



Våga fråga

Handbok i psykisk hälsa och
suicidprevention i skolan

”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.



Innehåll

Inledning	4
Att upptäcka	5
Tidig upptäckt	5
Tecken på psykisk ohälsa	5
Kamrater som upptäckare.....	5
Att möta - Vad kan du göra för att hjälpa?	6
Våga fråga, våga berätta och våga lyssna!	6
Att hänvisa	8
Vart kan du hänvisa?.....	8
Om eleven inte har tankar på självmord, men mår psykiskt dåligt	8
Om eleven har tankar på självmord	8
Vid akut risk för självmord.....	8
Skolans Krisplan.....	9
Dokumentation.....	9

Inledning

Denna handbok är tänkt att användas som stöd i arbetet med elever med psykisk ohälsa och självmordstankar och vänder sig till all skol- och elevhälsopersonal.

Handboken är indelad i olika avsnitt:

- Att upptäcka
- Att möta
- Att hänvisa

I handboken 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.

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

Lärare på gymnasieskola

"Om läraren förstår mig så känns det bra och blir både lättare att prestera i skolan och att ha en bra relation".

Elev

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 elev inte längre är sig lik eller får dig att känna dig orolig. Reagerar du på ett förändrat beteende finns det antagligen en anledning. Eleven kan till exempel uppvisa något av följande beteendeförändringar:

- Lunnig, ledsen och drar sig undan från vänner och/eller vuxna.
- Talar om hopplöshetskänslor, känner sig hjälplös och värdelös.
- Bryr sig inte längre lika mycket om sitt utseende.
- Uttrycker tankar om döden genom teckningar, berättelser, sånger och tar avsked av folk i sin omgivning.
- Bristande intresse för vardagliga aktiviteter.
- Ökad trötthet och mindre energi.
- Sämre studieresultat.
- Utåtagerande beteende i klassrummet och i skolan.
- Upprepade tillfällen av giltig/ogiltig skolfrånvaro.
- Riskfyllt beteende som till exempel nyttjande av tobak, alkohol och droger.
- Förändrad aptit.
- Koncentrationssvårigheter.
- Sömnsvårigheter.
- Våld mellan elever.
- Händelser som leder till polisinblandning.
- Utåtagerande i sociala medier och SMS.

Kamrater som upptäckare

Ofta får kamrater kännedom om att någon mår dåligt. Det händer då att de kontaktar en skolpersonal eller någon i elevhälsoteamet. Det är viktigt att ta deras oro på allvar, lugna dem och reagera positivt på att de kontaktat vuxna på skolan. De behöver få veta att vuxna har tagit över ansvaret för frågan.

Att möta - Vad kan du göra för att hjälpa?

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. Prata med eleven ostört och våga fråga om mående och självmordstankar.

Våga fråga, våga berätta och våga lyssna!

Nedan följer förslag på hur du kan närma dig en elev som verkar må psykiskt 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, skolsköterska eller skolpsykolog för stöd. Men få formuleringar blir fel så länge du visar genuint intresse! Ställ öppna frågor som bjuder in till ett berättande svar, snarare än ett ja eller nej. T ex "Vad är det som känns svårast för dig just nu?", "Vad får dig att må bra?".

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. Avrunda inte samtalet för snabbt.

3. Var tillgänglig och bekräfta. 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. Att bekräfta eleven man talar med är också en grundsten i samtalsmetodik. Det får eleven att känna sig sedd och kan bidra till att samtalet flyter på smidigare till exempel "Du verkar ha varit med om mycket som påverkat dig", "Du är väldigt bra på att beskriva".

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 eleven bär på, vilket brukar upplevas som en lättnad.

5. Gör inga överenskommelser om att självmordstankar kan vara en hemlighet. Eleven behöver i stället få hjälp med sitt mående. Erbjud ditt stöd att tillsammans med eleven kontakta sina anhöriga och någon från elevhälsoteamet.

Undvik fällorna:

- Undvik att "peppa" och tala om allt bra som eleven har i sitt liv, det kan i stället skapa press och skuldkänslor.
- Undvik att fastna i problemslösningsfokus och komma med råd.
- Fyll inte ut med tomt prat. Eleven som talar kan behöva tystnaden för att samla tankarna eller ta mod till sig att berätta.
- Lova *aldrig* att vara tyst om självmordstankar!



Helsingborgs stads gula vänskapsbänkar – det börjar med en gul bänk och ett hej.

Att hänvisa

När personal på skolan misstänker att en elev behöver ytterligare stöd för sin psykiska ohälsa och/eller självmordstankar så är det i första hand din uppgift som lärare att kontakta elevens vårdnadshavare/förälder och elevhälsopersonal på din skola. Om eleven är över 18 år ska samtycke inhämtas. Går det inte att nå samtycke, och det finns skäl till allvarlig oro för eleven, behöver du agera ändå. Då är det extra viktigt att tala om för eleven vad du tänker göra och varför. Om misstankar finns att eleven behöver behandling för sin psykiska ohälsa så behöver en hänvisning till vården ske. Behandling av psykisk ohälsa sker utanför skolans sfär.

Vart kan du hänvisa?

Om eleven inte har tankar på självmord, men mår psykiskt dåligt

Lyft ärendet till skolans Elevhälsoteam (EHT) för fortsatt råd och stöd. Rektor tar i samråd med Elevhälsoteamet beslut om eventuella vidare insatser och om elevens behov av särskilt stöd bör utredas. Som lärare/mentor ansvarar du för att bibehålla fortsatt dialog med eleven och eventuellt vårdnadshavare, tillsammans med elevhälsoteamet.

Om eleven har tankar på självmord

Kontakta omgående elevens vårdnadshavare. För elev över 18 år inhämta samtycke för eleven och kontakta förälder/anhörig. Uppmuntra vårdnadshavare att kontakta BUP om eleven är under 18 år. Uppmuntra elev som är 18 år eller äldre att kontakta vuxenpsykiatri för fortsatt stöd och hjälp.

Vid akut risk för självmord

Vid identifierad självmordsrisk, krävs ett snabbt och bestämt ingripande, vilket innebär att se till att eleven kommer till en psykiatrisk mottagning (BUP eller vuxenpsykiatri). 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 och är det inte möjligt kan annan skol- eller elevhälsopersonal följa med. Om eleven lämnat skolan på egen hand, kontakta anhöriga och överväg att kontakta polisen som kan hjälpa till 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 någon ur elevhälsoteamet på din skola om hur du ska gå vidare, men gör det direkt.

- Stanna med eleven, lämna aldrig en självmordsnära person ensam.
- Kontakta anhöriga (inhämta samtycke för elev över 18 år).
- Kontakta skolans kurator, skolsköterska eller skolpsykolog.
- Om eleven är under 18 år kontaktas BUP. Är eleven över 18 år kontaktas Akutpsykiatri. Vem som tar dessa kontakter avgörs i det enskilda fallet.
- Ring 112 om eleven är på väg att skada sig eller har skadat sig själv och uttrycker stark självmordsrisk.
- Har eleven lämnat skolområdet, kontakta polis efter att du kontaktat anhöriga.
- Följ upp måendet senare.

Skolans Krisplan

På skol- och fritidsförvaltningens intranät i Krisplanen för Helsingborgs stads skolor finns handlingsplan **Akut risk för självmord** och handlingsplan **Dödsfall** som ger mer stöd i händelse av krissituation.

[Krisplanen hittar du på skol- och fritidsförvaltningens intranät.](#)

Dokumentation

Dokumentationen överlämnas till rektor som sedan dokumenterar i Prorenata under ärenderubrik Psykisk ohälsa. All dokumentation ska hanteras varsamt och respektfullt



Våga fråga!

Ursprungligen togs handboken fram i Norrköping 2016, i ett projekt tillsammans med DeGeergymnasiet. Handboken reviderades i januari 2018.

Helsingborg, Elevhälsan på skol- och fritidsförvaltningen, har fått tillåtelse att justera och anpassa innehållet i handboken utifrån den organisation kring suicidprevention som finns i Helsingborg stad 2023/2024.

Referenspersoner i Norrköping:

Therese Björnstam leg psykolog

Centrala Elevhälsan, Norrköpings kommun

Malin Larsson leg psykolog

Centrala Elevhälsan, Norrköpings kommun

Projektledare i Helsingborg:

Nina Jönsson leg skolsköterska

Elevhälsan skol- och fritidsförvaltningen, Helsingborg

Åsa Ottosson skolkurator

Elevhälsan skol- och fritidsförvaltningen, Helsingborg