




# Handbok - Våga fråga

## Psykisk hälsa och suicidprevention

UTBILDNINGSKONTORET, CENTRALA ELEVHÄLSAN

 [norrkoping.se](http://norrkoping.se)

 [facebook.com/Norrkopingskommun](https://facebook.com/Norrkopingskommun)



”

Själv mord är vårt sista stora tabu. Det finns så mycket kunskap om självmord, varför det inträffar och vad man kan göra för att förhindra. Men väldigt många människor backar och säger ingenting – inte av ovilja, men av rädsla.

*Ullakarin Nyberg, överläkare vid Norra Stockholms psykiatri och forskare vid Karolinska institutet.*

# Innehållsförteckning

Inledning .....	4
Elevhälsans utformning och funktion.....	5
Samverkan med verksamheter utanför skolan .....	6
Att upptäcka .....	9
Att möta.....	10
Att hänvisa .....	12
Bemötande i skolan och klassrummet.....	14
Informationsmaterial .....	16
<b>Bilaga 1</b>	
Att bedöma - Suicidrutin för elevhälsopersonal .....	18
<b>Bilaga 2</b>	
Beredskap i akut situation efter inträffat suicid .....	22
<b>Bilaga 3</b>	
Utvärdering av förebyggande arbete och krisarbete .....	23
<b>Bilaga 4</b>	
Rektorstöd i övergripande planering och förebyggande åtgärder .....	24
Telefonlista .....	26
Egna telefonnummer och anteckningar.....	27

# Inledning

Denna handbok är tänkt att användas som stöd i arbetet med elever med psykisk ohälsa och självmordstankar och vänder sig personal inom skolan, såsom rektorer, pedagoger och elevhälsopersonal. Den är tänkt att komplettera ”Handlingsplan för suicidprevention” (Utbildningskontoret, Norrköpings kommun) som innehåller grundläggande teori om självmordsprevention, statistik och övergripande förhållningssätt.

Boken är indelad i olika avsnitt där Elevhälsans funktion först beskrivs, och sedan följer avsnitten ”Upptäcka”, ”Möta” och ”Hänvisa”. Därefter följer ett avsnitt som handlar om Bemötande i skolan med förslag på frågeunderlag att använda i samtal och pedagogisk planering med elever med psykisk ohälsa. Sedan följer ett kort avsnitt kring informationsmaterial och avslutningsvis finns fyra stycken bilagor som riktar sig till särskild personal såsom rektor och elevhälsopersonal.

I boken används begrepp som suicid och självmord synonymt, där suicid är ett medicinskt ord för självmord. Med suicidalitet avses att tänka på, planera och genomföra suicid. Suicidprevention är olika sätt att förebygga eller undvika suicid.

Boken är framtagen i ett projekt tillsammans med DeGeergymnasiet i Norrköping 2016. Boken är reviderad i januari 2018.

## **Miriam Fohlin**

leg. Psykolog Ungdomshälsan, Norrköpings kommun

## **Malin Larsson**

leg. Psykolog Centrala elevhälsan, Norrköpings kommun

# Elevhälsans utformning och funktion

## Elevhälsan

Elevhälsoteamet på skolan består av olika kompetenser, medicinska, psykosociala och specialpedagogiska (Vägledning för elevhälsan, Socialstyrelsen o Skolverket, 2014). Detta innebär att det inom elevhälsan finns tillgång till yrkesgrupper som kan bidra med olika perspektiv på elevers problem och möjligheter. När det gäller elever med psykisk ohälsa och suicidrisk kan flera av dessa yrkesgrupper – ibland alla – behöva rådgöra med varandra oavsett vem som först kommer i kontakt med eleven. Det samlade elevhälsoteamet, som leds av rektor, är en resurs som gör det möjligt att agera utifrån en samlad bedömning. Skolans lokala elevhälsoteam kompletteras med psykolog- och läkarresurs från Centrala elevhälsan vid behov eller enligt överenskommelse.

## Insatser på olika nivåer

På bilden nedan illustreras insatser på generell nivå, första linjenivå och specialistnivå för elever med psykisk ohälsa och suicidtankar.

Elevhälsans uppdrag är framförallt att arbeta med förebyggande och hälsofrämjande insatser för att undanröja hinder för inläring och främja psykisk hälsa. Att klara skolans kunskapskrav är en viktig skyddsfaktor mot psykisk ohälsa. Skol- och elevhälsopersonalens viktigaste uppdrag i arbete med psykisk ohälsa handlar om att upptäcka, bedöma och hänvisa. Denna bok försöker vara vägledande för både det hälsofrämjande och det åtgärdande arbetet.

## Elevhälsans uppdrag och samverkan - tre olika nivåer

### 1. Generell nivå

Skolans hälsofrämjande och förebyggande arbete genom till exempel goda relationer på skolan, att alla elever känner sig sedda och lyssnade på, pedagogiskt stöd och pedagogiska utmaningar, goda relationer med vårdnadshavare/anhöriga.

### 2. Första linjen

Insatser för elever med psykisk ohälsa och suicidalitet. Skolan samverkar med första linje- verksamheter såsom Vårdcentral och Ungdomshälsa. Kontakt med Barn- och ungdoms- psykiatri (BUP) och Socialtjänsten vid behov.

### 3. Specialistnivå

Insatser för elever med psykisk ohälsa och suicidalitet som behöver behandling inom specialistpsykiatri. Skolan samverkar med exempelvis Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller Vuxenpsykiatri. Samverkan med Socialtjänsten vid behov.

# Samverkan med verksamheter utanför skolan

I kommunen finns flera verksamheter vars uppdrag gränsar till skolans förebyggande och hälsofrämjande uppdrag genom att de till exempel erbjuder behandling mot psykisk ohälsa. Det är viktigt att samverka med dem i samband med att en elev har eller behöver kontakt utanför skolan för att må bättre. Nedan listas de vanligaste aktörerna som kan vara bra att känna till med en kort presentation av deras uppdrag. Några verksamheter har uppdrag att ta hand om ungdomar som lider av mild psykisk ohälsa medan andra tar hand om ungdomar med svår och akut psykisk ohälsa. Telefonnummer till alla verksamheter hittar du längst bak i arbetsboken.

## **Elevhälsan inom skolan**

Elevhälsan är en verksamhet inom skolan som erbjuder medicinsk, psykologisk, social och specialpedagogisk kompetens. Du kommer i kontakt med elevhälsan via rektor på din skola. Det finns både ett lokalt elevhälsoteam och den Centrala elevhälsan med olika yrkesgrupper representerade.

## **Barnhälsan i Norrköping**

Barnhälsan vänder sig till barn från 6 år upp till 12 år och deras familjer. På Barnhälsan arbetar psykologer, sacionomer och sjuksköterskor. Till barnhälsan kan man vända sig om den psykiska ohälsan bedöms som lindrig eller måttlig och inte akut.

## **Ungdomshälsan i Norrköping**

Ungdomshälsan är öppen för alla i ålder till och med 25 år. På Ungdomshälsan arbetar psykologer, sacionomer, barnmorskor, sjuksköterskor och läkare. Ungdomshälsan erbjuder stöd gällande sexuell och psykisk hälsa. Hit kan du vända dig om den psykiska ohälsan bedöms som lindrig eller måttlig och inte akut. Helst ska ungdomen själv ringa.

## **Vårdcentraler**

Den som känner ångest, oro och nedstämdhet kan också vända sig till sin vårdcentral. Hit kan man vända sig oavsett allvarlighetsgrad på mående, Vårdcentralen lotsar vidare vid behov.

## **Moa-mottagningen**

Moa är till för dig som är under 26 år och som har frågor eller problem som rör alkohol och droger. Föräldrar som behöver råd eller stöd kring sitt barn kan också kontakta Moa. På Moa erbjuds information, rådgivning och behandling. På Moa arbetar sacionomer, behandlare, sjuksköterskor, psykolog och läkare.

## **Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)**

På BUP tar man emot barn och ungdomar upp till 18 år med allvarlig psykisk ohälsa. Man utreder, behandlar och ger stöd till barn och deras familjer. Hit kan du också vända dig om ungdomen mår akut dåligt.

## **Barntraumateamet**

Barntraumateamet har som uppdrag att stötta barn och barnets familj då en familjemedlem gått bort plötsligt. Hit kan man vända sig för stöd i samband med plötsliga dödsfall.

## **Vuxenpsykiatri**

På Vuxenpsykiatri tar man emot ungdomar och vuxna från 18 år med allvarlig psykisk ohälsa. Man utreder, behandlar och ger stöd till anhöriga. Hit kan du också vända dig om ungdom över 18 år mår akut dåligt.

## **Socialtjänsten**

Genom socialtjänsten kan barn, ungdom eller förälder få stöd på olika sätt. Socialtjänsten erbjuder till exempel samtal och rådgivning. Det är också hit man skickar orosanmälningar utifrån anmälningsplikten.

## **Flyktingmedicinskt centrum**

Flyktingmedicinskt centrum tar emot flyktingar, andra invandrare och asylsökande, från hela Östergötland, med psykiska eller psykosomatiska problem kopplade till trauma och migration.

”

Det känns ju svårt att fråga –  
tänk om de säger att de har  
själv mordstankar, vad gör  
jag då?

*Lärare på gymnasieskola*



# Att upptäcka

## Tidig upptäckt

Psykisk ohälsa ökar risken för självmord. Tidig upptäckt av psykisk ohälsa är en av de viktigaste suicidpreventiva åtgärderna. Alla vuxna är viktiga upptäckare av psykisk ohälsa hos unga. Nedan listas tecken som är anledning för skolans anställda att närma sig eleven och börja kartlägga mående.

## Tecken på psykisk ohälsa

Var alltid uppmärksam på förändringar i beteendet. Om någon inte längre är sig lik eller får dig att känna dig orolig. Om personen är lynnig, ledsen och tillbakadragen, talar om hopplöshetskänslor, känner sig hjälplös och värdelös, inte längre bryr sig lika mycket om sitt utseende, uttrycker tankar om döden genom teckningar, berättelser, sånger och tar avsked av folk i sin omgivning och/eller ger bort sina ägodelar. En del ägnar sig åt riskfyllt och självdestruktivt beteende. Uppmärksamma följande beteendeförändringar:

- Bristande intresse för vardagliga aktiviteter
- Sämre resultat än vanligt på prov och en genomgående sänkning av betyg
- Minskade ansträngningar
- Utagerande beteende i klassrummet och i skolan
- Upprepade tillfällen av ogiltig frånvaro och skolk
- Kraftigt ökat rökande och drickande, missbruk av droger
- Våld mellan elever
- Händelser som leder till polisinblandning
- Utagerande i sociala medier, SMS
- Socialt och/eller kulturellt utsatta grupper

## Kamrater som upptäckare

Ofta får kamrater kännedom om att någon mår dåligt. Det händer då att de kontaktar en vuxen på skolan eller elevhälsan. Det är viktigt att ta deras oro på allvar/reagera positivt på att de kontaktat elevhälsan och samtidigt lugna dem. De behöver få veta att vuxna har tagit över ansvaret för frågan. På Norrköpings kommuns hemsida finns informationsmaterial som kan vara hjälpsamt för unga och även deras föräldrar och andra vuxna att del av. På kommunens intranät finns också informationsmaterial för personal inom skolan, som till exempel affischer att sätta upp på skolan.

# Att möta

Vuxna kan bli osäkra på hur de ska möta en elev med psykisk ohälsa och vad de ska göra när de upptäcker att en elev mår dåligt och kanske har självmordstankar. Det är alltid viktigt att fråga om eleven har självmordstankar när signaler på psykisk ohälsa finns. **Vuxna måste visa att de bryr sig om hur eleven mår.** Det som bör eftersträvas i kontakten med en eventuellt självmordsnära elev är respektfull nyfikenhet, att visa sig intresserad, vara bekräftande och att finnas som stöd. Nedan följer förslag på hur du kan närma dig och vara med en ungdom som verkar må dåligt:

## 1. Gör något nu!

Du kan rädda liv genom att sträcka ut en hand, tänk inte att "det går över av sig själv" eller att "hen löser det på egen hand". Om du känner dig osäker på hur du ska formulera dig vänd dig till skolans kurator för stöd. Men få formuleringar blir fel så länge du visar genuint intresse!

## 2. Försök att vara medveten om dina egna reaktioner

En vanlig reaktion är rädsla och en impuls att vilja dra sig undan. Om du reagerar så kan det vara bra att själv söka hjälp och stöd hos någon du litar på för att sedan kunna stötta eleven igen.

## 3. Var tillgänglig

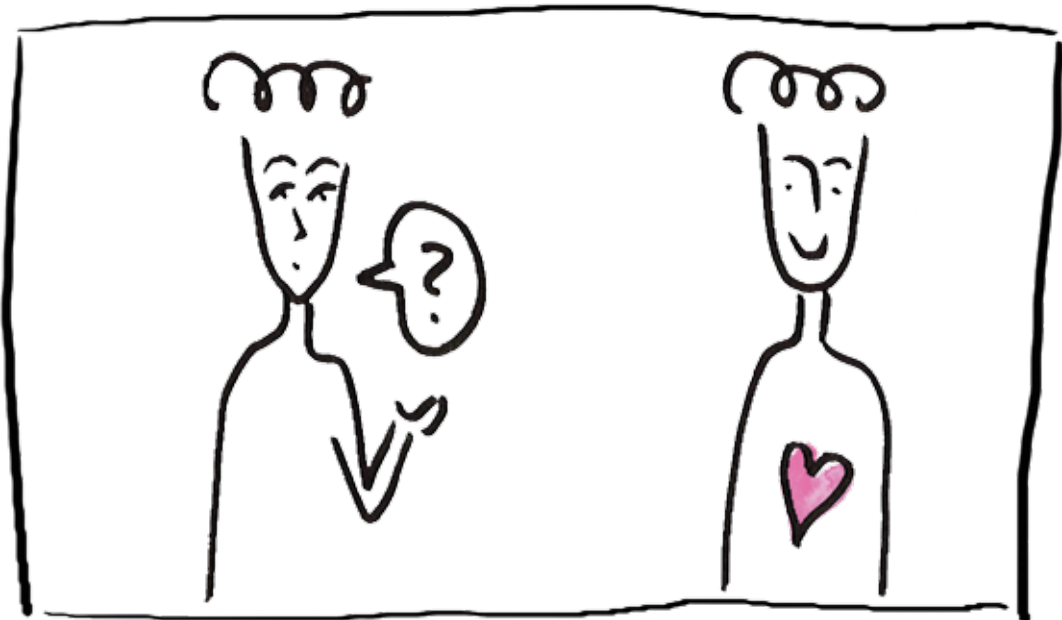
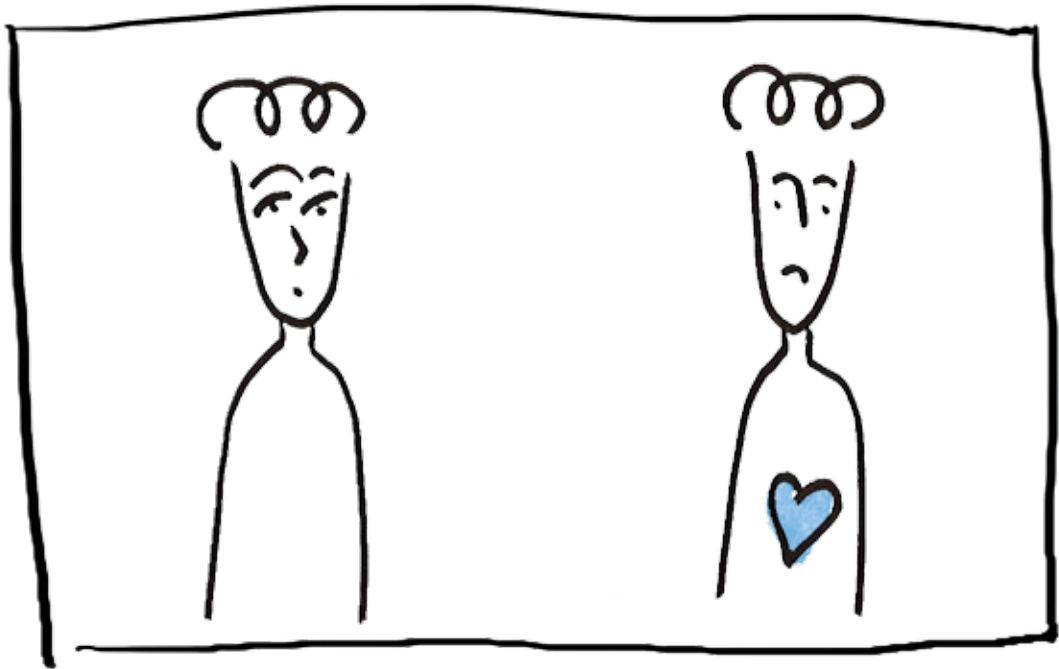
Tillbringa tid tillsammans med eleven och visa omsorg och omtanke utan att vara arg, dömande eller upprörd. Lyssna och be hen berätta om hur hen mår.

## 4. Fråga om självmordstankar

Man väcker inte den björn som sover genom att fråga utan det brukar uppfattas som en uppmaning om att berätta om det som personen bär på, vilket brukar upplevas som en lättnad.

## 5. Gör inga överenskommelser om att självmordstankar kan vara en hemlighet

Uppmuntra aktivt personen istället att söka hjälp och erbjud din hjälp att kontakta en professionell att prata med. Uppmuntra även personen att prata med sina anhöriga. I vissa fall behöver du direkt informera anhöriga eller kurator på skola.



# Att hänvisa

Skolans uppgift är att förebygga, upptäcka och möta elever med psykisk ohälsa. Skolan ska säkerställa alla elevers skolgång. Behandling av psykisk ohälsa sker utanför skolans sfär. Då personal på skolan misstänker att behandling behövs för en elev behöver en hänvisning till vårdgivare ske, en kontakt bör förmedlas.

Nedan följer checklistor som ska vara till hjälp i dessa lägen. Som lärare är din uppgift att kontakta elevhälso-personal på din skola i första hand. Men i vissa akuta skeden kan man behöva gå utanför detta. Förhoppningen är att checklistorna ska vara till hjälp i dessa lägen. För elevhälso-personal finns en särskild suicidrutin som stöd för bedömning, se bilaga 1.

## Vid oro för psykisk ohälsa tänk på följande:

Om du som lärare har misstanke om psykisk ohälsa utifrån exempelvis

- skolfrånvaro.
- flera F-varningar.
- förändrat beteende, ökad aggressivitet, tillbakadragenhet.
- signaler från kamrater eller via sociala medier.

### → Prata ostört med eleven

Fråga om det du noterat utifrån ovan, fråga om mående och tankar på att inte vilja leva.

- **Om tankar finns på att inte vilja leva:**

Hjälp eleven direkt till skolkurator eller skolsköterska. Om denne inte är tillgänglig, ring till BUP om eleven är under 18 år eller Akutpsykiatri för vuxna om eleven är över 18år, för att rådslå om nästa steg. Se telefonnummer längst bak i denna bok.

Det går också bra att ringa till psykolog på kommunens Centrala elevhälsa.

- **Om inga tankar på självmord finns:**

Lyft ärendet till skolans Elevhälsoteam (EHT) genom att kontakta rektor. Rektor tar beslut om vidare insatser/åtgärder, ev. handlingsplan och åtgärdsprogram. Som lärare och mentor ansvarar du för att bibehålla fortsatt dialog med eleven.

## Vid akut självmordsrisk

Vid identifierad självmordsrisk, krävs ett snabbt och bestämt ingripande, vilket innebär att se till att eleven kommer till en psykiatrisk mottagning eller vårdcentral. Det kan rädda liv.

Elever som befinner sig i allvarlig kris och/eller är självmordsbenägna ska aldrig lämnas ensamma. Stanna hos eleven tills annan personal eller anhöriga tar över. Det bästa är om hen tas till en psykiatrisk mottagning i sällskap med anhöriga. Endast då detta inte är möjligt ska elevhälsopersonal medfölja och lämna skolan. Om eleven lämnat skolan på egen hand bör anhöriga kontaktas och eventuellt polis för att söka efter eleven.

Ett akut skede kan se mycket olika ut. Till exempel är situationer då eleven har uttalade planer på att ta sitt liv, är i kris och visar stark affekt alternativt försvinner från skolan efter uttalade suicidhot, att betrakta som akuta. Du kan alltid rådgöra med kurator på din skola om hur du ska gå vidare, men gör det direkt.

- Stanna med eleven, lämna aldrig en självmordsnära person ensam.
- Kontakta anhöriga, helst med elevens samtycke.
- Kontakta skolans kurator eller skolsköterska.
- Om personen är under 18 år kontaktar du BUP, och är personen över 18 år kontaktar du Akutpsykiatri för vuxna. Båda instanser når du via Region Östergötlands växel på telefonnummer 010-103 00 00. Du kan också ringa 1177.
- Har eleven skadat sig själv allvarligt ringer du 112.
- Har eleven lämnat skolområdet, kontakta polis efter att du kontaktat anhöriga.
- Följ upp måendet senare.

## Kom ihåg!

- Dokumentera det du gjort eller säkerställ att den du överlämnat till dokumenterar skeendet (till exempel i mötesprotokoll, e-post, arbetsanteckningar, åtgärdsprogram, EHT-personalens journal). Dokumentation ska göras oavsett situation.

# Bemötande i skolan och klassrummet

Dessa frågor är tänkta som stöd i hur man kan forma det pedagogiska arbetet för en elev som lider av psykisk ohälsa. De kan lyftas enskilt med elev, tillsammans med anhöriga eller i utvecklingssamtal. Utforma en plan för eleven i samråd med elevhälsopersonal och rektor.

Den psykiska ohälsan kan påverka elevens nattsömn, ork och skolprestationer. Hen kan därför behöva särskilt stöd i skolarbetet. Se över krav, förväntningar, bemötande och undervisning utifrån elevens behov i samråd med de olika yrkeskompetenserna som finns i skolans Elevhälsoteam. Insatser kan även röra organisatoriska lösningar under en period eller samtalsstöd vid sidan av skolarbetet. Ibland kan det vara bra att utse en stödperson som eleven kan vända sig till vid behov. Stödpersonen bör vara någon som eleven själv upplever sig ha en god relation till och utses i samråd med eleven. Glöm inte att tydliggöra rollfördelning och förväntningar inom personalgruppen på skolan.

Be eleven svara på frågorna nedan.

## Bemötande

- När jag kommer till skolan vill jag att någon möter mig på en bestämd plats
- När jag kommer in på en lektion:
  - vill jag att läraren hälsar på mig
  - vill jag kunna smita in obemärkt
- Jag vet vart på skolan jag ska vända mig om något händer och jag känner mig otrygg
- Jag har någon på skolan att vända mig till om jag mår dåligt

## I klassrummet

I klassrummet vill jag helst sitta:

- Tillsammans med ngn
- Ensam
- Längst fram
- Längst bak

## Koncentration

Min koncentration påverkas av att:

- Andra pratar
- Andra går omkring
- Jag inte förstår
- Jag blir trött och behöver en paus
- Jag blir rastlös och behöver paus
- Jag blir rastlös och vill röra på mig

## Skolarbete

Jag har lättare att arbeta om:

- Läraren skriver ner vad jag ska göra
- Läraren förklarar för hela klassen
- Läraren kommer till mig och förklarar
- Jag får förslag på vad jag ska göra
- Det är tyst i klassrummet
- Mina klasskamrater hjälper mig
- Mina klasskamrater sitter still
- Jag får sitta ifred
- Jag får hjälp att planera

## Ämnen

Ämnen som är särskilt svåra .....

.....

Ämnen där jag trivs särskilt bra .....

.....

## Rast

Hur länge orkar jag arbeta innan jag behöver rast? .....

.....

Hur återhämtar jag mig bäst? .....

.....

Har jag någon att vara med på rasten? .....

.....

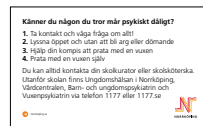
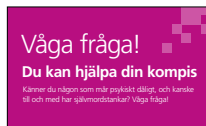
Var tycker jag om att vara på rasten? .....

# Informationsmaterial

På Norrköping kommuns intranät finns informationsmaterial som du kan ladda ner eller beställa. Materialet är ett stöd i det suicidpreventiva arbetet och vänder sig till ungdomar.

## Tillgängligt material:

- **Affisch:** Affisivering på skolan kan göras som återkommande kampanjer under läsåret för att informera lärare och elever.
- **Informationskort:** Korta lathundar för suicidpreventivt bemötande som är tänkta som små kort att ha på bord och receptioner, för att vara lätta att ta med och stoppa i fickan. Informationskortet innehåller även kontaktuppgifter.
- **Folder:** Foldrarna fokuserar på suicidpreventivt bemötande, och innehåller mer text och information än de små korten.





”

Den som är självmordsnära är ofta utmattad och oförmögen att se vägar ut ur sitt lidande. En viktig uppgift för personer i omgivningen är att hjälpa till med det. ”Jag förstår att du inte orkar ringa och ta reda på var man kan få hjälp, jag kan göra det åt dig.”

*Ullakarin Nyberg, överläkare vid Norra Stockholms psykiatri och forskare vid Karolinska institutet.*

# Att bedöma: Suicidrutin för elevhälsopersonal

Skolans uppdrag är att upptäcka psykisk ohälsa. Skolans elevhälsopersonal bedömer hur allvarlig den psykiska ohälsan är och hänvisar vid behov vidare till rätt vårdinstans. Elevhälsopersonal formulerar även vilka insatser skolan kan gå in med.

Elevhälsopersonalen gör inte suicidriskbedömningar. Vid behov tas alltid kontakt med psykiatri för samråd och bedömning av suicidrisk. Elevhälsopersonal ska bedöma om kontakt med vårdinstans behövs eller ej.

Vi ser alla i elevhälsoteamet som elevhälsopersonal. Dessa kan innefatta olika yrkeskategorier, även centrala elevhälsans personal.

På nästa sida följer en checklista för stöd i bedömning och hänvisning gällande psykisk ohälsa och suicid. Checklistan gäller psykologer, kuratorer och skolsköterskor i första hand. Övriga yrkesgrupper kan följa checklistan under avsnittet ”Hänvisa”.

### Risikfaktorer för förhöjd suicidrisk:

Tidigare suicidförsök	Belastad familjesituation	Hög skolfrånvaro
Separation/dödsfall	Social kränkning	Ensamboende
Suicid hos närstående	Trauma/övergrepp, misshandel	Alkohol/droger
Psykisk sårbarhet	Kroppslig sjukdom	Inlärningssvårigheter
Bristande kommunikationsförmåga	Bristande impuls kontroll	Ärftlighet

### Skyddsfaktorer:

Fungerande familjerelationer	Fungerande nätverk	Kontakt/medverkan
Reflektionsförmåga hos den unge	Reflektionsförmåga hos föräldrar	
Fungerande skolgång	Intressen	Framtidsplaner

## Checklista:

- Vid uppträckt av dåligt mående/psykisk ohälsa, prata med eleven ostört och våga fråga om mående och självmordstankar.
- Är du psykolog, kurator, skolsköterska eller skolläkare; använd suicidstegen och listan över skydds- och riskfaktorer som stöd för att samla information om mående, suicidalt tankemönster och beteende. Listan över riskfaktorer hittar du på föregående sida. Suicidstegen finns som bilaga i denna bok och finns även att skriva ut från Utbildningskontorets intranät.
- Informationen som fås med hjälp av suicidstegen och en sammanfattning av skydds- och riskfaktorer som finns för eleven, kan användas för en god överlämning till psykiatrin eller till annan vårdinstans.
- Vid behov - ta kontakt med psykolog eller läkare på Centrala elevhälsan för stöd i bedömning. Denna kontakt får inte komplicera eller försena eventuell kontakt med vården som är första instans för behandling!
- Om mående inte är akut, dvs suicidrisk bortom tvivel utesluts i bedömning: Lyft måendet på skolans elevhälsoteam och planera skolans fortsatta insatser.

### Vid oro för suicidrisk efter bedömning:

- Ta kontakt med elevens vårdnadshavare om eleven är under 18 år, eftersträva samtycke. Om eleven är över 18 år, eftersträva att få kontakt med anhöriga. Samarbete med nära anhöriga är en framgångsfaktor i arbetet med psykisk ohälsa.
- Då vårdnadshavare inte kan kontaktas, till exempel på grund av våld i hemmet, heder eller annan oro gällande hemmiljö, överväg socialtjänstanmälan.
- Ta kontakt med Barn- och ungdomspsykiatrin (BUP) eller Vuxenpsykiatrin för suicidriskbedömning.
- Lämna inte eleven ensam! I första hand ska anhöriga medfölja till annan vårdinstans, elevhälsopersonal följer med i sista hand.
- Om den unge lämnat skolan och oro för att personen kommer göra sig illa, kontakta anhöriga och polis för hjälp i sökandet.

### Kom ihåg att:

- Dokumentera det du gjort och de kontakter du tagit.
- Lyfta elevens mående på skolans Elevhälsoteam för att planera skolans fortsatta insatser.
- Följa upp elevens mående!

# Suicidstegen - bedömning av risk för suicidförsök

Suicidstegen är ett verktyg för att identifiera människor som är i riskzonen för suicidförsök eller suicid och är en hjälp för att strukturera upp samtalet och få en bild av personens tankar och planer runt döden och suicid. Stegen ska användas tillsammans med en samlad klinisk bedömning ihop med andra instrument för att ge ett bättre underlag för bedömningen.

## **Nedstämdhet/hopplöshet**

- Är du nedstämd och ledsen ofta?
- Känner du dig "deppig" för det mesta?
- Känns allting hopplöst?
- Tror du att det kommer att bli bättre igen?

## **Dödstankar**

- Känns allting meningslöst?
- Har du tänkt att det vore skönt att slippa leva?

## **Dödsönskan**

- Har du önskat att du vore död?
- Skulle du vilja slippa nästa morgon?
- Har du tänkt på att göra dig själv något?
- Har du tänkt att du skulle kunna ta livet av dig?
- Har du tänkt ut hur du skulle göra?

## **Suicidönskan**

- Har du tänkt att du vill ta ditt liv?
- Har du varit nära att försöka ta ditt liv?
- Är det något som håller emot?
- Finns det något som talar för att fortsätta att leva?

## **Suicidförsök**

- Har du tidigare gjort något självmordsförsök?
- Genomförde du det som du tänkte göra eller gick det inte?
- Vad gjorde du?
- När? Var? Varför?

## **Suicidplaner**

- Har du planer på att ta ditt liv?
- Har du tänkt ut hur du ska göra?
- Har du bestämt när du ska göra det?

## **Suicidförberedelser**

- Har du gjort några förberedelser? Vilka?
- Har du skaffat tabletter?
- Har du vapen hemma?
- Har du skaffat andra redskap? Rep? Kniv?

## **Suicidavsikt**

- Har du bestämt dig för att ta ditt liv?
- När? Var? Hur?
- Har du skrivit avskedsbrev?
- Har du gjort dig av med saker som du inte vill ska finnas kvar efter dig?

Fråganudet upphör på den nivå man känner att sanningen ligger och vidare frågande känns omotiverat.

Källa: Ur ”Nationella riktlinjer för vård och behandling av suicidala ungdomar och deras familjer”.  
Omarbetad efter professor Jan Beskow.

# Beredskap i akut situation efter inträffat suicid

1. Rektor sammankallar skolans krisgrupp och resurs med kompetens kring krisarbete och suicidprevention från Utbildningskontorets Centrala krisgrupp. Vid behov kan extra resurs för hjälp med ex samtalsstöd efterfrågas från Utbildningskontoret/Centrala elevhälsan.
2. Kontaktperson för familjen utses (ex. mentor/kurator/skolsköterska).
3. Ta reda på vad anhöriga vill ska meddelas till klassen.
4. Saklig information ges till klassen med information om vad som hänt och vart man kan vända sig med frågor och var man kan få stöd.
5. Vänner och personer som sedan tidigare har känd psykisk ohälsa erbjuds samtal hos kurator eller psykolog. Om tidigare behandlingskontakt finns för berörda bör denna informeras om det som skett, ex på BUP, Ungdomshälsan eller inom Vuxenpsykiatri.
6. Informationsmaterial om vart man kan få hjälp vid behov affischeras på skolan.
7. Tänk på organisera ev. ceremoniella sorgestunder på liknande sätt som vid andra dödsfall.
8. Anhöriga ges rekommendationer avseende sociala medier och minnesgudstjänst då det blir aktuellt (gärna stänga ner sociala medier och hålla en ceremoni så som de önskar för dem som stått personen nära).
9. Viktigt att undvika sensation och för stor uppmärksamhet samtidigt som man skapar utrymme för information och sorg, den centrala krisgruppen ska bistå med kunskap och beredskap i detta arbete.
10. Förhöjd uppmärksamhet på psykisk ohälsa i elevgruppen med uppföljande samtal vid behov under terminen, detta avgörs i samråd med rektor och elevhälsa, ev. krisgrupp.

Ovanstående bör gälla vid varje givet tillfälle, men andra åtgärder kan tillkomma utifrån fall till fall. I detta ska Centrala Elevhälsan och Utbildningskontorets centrala krisgrupp bistå med kompetens och resurs.

## Bilaga 3

# Utvärdering av förebyggande arbete och krisarbete

Det här är en checklista för utvärdering av det förebyggande arbetet och de insatser som satts in efter en akut händelse, exempelvis ett allvarligt suicidförsök på skolan eller efter att en elev suiciderat.

En utvärdering bör ske i samråd med rektor och bör ske en tid efter att krisåtgärder satts in, minst en månad men inte mer än ett halvår efter händelsen.

1. Samla berörd personal
2. Samtal kring personalgruppens mående
3. Gå igenom rutiner och riktlinjer för psykisk ohälsa. Se över vad som gjorts och vad som inte gjorts för att hitta förbättringsområden. OBS! Gemensamt ansvar gäller, genomgången är inte till för att skuldbelägga utan för att hitta eventuella systemfel.
4. Vidta åtgärder utifrån formulerade förbättringsområden.
5. Dokumentera.

# Rektorsstöd i övergripande planering och förebyggande åtgärder

Dessa frågor riktar sig till rektorer och ska fungera som stöd i utformning av rutiner och uppföljning av arbetet med psykisk ohälsa, lokalt på skolan.

### Övergripande planering:

- Vilka förebyggande åtgärder riktade till elever, ex. aktiviteter som främjar ett respektfullt och öppet klimat i klassrummet, motverkar diskriminering eller lyfter ämnet psykisk ohälsa, är planerade under läsåret?
- Vilka förebyggande åtgärder riktade till personal, insatser som ex. utbildning, handledning, ökad kunskap och skapande av lokala rutiner kring psykisk ohälsa och suicid, är planerade under läsåret?
- Genomför regelbundet informationskampanjer avseende psykisk ohälsa och suicid. Använd till exempel affisch och kortinformation som finns på Norrköpings kommuns intranät. Denna rutin skall särskilt genomföras vid kännedom om genomfört suicid i ungdomsgrupp oavsett skola. Detta för motverka så kallade ”kluster”.
- Om oro för en elevs mående finns, hur ges lärare (eller övrig personal) möjlighet att fånga upp denne person och föra samtal med eleven (till exempel introsamtal, andra mentorssamtal, tid)?
- Vilka ingår i skolans krisgrupp?
- Är personal uppdaterad kring suicidrutinen?
- Är telefonnumren aktuella?
- Skapas handlingsplan och åtgärdsprogram för elever med psykisk ohälsa?
- Följs handlingsplan och åtgärdsprogram upp?



## Förebyggande arbete med avseende på undervisning:

- Vilka aktiviteter planerar lärare i sina ämnen där samtal kring psykisk ohälsa och hälsa, ex. mående, stress, sexualitet, identitet, kan föras? Till exempel genom att inkludera information om självmord och psykisk hälsa i alla skolämnen, till exempel effekter av stress på kroppen i biologiundervisningen, existentiella frågor i svenskan/engelskan och självmordsstatistik i matematiken.
- Vilka åtgärder ska lärare vidta för att skapa ett respektfullt öppet klimat och motverka diskriminering i klassrummet?
- Vilka lokala kontaktpersoner inom Elevhälsan finns på min skola?

## Förslag på årshjul

Skapa gärna ett årshjul över skolans arbete kring psykisk hälsa. Nedan följer några exempel på innehåll i ett sådant. Fyll gärna på med egna punkter.

Vid läsårsstart

- Se över och revidera rutiner kring psykisk hälsa och suicidprevention regelbundet, ca 1 ggr/år.
- Planera för schemabrytande aktiviteter för psykisk hälsa ex teater, film eller temadagar.
- Säkerställ att elevhälsopersonal har tillgång till upptryckt informationsmaterial och att informationskampanj har genomförts på skolan.
- Utbilda/informera nyanställd personal om skolans rutiner för suicidprevention.

Medarbetarsamtal

- Säkerställ så att EHT-personalens kunskap kring suicidprevention är uppdaterad. Fråga om personalen är bekväma/trygga med denna kunskap.
- Pedagogisk personal. Lyft fråga om arbete med psykisk hälsa/ohälsa i medarbetarsamtal. Fråga om personalen är bekväma/trygga med sin kunskap på området.

# Telefonlista

## Lokala kontaktuppgifter, Norrköping:

- **Barn- och ungdomspsykiatri** och **Vuxenpsykiatri** nås via Region Östergötlands växel: 010-103 00 00
- **Akut vuxenpsykiatri i Norrköping:** 010-104 22 52
- **Akut barn och ungdomspsykiatri i Norrköping:** 010-105 93 52, alla vardagar kl. 8-17 (välj svarsalternativ ”Akuta besvär”)
- **Akut barn- och ungdomspsykiatri hela länet efter kl .17 samt helg, Avdelning 40:** 010-103 11 40
- **Vårdcentral:** Fråga vilken vårdcentral eleven tillhör, kontakta vårdcentralen via regionens växel.
- **Ungdomshälsan:** 010-105 93 50
- **Moa-mottagningen:** 010-104 00 05

Skulle något av numren inte fungera kan även 1177 eller Region Östergötlands växel användas, de kan hänvisa vidare till rätt ställe. Vid fara för livet ringer man istället 112.

På [norrkoping.se/stod](http://norrkoping.se/stod) finns information om olika typer av stöd riktat till barn, ungdomar och familjer.

- **Socialtjänsten** nås via kommunens växel 011-15 00 00
- **Socialkontoret** barn och ungdom: 011-15 26 215
- **Socialjouren** som är bemannad efter kontorstid nås på: 011-15 22 83
- **Polisen** 114 14 eller 112

Om hen är skriven i annan kommun än Norrköping, Finspång eller Söderköping kan du ändå vid akuta fall använda dessa nummer. Är det dock mindre akut bör du kontakta personens mottagning i hemkommunen. Vill du nå en specifik mottagning inom Region Östergötland kan du fråga via växeln och behöver du kontakta socialtjänst i annan kommun ringer du den kommunens växel.

## Nationella kontaktuppgifter:

- **Nationella hjälplinjen:** 020-22 00 60
- **Mind, självmordslinjen:** 90101, alla dagar kl. 06-24, chatt: <https://chat.mind.se/>, e-post: [mejlsvar@mind.se](mailto:mejlsvar@mind.se)
- **Mind, föräldratelefonen:** 020-85 20 00, vardagar kl. 10-15, torsdagar kl. 9-21
- **Barnens rätt i samhället (BRIS): Barnens telefon:** 116 111. Alla dagar kl. 14-21  
**Vuxnas telefon - om barn:** 077-150 50 50, måndag - fredag kl. 9-12
- **SPES - för dig som förlorat någon anhörig:** 08-34 58 73, alla dagar kl. 19-22
- **Jourhavande präst:** 112. Alla dagar kl. 21-06



# Vision 2035

## Framtidstro i ett färgstarkt Norrköping

År 2035 är Norrköping en av landets främsta miljökommuner med 175 000 invånare. Här har alla barn och ungdomar framtidstro. I en innovativ miljö stimuleras entreprenörskap och näringsliv som med bredd och spets attraherar talanger och studenter. Helt enkelt ett näringsliv och universitet i toppklass. Här skapar vi livskvalitet genom upplevelser och stolta miljöer. Norrköping är en ledande kulturstad och Sveriges musikhuvudstad. Med respekt för stadens själ och med mod och kreativitet skapar vi vårt färgstarka Norrköping tillsammans.

### UTBILDNINGSKONTORET

Adress: S:t Persgatan 95, 602 33 Norrköping

Tel: 011- 15 00 00

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