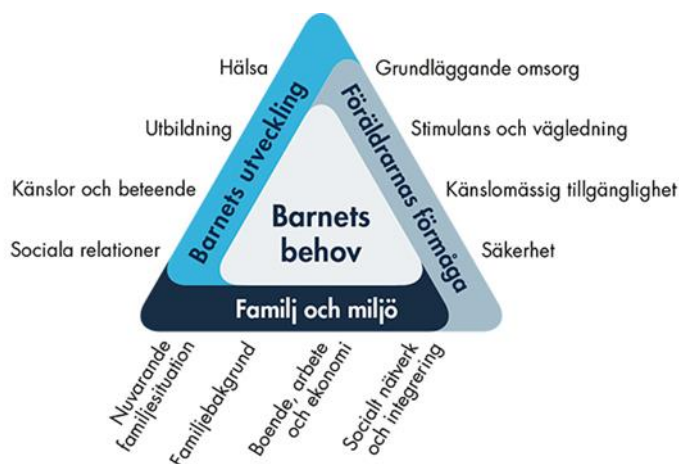


och att leva självständigt i största möjliga mån. Att ta tillvara på individers individuella behov och att både arbeta rehabiliterande och bibehållande med funktioner där individer befinner sig i livet.

### 3:1 Myndighet barn och familjs arbete mot psykisk ohälsa

Målgrupp 0-21 år

Inom myndighet BoF så arbetar man fokuserat på den psykiska hälsan och välbefinnande hos barn och unga. Inom BoF utgår man från BBIC – barns behov i centrum, BBIC är ett arbetssätt för socialtjänstens barn- och ungdomsvård. BBIC innehåller en struktur för handläggning, genomförande och uppföljning av myndighetsutövningen. BBIC är anpassat efter socialtjänstens regelverk och nedan finner ni utredningsmodellen där man väger samman triangelns alla tre sidor för bedömning.



Vid samtal under utredning av handlingsplan och mål så framkommer det önskemål om;

- Mer strukturerad och frekvent utbildning inom psykisk ohälsa.
- Utökat stöd gällande samverkan med Region Stockholm.
- Utökat stöd med vårdcentralen i Nykvarn.
- Utveckling av fördjupningsmaterial under utredning inom psykisk ohälsa och suicid.
- Broschyrer för anhörigstöd, regionskontakt.
- Samlat material kring insatser som pågår idag via föreningslivet och andra frivilligaktörer i Nykvarn.
- Rutin för suicid, bemötande och vart man vänder sig.
- Rutin för kontakt med vården.



### **3:2 Myndighet vuxens arbete mot psykisk ohälsa**

Målgrupp 18år – uppåt

Inom vuxen enheten så fokuserar man på bedömning av insatser som gynnar friskfaktorer hos den vuxne individen. Majoriteten av insatserna som utförs inom Nykvarns kommun är biståndsbedömda med utredning av individens behov.

I Nykvarn arbetar man efter metoden IBIC- individens behov i centrum som är ett strukturerat arbetssätt för utredning av de personer som behöver stöd i sitt dagliga liv oavsett ålder eller funktionsnedsättning utifrån socialtjänstlagen, SoL, och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS. IBIC är ett vedertaget instrument för att öka samsyn inom all parter, individ, utredare och utförare. Att lättare nå strukturerade mål för att bibehålla individens resurser och utveckling. IBIC ger ökade möjligheter att följa individens utveckling samt anpassa rätt metodik för utförandet.

Vid samtal under utredning av handlingsplan och mål så framkommer det önskemål om;

- Utveckling av fördjupningsmaterial inom utredning, fördjupade frågor eller följdfrågor vid framkomna besvär.
- Ökad trygghet och handledning kring svåra frågor.
- Säkerhetsställande rutiner och arbetssätt där alla ger samma förutsättningar till individen med frågor och stöd.
- Ökad kunskap kring SIP som verktyg för att säkerhetsställa att individen får rätt insatser från andra aktörer.
- Mer stöd till anhöriga, hänvisa till föreningar/frivillig organisationer och strukturerat anhörig stöd.
- Förtydligat och utökad samverkan med Regionen.

### **3:3 Individ och familjeomsorgen (IFO) arbete mot psykisk ohälsa**

IFO är uppdelat inom fler verksamheter;

- Familjebehandling
- Ungdomsstöd
- Spel och substansbehandling
- Arbetsmarknad och sysselsättning
- Boendestöd inom socialpsykiatri.
- Integration boendestöd



Inom alla områden så arbetar man med förebyggande av psykisk ohälsa.

IFOs insatser leder till främjandet av friskfaktorer som beskrivs förenklat nedan;

- Meningsfullhet inom arbete och sysselsättning.
- Familjebehandling för att gynna utveckling och relation inom familjen.
- Ungdomsstödjare som arbetar på uppdrag utifrån kvalificerat kontaktmannaskap till ålder 13-16 år.
- Stöd och behandling inom spel och substans (missbruk).
- Boendestöd inom socialpsykiatri är riktad till individer med psykisk ohälsa för att främja självständighet.
- Årligen erbjuds öppna föräldrakurser ABC (alla barn i centrum).

Vid samtal under utredning av handlingsplan och mål så framkommer det önskemål om;

- Ökad kompetens av psykisk ohälsa och missbruk inom arbetsmarknad och sysselsättning.
- Ökad samverkan med region och interna kontakter så som beställande myndighet och utbildningskontoret.
- Strukturerad dialog/forum kring utredningsmaterial vid ny beställning (internt av myndighet).
- Önskad kunskap kring sociala applikationer där ungdomar kommunicerar och befinner sig idag.
- Socialtjänsten tidigare in i elevhälsan för ökade möjligheter för preventivt arbete.

### **3:4 LSS/SoL boenden och arbete mot psykisk ohälsa**

Inom Nykvarns kommun finns det 3 boenden samt servicebostad.

Ett av boenden har socialpsykiatrisk inriktning med 6 platser. 2 boenden inom LSS har 9 platser samt satelitlägenhet. Service boendet erbjuder 14 platser.

In boende så arbetar man aktivt med meningsfulltillvaro och kommer under hösten med stöd av hälso- sjukvårdspersonal arbeta strategiskt med målinriktning utifrån hälsosamtal med var enskild individ. Hälsosamtalen har en fördjupning inom psykisk hälsa med framtaget bildstöd för att ökad möjlighet av delaktighet.

Sommaren 2023 arbetar man med införandet av digital utveckling bland annat med skärmt teknik som bjuder in till sinnesstimulering och fysisk aktivering för att öka meningsfullhet och socialsamvaro.



Vid samtal under utredning av handlingsplan och mål så framkommer det önskemål om;

- Framtagning av mall med tidiga varningstecken/krisplan vid försämrat psykiskt mående.
- Önskemål om utökning av bildstöd för ökad delaktighet.

### **3:5 LSS/SoL, daglig verksamhet och sysselsättning s arbete mot psykisk ohälsa**

Inom sysselsättning LSS/SoL erbjuds en hög variation av arbetsmöjligheter för att individanpassa och öka delaktighet och meningsfull sysselsättning. Inom verksamheten finns, autismgruppen, konferensverksamhet, bageri, snickeri, kreativverkstad secondhand med flera. Det finns även ett kooperativ som steg 2 ut i meningsfull sysselsättning.

Inom sysselsättning så framkommer det behov av kompetenshöjning inom området psykisk hälsa. Personal har kartlagt en ökning av individer med social isolering och ångest varav ökade svårigheter att ta sig till och från sin sysselsättning. Hur kan vi internt samverka och se över insatser och stöd som möjliggör ökad delaktighet och förbättring inom psykisk ohälsa.

Vid samtal under utredning av handlingsplan och mål så framkommer det önskemål;

- Framtagning av mall med tidiga varningstecken/krisplan vid försämrat mående.
- Rutin för personal hur vi arbetar när ett suicid/dödsfall mottas inom verksamheten. Avlastning, handledning, vem informerar vem mm.
- Ökad kompetens nivå kring psykisk ohälsa.

### **3:6 Äldreomsorgens arbete mot psykisk ohälsa**

Särskilt boende (SÄBO) har 52 platser, indelat med 3 demensavdelningar och 2 omvårdnadsavdelningar.

Hemtjänsten inom kommunen möter ett större antal individer i ordinärt boende.

Äldreomsorgscheferna är samstämmda i sina svar under intervjutillfällena kring psykisk ohälsa. Det finns en hög grundkompetens inom psykisk ohälsa bland personal och man är duktig på bemötande utifrån enskild behov. Det finns en trygghet i kontakten med Regionen och man har framarbetade rutiner för kontakt med sjukvården och utökade bedömningar när behov uppstår.

Vanligaste förekommande utmaningen inom psykisk ohälsa är de individer med demens och depressions diagnos. Inom ordinärt boende så får man då oftast stöd under



matsituation och promenad för att öka välbefinnande. Inom äldreomsorgen så använder man utbildningarna som ges via Nestors lär plattform frekvent bland personal.

Inom hemtjänsten så upplevs Nykvarns medborgare ha hög delaktighet i föreningslivet och inom frivillig organisationer. Framledes så önskar man återta ”tisdagslunchen” som vilat under pandemi 2019-2022, för att öka den sociala samvaron.

Frivilligcentralen är en del av föreningslivet där kommunen bidrar ekonomiskt till lokalhyra och personalkostnad för att möjliggöra ökat deltagande. Frivilligcentralens syfte är öka möjligheter för att bryta isolering och öka livskvalitet samt skapa gemenskap och samvaro.

Vid samtal under utredning av handlingsplan så framkommer önskemål;

- Nyckelpersoner/team som arbetar med psykisk hälsa med representanter från alla verksamheter.

#### **4. Projekt som genomförs inom ramen i satsning av psykisk ohälsa**

4:1 Kommunövergripande kampanj för att nå medborgare och uppmärksam vård och omsorgsinsatser. Syfte är att leda individer till ökade kunskaper och erbjudande av stöd för att hindra suicid och försämrade psykisk ohälsa.

Under åren 2023-2026 etableras ett krafttag från kommunen kring visuella kampanjer till medborgare som skall få spridning genom framförallt sociala medier. I samband med kampanjen framtas unikt sigill för just Nykvarns kommun, hashtag och QR kod för att öka tillgång till information och stöd samt nå alla målgrupper inom Nykvarns kommun. Det skall var enkelt och lättillgängligt att få stöd och hjälp, både från kommunen och regionen.

Ideella aktörer och föreningar kommer få tillgång till kampanjen för ökad spridning och nå fler medborgare. Kommunen avser att främja arbete med alla de representanter inom näringsliv och aktörer som önskar delaktighet. Syftet till samarbete är att utöka kunskaper och sprida samhällsinformation.

Samhällsbyggnadskontoret, avdelning gatupark ser över trafiksäkerhet och brosäkerhet tillsammans med Trafikverket. Inom handlingsplanens analys har kvalitetsutvecklare analyserat en järnvägsbroövergång som har hög riskfaktor. Avdelning gatupark arbetar vidare med ärendet.



## Aktiviteter och mål inom vård och omsorg

### 4:1 2023

Datum	Aktivitet	Ansvar	Mål
2023-09-10	Kommunövergripande Kampanj Psykisk ohälsa	Kvalitetsutvecklare Kommunikationsavdelningen	Information till medborgare. Uppmärksamma stöd och hjälp insatser.
Q3	Hälsosamtal målgrupp LSS	HSL LSS boende Daglig verksamhet	Frågeställningar med inriktning hälsa och utvecklad del inom psykisk hälsa och bildstöd
Q3-4	Kampanj digitalt Missbruk/skuld och budget	Myndighet VoO Kommunikationsavdelningen	Upplysa om insatser och stöd medborgare
Q3-4	Projekt Livspusslet	IFO Socialchef	Minska orosanmälningar Förebyggande föräldrastöd
Q3	Utökning av e-tjänster Orosanmälan Barn och orosanmälan vuxen	Digitaliseringsstrateg VoO	Ökad tillgänglighet för medborgare
Q3	E-enkät anhörigstöd	Digitaliseringsstrateg MAS	Medborgarsynpunkter inför utveckling av anhörigstöd
Q4	Mall för tidiga varningstecken/krisplan	Kvalitetsutvecklare	Ökat stöd för att minska/förebygga psykisk ohälsa
Q4	Fastställande av rutiner kring psykisk ohälsa och suicid	Kvalitetsutvecklare Vård och omsorgskontorets verksamheter	



#### 4:2 2024

Datum	Aktivitet	Ansvar	Mål
Q1	SIP utbildning	Myndighet	Ökad kunskap om SIP som redskap för att förstärka individens förutsättningar
Q2-3	Nyckelpersoner/nyckelteam inom psykisk hälsa	Kvalitetsutvecklare	Företrädare för frågor inom respektive verksamhet. Utbildare
Q2-3	Psykebas	Kvalitetsutvecklare VoO	Implementering av utbildningsmaterial för fortbildning inom VoO
Q1-4	Kampanj	Kommunikation VoO	Information till medborgare. Uppmärksam stöd insatser
Q1-4	Analys för behov av anhörigstöd, riktat psykisk ohälsa	Socialchef, Utvecklingsledare	Utökad anhörig stöd för målgrupp psykisk ohälsa och missbruk.
Q4	Revidera rutiner Psykisk ohälsa	Kvalitetsutvecklare VoO	Kvalitet

#### 4:3 2025

Datum	Aktivitet	Ansvar	Mål
Q1-4	Psykebas	Kvalitetsutvecklare Nyckelteam	Utbilda verksamheter Inom Psykebas
Q1-4	Kampanj	Kommunikation Kvalitetsutvecklare	Information till medborgare Uppmärksamma stöd insatser
Q4	Utvärdera handlingsplan/mål	Kvalitetsutvecklare VoO	Revidera handlingsplan och tillsätta nya mål
Q4	Revidera rutiner Psykisk ohälsa	Kvalitetsutvecklare VoO	Kvalitet



## 5. Verksamhetsstöd

Verksamhetsstöd inom VoO är i form av rutiner och system som används för att säkerhetsställa dokumentation och handledningsmaterial för stöd till individen.

Handlingsplan Psykisk ohälsa och Suicid 2023

Rutin för att bemöta Suicidnära individer

Rutin för kontakt med vårdcentralen vid försämrat psykiskt tillstånd

Rutin för oros anmäla vuxen

## Verksamhetssystem

Cambio vård logistik, säkerhetsställande och tillgång till dokument. App funktion för ökad åtkomst och snabba hantering av utsatta områden så som suicid rutin och kontakt med vården.

Procapita, Lifecare, journalsystem för att och ta stöd av krisplaner och kontaktlistor kring individen.

Heroma, stöd för medarbetare vid sjukdom/psykisk ohälsa

Insidan, kontorsövergripande dokument och rutiner för arbetsmiljö.

## 6. Utbildningar

Carpe forum – uppdragsutbildningar som antagits genom upphandling Nykvarns kommun för äldreomsorgen.

Psyk E bas 2024

## Webbaserade

Suicide Zero, Socialstyrelsen

[Socialstyrelsen utbildning](#), Förebygga suicid – bemötande i socialtjänsten,





Utbildningar – Kunskapsguiden

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/psykisk-ohalsa/suicid-och-suicidprevention/utbildningar/>

STEP UP – digital kurs om samverkan kring psykisk ohälsa hos barn och unga

<https://lartorget.sll.se/login.html?g=9b6cc447-b1a0-4089-904b-401e857e4535&target=/luvitportal/index.aspx?ReturnUrl=%2fLuvitPortal%2fDefault.aspx>

## **7. Föreningar och externa aktörer med stöd för psykisk ohälsa och suicid**

### **7:1 Lokalt**

#### **RSMH- Riksförbundet för social- och mental hälsa**

Brukarförening där man kan träffas och umgås och genomföra aktiviteter med andra individer som har själverfarenhet.

08-550 350 90 [rsmhsodertalje@telia.com](mailto:rsmhsodertalje@telia.com) [www.rsmhsodertalje.se](http://www.rsmhsodertalje.se)

Besöksadress Karlslundsgatan 25A, Södertälje

Öppettider måndag-fredag kl. 10:00-16:00, söndagar 12:00-16:00.

#### **Personligt ombud**

Personligtombud finns för dig som har långvarig psykisk ohälsa och funktionsnedsättning, personligt ombud hjälper dig att bevaka dina rättigheter gällande stöd, service och vård. Vi kan hjälpa dig med att samordna kring samhällets insatser och ge råd och stöd i kontakter med myndigheter, vårdgivare eller andra aktörer.



[personligtombud@sodertalje.e](mailto:personligtombud@sodertalje.e), besöksadress Nygatan 4 Södertälje. Vi kan träffas lokalt i närheten av där du bor eller i Södertälje. Du kan även ringa till någon av oss tre ombud som arbetar; Ulla Brandström 08-5230 1355, Emilia Schörling 08-5230 6835, Marjo Martikkala 08-5230 4204.

### **Svenska Kyrkan, Turinge/Taxinge församling**

Anordnar stödgrupper för vuxna och unga samt enskild samtal och vägledning.

**Grubbelgruppen**; riktas till unga i Lillhaga skolan och representanter närvarar fredagar 10-12 i allmänt utrymme. Vem som helst får delta och samtala, aktuellt ämne vecka för vecka som ungdomar får gilla.

**Vad händer med mig**; ungdomsgrupp 13-16 år våren 2024

Samtalsgrupp; **mitt barn mår inte alltid så bra**

Föräldrastöd med samtalsämnen.

### **7: 2 Hit kan du vända dig om du mår dåligt**

#### **Sos alarm 112**

Vid akuta lägen eller vid tankar på självmord, ring alltid 112

#### **Mind självmordslinje 90101**

Stödlinje för personer med tankar på självmord. Öppen dygnet runt.

Telefonnummer: 90101

Chatt: chat.mind.se

#### **Vårdguiden 1177**

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmaste psykiatriska akutmottagning.

Telefonnummer:1177



[www.1177.se](http://www.1177.se)

### **Jourhavande präst**

Telefonnummer:112, alla dagar klockan 21:00-06:00

[Svenskakyrkan.se/jourhavande präst](http://Svenskakyrkan.se/jourhavande-prast)

### **Jourhavande kompis**

Tar emot samtal från barn och unga upp till 25år. Chattjour vardagar klockan 18:00-22:00, helger klockan 14:00-18:00

### **Jourhavande medmänniska**

Telefonnummer: 08-7021680, alla dagar klockan 21:00-06:00

### **Bris, Barnens rätt i samhället**

Telefonnummer:116 111, alla dagar dygnet runt.

Vuxentelefon: 0771-50 50 50, vardagar klockan 09:00-12:00.

Chatt: alla dagar, dygnet runt

### **Rädda barnens stömlinje**

Har du flyttat till Sverige? Är du ung? Vill du prata med någon? Rädda Barnens stömlinje svarar på arabiska, dari, pashto, somaliska, tigrinja, svenska och engelska. Även för föräldrar.

Telefonnummer:0200-77 88 20, alla dagar 15:00-18:00.



## **Spes- suicidprevention och efterlevnadsstöd**

Telefonnummer: 020- 18 18 00, telefonjour varje dag 19:00-22:00

[www.spes.se](http://www.spes.se)

## **Pratamera.nu**

Få råd, stöd och behandling av specialister på psykisk ohälsa. Hos pratamera kan du snabbt få hjälp med ditt mående vid chatt, video och terapiprogram (KBT) av legitimerade psykologer och psykoterapeuter.

Kostnadsfritt under 20år, annars 250kr/besök (frikort)

[www.pratamer.nu](http://www.pratamer.nu)

## **Suicide Zero**

Fakta och råd om självmord och psykisk ohälsa

[www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se)

## **Mind**

Fakta och stöd vid psykisk ohälsa och suicid

[www.Mind.se](http://www.Mind.se)

## **Källhänvisning**

Folkhälsomyndigheten, din psykiska hälsa

Folkhälsomyndighetens årsrapport 2022

Uppdrag psykisk hälsa



1177

Suicide Zero

Analys och intervjuer från föreningar, externa samverkanspartners, interna intervjuer och analyser inom Vård och omsorgs respektive verksamheter och områden.