

Rutin vid akut suicidrisk eller misstanke/oro om suicidrisk

1. VÅGA FRÅGA

Att prata om suicid uppmuntrar till samtal om känslor och känns ofta som en lättnad för den som tänker på suicid. Använd Suicidstegen – frågeformulär som stöd [suicidstegen-frageformular.pdf \(helsingborg.se\)](https://helsingborg.se/suicidstegen-frageformular.pdf).

2. LYSSNA

Genom att ta dig tid att verkligen lyssna på personen visar du att du bryr dig och vill hjälpa.

3. LETA EFTER TECKEN

Uppvisar personen en eller flera riskfaktorer eller varningstecken för suicid?
Se listor på sida 5 och 6.

Vid uppfattad omedelbar risk för suicid ring 112

Steg 1: Ta din och andras oro på allvar och agera därefter.

Svara på frågorna för dig själv:

Frågorna nedan besvaras inte tillsammans med invånaren.	NEJ	JA
Uppvisar personen ett eller flera av de varningstecken som uppfattas som akuta? (se lista på sida 5)		
Har personen gjort ett suicidförsök tidigare?		
Har personen planerat eller förberett för en suicidhandling?		
Uttrycker personen att hen har som avsikt att ta livet av sig?		
Om NEJ på <u>alla</u> frågorna → Ge medmänskligt stöd, steg 3 Ge fortsatt medmänskligt, tillitsskapande och bekräftande stöd till personen som uppvisar/uttrycker tecken på att inte må bra psykiskt.		
Ett JA → Steg 2: Lämna inte personen ensam men utsätt inte dig själv eller någon annan för fara. → Ta kontakt med läkare för en bedömning. Försäkra dig om att personen är i direkt kontakt med professionell personal som tar över ansvaret innan du lämnar personen. Glöm inte att dokumentera i ett eventuellt journalsystem när det handlar om en klient. LÄKARKONTAKT sker genom: - Psykiatrisk akutmottagning Helsingborg, Karolina Widerströms gata 10, telefon: 042-406 27 30 - Akutmottagning Barn- och ungdomspsykiatri Malmö, Cronquists gata 4G, Malmö telefon: 040-33 17 11 - Allmänläkare på vårdcentral - 1177 sjukvårdsupplysningen - 112, som även kan göra en bedömning om Psykiatriambulansen ska komma.		

Viktigt om sekretess



Om du misstänker akut fara för livet gäller inga krav på samtycke eller sekretess i kontakt med blåljusaktörer och akut sjukvård när det gäller uppgifter som behöver lämnas för att rädda liv. Situationen är helt jämförbar med hur man agerar om någon får hjärtstopp.

Då gäller "Nöd-rätt", rätten att rädda liv, enligt Brottsbalken 24 kap. 4 §.

Kontakter på den här arbetsplatsen:

- Ta stöd av närmaste chef och kollegor i situationen.
- Ta stöd av interna rutiner om de finns framtagna.
- Kontakta chef i beredskap.



Övriga kontakter:

Viktigt gällande minderåriga



När det gäller barn är grundregeln att vårdnadshavare får information så att de kan ta ett fortsatt huvudansvar för sitt barn och dess behov av hjälp och vård.

Ibland är detta inte lämpligt om vårdnadshavaren är en avgörande del i den ungas problem. Om så är fallet och den unga är under 18 år, så innebär situationen att den unga behöver skydd av samhället vilket kan föranleda orosanmälan.

Läs mer på: [Helsingborg.se](https://helsingborg.se) om orosanmälan eller ring Mottagningen 042-10 64 56 (vardagar) eller Socialjour 042-10 68 69 (kvällar, nätter och helger).

Steg 3: Ge fortsatt medmänskligt och bekräftande stöd

- Förmedla hopp – det som är nu är övergående och det finns hjälp!
- Tala om för personen att du verkligen bryr dig om hen och att du vill vara till hjälp. Se upp med att ge råd.
- Det är viktigare att du är trovärdig i din medkänsla än att du säger "rätt" saker. Det är inte alltid lätt att ta emot hjälp, därför behöver du vara beredd på att bli avvisad. Fortsätt visa medkänsla, tålamod och uthållighet.
- Tillämpa aktivt lyssnande och visa öppenhet för samtal med öppna frågor som bjuder in till att personen får berätta förutsättningslöst, det vill säga utan att något ska förklaras eller problemlösas.
- Fråga också efter vad som är värdefullt i personens liv.

Uppföljning

Efter en allvarlig händelse eller risk för allvarlig händelse ska chefen för den verksamhet där det ägt rum få till en dialog inom den aktuella arbetsgruppen, enligt frågorna nedan.

Dialogen ska ha fokus på lärande och att finna vägar till förebyggande arbete för att undvika framtida suicid. Det är viktigt att inte skuldbelägga någon i arbetsgruppen kring händelsen.

- Hur mår arbetsgruppen?
- Vad har hänt?
- Hur förhindras en upprepning av händelsen?

Medarbetare och chef ska ta ställning till om en avvikelse- eller lex Sarah ska upprättas.

Du som chef bör boka in uppföljningssamtal med berörd verksamhet och planera in ytterligare uppföljningssamtal vid behov.

Om händelsen gäller en medarbetare behöver chefen:

- Ge stöd till arbetsgrupp samt enskild medarbetare
- HR ska erbjuda stöd till chef

Efter en allvarlig händelse ska medarbetare få stöd genom företagshälsovården. Du som chef bör boka in uppföljningssamtal med berörd medarbetare och planera in ytterligare uppföljningssamtal vid behov.

Dokumentation



Situationen ska dokumenteras i journalen när det handlar om en klient.

Det är viktigt att dokumentera de överväganden och bedömningar som gjorts, beslut, åtgärder och de kontakter som tagits. Dokumentationen ska vara tät och kontinuerlig.

- Vad har framkommit och när?
- Vilka åtgärder har vidtagits? Har personen hänvisats och var?
- Vilken planering har gjorts framåt?
- Vilken uppföljning planeras?
- Vid kontakt med vården – skriv vilka bedömningar de gjort.

Ta kontakt med aktuella kollegor, socialsekreterare eller personal på boende för att informera om aktuell situation.

Varningstecken att reagera på som akuta

- Suicidtankar
- Djup nedstämdhet, stark ångest
- Starka känslor av meningslöshet och hopplöshet
- Drar sig undan från familjen, vänner och saker som hen brukar tycka är roligt
- Får plötsliga och ovanliga vredesutbrott
- Oroväckande eller avvikande handlingar som kan tyda på att personen håller på att ta avsked
- Samtidig påverkan av alkohol och droger eller känt riskbruk med eller utan beroende
- Självskada, riskbruk eller ökat intag av droger eller alkohol eller återfall i självskada eller skadligt bruk och beroende
- Social utsatthet som mobbning och psykisk och social misshandel, sexuella övergrepp och övrig fysisk misshandel
- Aggressivitet, våldsbenägenhet eller självdestruktivitet och självskadebeteende
- Hotfulla psykotiska föreställningar om exempelvis förföljelse eller plågsamma uppmanande röster

Riskfaktorer för suicid

- Tidigare suicidförsök
- Tidigare eller aktuellt allvarligt självskadebeteende
- Psykiatriska sjukdomar, till exempel schizofreni och schizofreniliknande sjukdom, depressionssjukdom och bipolär sjukdom
- Långvarig/kronisk ätstörning
- Personlighetsyndrom, (särskilt med stresskänslighet, lättväckt aggressivitet och lättkränkthet samt impulsivitet)
- Neuropsykiatriska funktionsvariationer (exempelvis autismspektrumstörningar, ADHD, Touretts syndrom)
- HBTQI-personer
- Riskbruk av olika substanser med eller utan beroende
- Allvarlig kroppslig sjukdom och smärtproblematik
- Suicid och suicidalt beteende i familjen eller släkt
- Svår utsatthet och traumatisering under den tidiga barndomen
- Normbrytande beteende, lagbrott och kriminalitet
- Utlandsfödd, särskilt med ursprung i krigshärjade länder och särskilt ensamkommande unga, utlandsadopterad
- Tidigare eller aktuell utsatthet som sexuella övergrepp, mobbning eller dödsfall hos närstående
- Ensamhet, isolering och bristande socialt nätverk
- Livskriser, förluster av exempelvis partner eller närstående, arbete, ekonomi och socialt anseende
- Våldserfarenhet från familjen, från social situation eller egen benäget att använda våld
- Tillgång till vapen, läkemedel och andra medel/metoder som kan användas vid suicid.
- Kroppslig sjukdom i samband med smärtsyndrom

Viktiga kontaktuppgifter för medarbetare inom Helsingborgs stad

Vid akuta situationer kontakta 112

Socialförvaltningen Mottagningen

Telefon: 042-10 64 56

Måndag-fredag kl. 09–12 och
13–16
Onsdag kl. 11–12 och 13–16.

Företagshälsovård Feelgood

Telefon: 042-26 63 40

För chefer och medarbetare.
Telefonrådgivningen är öppen
vardag kl. 8–17

Socialförvaltningen Socialjour

Telefon: 042-10 68 69

Måndag – fredag kl. 17–08
Lördag – söndag, dygnet runt

Akut psykologisk kris

Telefon: 010- 251 46 00

Stöd för chefer. Jourlinjen är
öppen dygnet runt och
bemannad med legitimerad
psykolog.

Stöd till unga brottsutsatta Socialförvaltningen

Telefon: 073-231 14 78

Brottsofferjouren Helsingborg

Telefon: 042-13 37 00

Psykiatrisk akutmottagning Helsingborg

Karolina Widerströms gata 10
Telefon: 042-406 27 30

Akutmottagning Barn- och ungdomspsykiatri Malmö

Cronquists gata 4G, Malmö
Telefon: 040-33 17 11

Krisstöd för invånaren vid risk för suicid och efterlevandestöd

Övergripande information till anhöriga/efterlevande som har någon i sin närhet som har tagit sitt liv finns på [Jag är anhörig till någon som har tankar på eller har tagit sitt liv | Helsingborg.se](#).

Vårdcentral

Krisstöd kan erbjudas via vårdcentral om en person är med om en jobbig situation. Uppmana personen att ta kontakt med sin vårdcentral om sina behov.

Sjukhuskyrkan Helsingborg

Sjukhuskyrkan finns på Helsingborgs lasarett och riktar sig till patienter, anhöriga och personal. I situation av kris och förlust i suicid är anhöriga välkomna att vända sig till sjukhuskyrkan. Det finns möjlighet att anmäla sig till sorgegruppen Samtal efter självmord. Ring växeln på lasarettet 042-406 10 00 och be om att tala med sjukhuskyrkan.

Suicidprevention och efterlevandestöd (SPES)

SPES erbjuder stödchatt, stödlinje och samtalsträffar för efterlevande. Läs mer om stödet på [Få stöd | Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd](#).

I Helsingborgs stad finns tillgång till tryckt version av den länsgemensamma broschyren Till dig som förlorat någon som står dig nära i suicid. Den finns tillgänglig på Region Skånes webbplats i webbversion samt i tryckformat [Ett stöd för anhöriga efter suicid - efterlevnadsbroshyr - Vårdgivare Skåne](#).

Kontaktuppgifter till hjälp- och stödlinjer för invånaren

Vid akuta situationer kontakta 112

Vårdguiden 1177

Alla dagar, dygnet runt

Telefon: 1177

www.1177.se

Nationella hjälplinjen

Stöd för personer över 18 år som mår dåligt eller för närstående.

Alla dagar, dygnet runt

Telefon: 90 390

Bris – Vuxnas telefon om barn

Vardagar kl. 9–12

Telefon: 0771-50 50 50

Mind – Självordslinjen

För den som har tankar på att ta sitt liv, eller har en närstående med sådana tankar.

Alla dagar, dygnet runt

Telefon: 90 101

SPES, Riksförbundet för Suicidprevention och efterlevandestöd

Alla dagar kl. 19–21

Telefon: 020-18 18 00

Hemsida: spes.se

Bris – Barnens telefon

Alla dagar, dygnet runt

Telefon: 118 111

Jourhavande medmänniska

Alla dagar kl. 21–06

Telefon: 08-702 16 80

Mind – Föräldralinjen

För den som är orolig för sitt barn eller har ett barn i sin närhet.

Vardagar kl. 10–15,

torsdagskvällar kl. 19–21

Telefon: 020-85 20 00

Mind – äldrelinjen

Äldrelinjen riktar sig till personer som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med.

Vardagar kl. 8–19,

helger kl. 10–16

Telefon: 020-22 22 33

Ungdomsmottagningen

Personer mellan 12–22 år är välkomna att höra av sig till närmaste ungdomsmottagning för råd och stöd om man mår dåligt och behöver någon att prata med.