

Manual

Psyk-E bas suicid



PSYK-E BAS GRUPPEN, STRESSREHAB FOU, KAROLINSKA INSTITUTETS INSTITUTION FÖR
KLINISKA VETENSKAPER VID DANDERYDS SJUKHUS

STOCKHOLM 2019 (REVIDERAD 2022)

Förord

Psykisk ohälsa och suicid är allvarliga folkhälsoproblem. Ett självmord är utöver en förlust av människoliv något som leder till omfattande psykiskt lidande och försämrad hälsa hos anhöriga och andra berörda.

I Sverige tar ca 1500 människor årligen sitt liv varav 70% är män.

Självmord går att förebygga och i Sverige arbetar vi med det på bred front. Vi säkrar broräcken, satsar på skyddade perronger så att människor inte kan hoppa ner på spåren, prioriterar resurser till psykiatri och bygger ut elevhälsan och livskunskapen i skolan så att elever får lära sig att känna igen psykisk ohälsa hos sig själva och hos andra.

Vi människor har grundläggande behov och frågeställningar och det är mer som förenar än som skiljer oss åt. Sorg och lidande är en del av livet. En rädsla för lidande kan göra att vi sjukdomsförklarar normala reaktioner som sorg. Att acceptera svåra känslor och problem hos oss själva och varandra gör livet lättare att leva. De flesta av oss har någon gång tankar om livet och döden. Att få dela sina tankar och känslor med andra är viktigt och kan bidra till att lindra lidande. Det finns fortfarande många myter och tabun kring

psykisk ohälsa och självmord och det är något som man bäst möter med kunskap och samtal.

Med Psyk-E bas suicid vill vi bidra med kunskap och användbara råd för att upptäcka, möta och förstå människor som brottas med suicidal problematik. Vi vill visa de som möter självmordsnära människor hur man kan erbjuda hopp om förändring och ge hjälp att hitta alternativ.

Vår förhoppning är att vi genom att sprida kunskap och dela erfarenheter underlättar för människor att fortsätta leva.

Psyk-E bas suicid har förverkligats med hjälp av insatser av många engagerade personer. Till det fantastiska arbetslag som gör Psyk-E basutbildningar möjliga hör föreläsarna. De har ställt sin kompetens, sin tid och sitt engagemang till förfogande för att föreläsa på ett för dem ofta alldeles nytt sätt med endast en filmkamera som auditorium.

Till hörnpelarna i arbetslaget hör också filmteamet med Björn Stomberg och Malin Hansson som med ett beundransvärt tålamod lett oss vid handen i filmning, klippning och animering. Föreläsningarna har spelats in på Filmhuset i Stockholm, där personalen visat stor hjälpsamhet.

För att framställa faktabladen som sammanfattar innehållet i föreläsningarna har vi haft hjälp av Miki Agerberg, en framstående medicinsk journalist. För faktabladens layout svarar Helena Åberg. Elisabet Hollsten har arbetat fram ordlistan.

Hemsidan är skapad av Tom Grape och vår logga där de omvårdande händerna tillsammans med "E" (för det elektroniska) bildar den grekiska bokstaven psi (en gammal symbol för psyke) har skapats av Anna Grape efter en idé av den ursprungliga styrgruppen.

Psyk-E bas suicid har tagits fram med ekonomiskt stöd från Folkhälsomyndigheten.

Styrgruppen för Psyk-E bas suicid:

Marie Åsberg, professor emeritus, Karolinska institutet

Ullakarin Nyberg, överläkare, Stockholms läns sjukvårdsområde, verksamhetsområde psykiatri

Jenny Telander, utredare, Folkhälsomyndigheten

Johanna Nordin, verksamhetschef Mind

Francisco Sazo, vårdlärare Lidingö vuxenutbildning

Jenny Sazo, projektledare, Karolinska institutet

Stockholm, maj 2019

Om Psyk-E bas

PSYK-E BAS

Psyk-E bas är serie kompetenshöjningsprogram som kombinerar inspelade föreläsningar, studiecirkelträffar och case-pedagogik med reflekterande lärande.

Utbildningar:

2018 Psyk-E bas senior, äldrepsykiatri

2019 Psyk-E bas suicid, suicidprevention
(grundkurs och fördjupningskurs)

2020 Psyk-E bas arbete, arbetsrelaterad stress
och utmattning

2021 Psyk-E bas anhörig, om stress och
utmattning för anhöriga

2022 Psyk-E bas krisstöd, om kris- och
stressreaktioner

2022 Psyk-E bas, grundläggande psykiatri



Bakgrund

Arbetet med Psyk-E bas påbörjades 2010 som en del i en satsning av regeringen att stärka kompetensen hos personal i socialtjänst och psykiatrisk hälso- och sjukvård. Arbetet genomfördes då med anslag från Socialstyrelsen.

Namnet Psyk-E bas syftar på "psyche", det grekiska ordet för själ, som också finns i ordet psykiatri. "E" står för elektronisk, det vill säga digital och nätbaserad. "Bas" syftar på att kunskapen som förmedlas är baskunskap och riktar sig till medarbetare som saknar tidigare utbildning i psykiatri.

Loggan består av det grekiska tecknet "psi" som är en ofta använd förkortning för psyche. Händerna som bildar tecknet står för det omvårdande och E står för den digitala utformningen.



Psyk-E bas är ett utbildningsprogram rotat i tre traditioner:

1) Den urgamla **föreläsningsformen**, där experten meddelar sina kunskaper till en grupp åhörare. Den har många fördelar, men har sällan några genomgripande effekter på åhörarnas fortsatta arbete.

2) **Studiecirkeln** är ett klassiskt och hittills oöverträffat sätt att få deltagare att diskutera ett studiematerial och därigenom införliva den nya kunskapen med sina egna erfarenheter.

3) **Case-pedagogik** där fallbeskrivningar läggs till grund för diskussioner är ett oöverträffat sätt att skapa förståelse för komplexa problem.

Att använda dessa tre metoder samtidigt möjliggör en utbildning som kombinerar föreläsningar av landets absolut bästa kompetens inom sitt område ihop med studiecirkelns oöverträffade förmåga att få deltagarna att integrera den nya kunskapen och implementera den i sitt dagliga arbete. När kunskapen förmedlas i elektroniskt format möjliggörs en storskalig spridning av högkvalitativt utbildningsmaterial.

Den ursprungliga Psyk-E bas utbildningen i grundläggande psykiatri färdigställdes 2012 och har idag använts i ca 300 grupper runt om i Sverige, främst i den kommunala socialpsykiatrin. Utbildningen har varit mycket uppskattad och uppdaterades 2022.

Under våra många kontakter med Psyk-E bas användare blev det tydligt att det behövdes ett utbildningsprogram för

äldrepsykiatri och 2018 kunde vi lansera Psyk-E bas senior. Utbildningen finansierades till största delen ideellt med bidrag från Blekinge läns landsting och Stockholms läns landsting.

Erfarenheterna från Psyk-E bas och Psyk-E bas senior ledde fram till tanken att Psyk-E basformatet skulle kunna användas för utbildning i suicidprevention.

Folkhälsomyndigheten har sedan i maj 2015 i uppdrag av regeringen att samordna arbetet med suicidprevention på nationell nivå. I uppdraget ingår kunskapsspridning och vägledning och detta ledde fram till ett samarbete mellan Psyk-E bas gruppen och Folkhälsomyndigheten att ta fram utbildningsprogrammet Psyk-E bas suicid. Programmet var klart i maj 2019 och utgår från Karolinska institutet och har finansierats av Folkhälsomyndigheten.

Det finns för närvarande sex Psyk-E bas utbildningar:

Den ursprungliga utbildningen i grundläggande psykiatri, **Psyk-E bas**, som reviderades 2022.

Psyk-E bas senior, släpptes 2018 och är en utbildning med fokus på äldrepsykiatri.

Psyk-E bas suicid, en utbildning i suicidprevention som lanserades 2019 efter ett samarbete mellan Folkhälsomyndigheten.

Psyk-E bas arbete som är en utbildning riktad till första linjens chefer för att förmedla kunskap om och öka

möjligheterna att arbeta förebyggande med stress och utmattningssyndrom kopplat till arbete och arbetsmiljö. Psyk-E bas arbete färdigställdes 2020.

Psyk-E bas anhörig bygger delvis på Psyk-E bas arbete med kunskapen kring stress och utmattning men riktar sig till anhöriga som lever med närstående med utmattningssyndrom och började användas 2021.

Psyk-E bas krisstöd, om kris- och stressreaktioner, riktar sig främst till läkare och annan vård- och omsorgspersonal. Utbildningen kom till under Coronapandemin och började användas 2022.

Två ytterligare utbildningsprogram planeras, nämligen **Psyk-E bas Etik och bemötande** samt **Psyk-E bas Junior** (barn- och ungdomspsykiatri).

För mer information om Folkhälsomyndighetens arbete kring suicidprevention hänvisar vi till deras hemsida www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention

Varför Psyk-E bas suicid?

PSYK-E BAS SUICID HAR TILLKOMMIT FÖR ATT

- Möjliggöra kompetenshöjning och ökad trygghet för personal som möter självmordsnära människor och deras anhöriga
- Stärka implementeringen av evidensbaserade metoder genom ökad kunskap
- Ge kunskap, användbara råd och möjliggöra reflektion kring suicidprevention i praktiken
- Erbjuder ett lättillgängligt och kostnadseffektivt utbildningsprogram som kan bidra till att förebygga suicid

PSYK-E BAS SUICID KAN ANVÄNDAS AV

- Personer som i sitt arbete möter självmordsnära människor och vill ha fördjupad kunskap om hur man kan upptäcka, möta och förstå dem, för att kunna hjälpa dem att hitta alternativ till självmord som en utväg

Varför vill någon ta sitt liv?

Det finns många underliggande orsaker till att en person inte orkar med sitt liv, varav några går att påverka och andra inte. Det kan handla om individuella faktorer som uppväxtförhållanden, erfarenhet av våld, grubblande över sexuell identitet, förluster, ensamhet, svåra sociala förhållanden, sjukdom och självdestruktivitet. Det kan också handla om faktorer i samhället och i vården, till exempel tillgång till psykiatrisk vård och behandling, religiösa tabun mot självmord, alkohol- och drogpolicy, medias rapportering om självmord, tillgång till metod som skjutvapen och annat. En god regel är att ägna sig mer åt det som går att påverka, än åt det som inte går att göra något åt. Det behövs insatser från många håll; att förebygga självmord är inte en fråga enbart för vården (Utan dig finns inget jag: en visionsbok om psykisk hälsa och psykiatri, Emma Wiklund, Jimmie Trevett, Elin Engström, Herman Holm, Ullakarin Nyberg, RSMH 2018).

Vem kan använda Psyk-E bas suicid?

Psyk-E bas suicid är en utbildning som ger kunskap, användbara råd och övning i att reflektera om suicidprevention i praktiken. Utbildningen riktar sig till en bred målgrupp inom t ex kommuner och regioner, till såväl privat som ideell sektor, där det finns intresse av fördjupad kunskap om att upptäcka, möta och förstå självmordsnära människor och hjälpa dem att hitta alternativ till självmord.

Psyk-E bas togs initialt fram för gemensam utbildning av kommun- och regionanställd personal som i sitt arbete

kommer i kontakt med personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsvariation. Utbildningen kan användas för personal inom en och samma arbetsgrupp med likvärdig utbildningsbakgrund, men den kan också användas i sammansatta grupper av personal från olika områden och med olika utbildning som möter samma klienter/patienter.

Psyk-E bas syftar i första hand till att

- öka personalens förståelse för de psykologiska behoven hos personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsvariation,
- lära ut hur man känner igen tecken på psykisk sjukdom,
- ge grundläggande kunskap om psykiatriska behandlingar och förhållningssätt och om hur man kan ge stöd i återhämtningsprocessen,
- öka personalens förmåga att förstå och bemästra egna reaktioner och därigenom minska risken för stress och utbrändhet hos dem själva och även minska risken för våldsrelaterad arbetsskada.

Kompetenshöjning

Suicidnära personer är en stor och heterogen grupp som kommer i kontakt med ett stort antal vård- och socialarbetare från olika professioner och med olika utbildningsbakgrund. Arbetssituationen är ofta svår och kraven på vårdarbetarna är mycket höga. Samtidigt har den personal som kommer i direkt kontakt med självmordsnära människor ofta kort

utbildning. Med traditionella utbildningsmetoder och kursverksamheter är det knappast möjligt att ge alla dessa personalgrupper en kvalificerad utbildning.

En stor och heterogen målgrupp i kombination med en snabbt växande kunskapsbas skapar ett behov av att arbeta med innovativa pedagogiska metoder. Samtidigt som vi behöver tekniker för en snabb spridning till stora grupper, måste kunskapen som förs ut hållas uppdaterad. De ekonomiska ramarna måste vara rimliga.

De lokala utbildningsbehoven varierar mellan olika arbetsplatser. Psyk-E basutbildningens flexibilitet innebär att utbildningen kan skraddarsys med hänsyn till det lokala behovet. Formatet innebär också att utbildningen kan genomföras på arbetsplatsen, vilket har stora fördelar, såväl pedagogiskt som ekonomiskt.

Psyk-E bas ger en unik möjlighet att nå en bred personalgrupp med en kvalificerad basutbildning.

Evidensbaserade metoder

Behandling ska utgå från evidens, dvs behandling med vetenskapligt bevisad effekt men också med hänsyn tagen till patientens preferenser och kunskap och praktikerns kompetens, kunskap och erfarenhet. I självmordsprevention krävs mer än någonsin att den hjälpsökandes egen kompetens uppmärksammas. Två experter, patienten och hjälparen, möts och samarbetar för förändring och återhämtning.

Kunskapsbasen i psykiatrin har utvecklats påtagligt under det senaste decenniet. En förbättrad diagnostik har lagt grunden till ny kunskap om sjukdomarnas utbredning och förlopp. Vi har fått nya evidensbaserade psykoterapimetoder. Vi har också fått fungerande läkemedelsbehandlingar för tillstånd som man tidigare trodde var otillgängliga för medicinering. Den vårdvetenskapliga forskningen har utvecklat fungerande strategier för att minska lidande och öka välbefinnande för klienter/patienter. Brukar- och intresseorganisationer har på ett nytt sätt kommit att delta i vårdorganisationen och utvecklat former för stöd till återhämtning och rehabilitering. Flera kunskapsgenomgångar har gjorts och lagts till grund för nationella riktlinjer. Det är angeläget att dessa riktlinjer implementeras. Det förutsätter kunskapsspridning.

Kostnadseffektivitet

Psyk-E bas suicid får man tillgång till mot en engångskostnad. Avgiften tas ut för att finansiera elektroniska media, hantering av materialet samt support vid behov. Materialet får användas för ett obegränsat antal grupper inom en och samma enhet.

Utbildningen leds av verksamhetens egen personal, av en lokal utbildningsledare som arbetar med stöd av denna manual. Utbildningsledaren måste ha god patienterfarenhet och vara förtrogen med Psyk-E bas, men behöver ingen särskild pedagogisk utbildning. Formatet gör det möjligt att låta hela utbildningen ske på den egna arbetsplatsen och vid tidpunkter som passar den egna organisationen.

E-utbildning i studiecirkelformat

OM E-UTBILDNING

1. Inspelade föreläsningar medger en oöverträffad spridningseffekt
2. Filmade patientsamtal ("cases") ger ett underlag för diskussion om möjliga förhållningssätt med ny, fördjupad kunskap
3. De filmade patientsamtalen illustrerar förhållningssätt och intervjutekniker som kan fungera som förebild
4. Man kan återkomma till materialet och det kan användas många gånger
5. Studiecirkelformatet ökar möjligheten till implementering och integrering av den nya kunskapen i det dagliga arbetet
6. Faktablad där föreläsningen sammanfattas i text ger ännu en möjlighet att ta till sig kunskap

Internetbaserad utbildning ligger i tiden, men erfarenheten visar att många webbaserade utbildningsprogram inte kommer till full användning. Orsaken kan vara att utbildningen inte uppfattas som tillräckligt intressant eller relevant för att man ska vilja avsätta tid för den. En annan orsak kan vara att det är svårt att implementera, d v s omsätta kunskapen i praktisk handling när man inte reflekterat över den. En väg att öka förankring av teoretisk kunskap i det dagliga arbetet kan vara att arbeta i studiecirkelform.

E-utbildning har uppenbara fördelar. Deltagarna kan t ex själva ta del av föreläsningarna både före och efter gruppdiskussionerna. Då filmerna är korta och lättillgängliga kan de tillsammans med texterna också användas som ett uppslagsverk, som kan konsulteras i olika frågor som uppstår under arbetets gång. Man kan återkomma till materialet obegränsat antal gånger.

E-utbildning har inte några geografiska begränsningar. Samma kunskapsmaterial kan spridas över hela landet samtidigt som studiecirkelformatet gör det möjligt att anpassa implementeringen efter lokala förhållanden.

Att kombinera E-utbildning med diskussion och reflektion i studiecirkelform fördjupar lärandet och förankrar kunskapen. Casemetodik i form av filmade patientsamtal, där det inte finns några korrekta svar men där man analyserar och diskuterar med utgångspunkt i materialet är ett oöverträffat sätt att hantera komplexa problem. Genom att öva sig

tillsammans med andra i att reflektera över komplicerade situationer ökar man såväl förståelsen som möjligheten att finna lösningar.

Innehåll och användning

PSYK-E BAS SUICID BESTÅR AV:

1. 20 inspelade föreläsningar, avsedda att användas som utgångspunkt för diskussion i små sammanhållna grupper
2. 20 faktablad, ett för varje föreläsning
3. Två inspelade samtal med några av föreläsarna
4. Fyra inspelade patientsamtal, "cases"
5. Ordlista
6. Frågor och svar
7. Manual
8. Hemsidan psyk-e.se, där allt material utom själva föreläsningssfilmerna finns tillgängligt
9. Möjlighet till support vid behov

Psyk-E bas är baserat på utbildningsfilmer med tilläggsmaterial i form av faktablad, filmade samtal med föreläsare och patientsamtal. Utbildningen är framtagen för att passa all personal som i sitt arbete kommer i kontakt med självmordsnära patienter/klienter.

Psyk-E bas suicid omfattar 20 filmade föreläsningar på olika teman som forskning och prevention, bemötande, självmordsrisk i olika grupper, psykiatriska sjukdomstillstånd med ökad självmordsrisk samt existentiella och religiösa aspekter på självmord. Föreläsningarna ges av Sveriges främsta experter inom sina respektive områden och är baserade på bästa tillgängliga evidens.

Föreläsningarna är avsedda och utformade för att visas i grupp med avbrott för diskussion. Detta gör det möjligt för deltagarna att relatera undervisningsmaterialet till sitt eget arbete och sina egna patienter/klienter, vilket är en stor pedagogisk fördel. Tanken är att kursdeltagarna skall diskutera och reflektera över egna reaktioner, erfarenheter och associationer till aktuellt kunskapsområde i en sammanhållen grupp för ett ökat lärande.

Ett utbildningstillfälle tar två timmar, där föreläsningen tar ca 20-30 minuter och resterande tid ägnas åt diskussion. Diskussionerna i grupperna leds av utbildningsledare som med fördel rekryteras från den egna organisationen. Till sin hjälp har de - förutom föreläsningarna – faktablad, ordlista och denna manual för hur utbildningen kan organiseras och

genomföras. Faktablad, ordlista, frågor och svar finns också tillgängliga på Psyk-E bas hemsida www.psyk-e.se.

I Psyk-E bas suicid ingår också två filmade samtal med några av föreläsarna. I dessa samtal får man ta del av fördjupade diskussioner och reflektioner av föreläsarna själva.

Utbildningen innehåller också fyra inspelade patientsamtal ("cases") som beskriver vanliga situationer man kan ställas inför i sitt möte med en självmordsnära människa. Dessa skall användas som underlag för fördjupade diskussioner kring möjliga förhållningssätt.

I utbildningspassen ägnas c:a en fjärdedel av tiden åt att se föreläsningarna, och tre fjärdelar av tiden åt att reflektera över dem utifrån följande tre perspektiv:

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Grundtanken i utbildningskonceptet är att erbjuda personalen möjlighet att kollegialt få dela olika reaktioner inför mötet med självmordsnära människor. Samtliga kursdeltagares bidrag, på såväl ett yrkesmässigt som på ett personligt plan, ger därmed möjlighet att berika personalens kunnande och förmåga till professionellt bemötande vilket ökar den egna tillfredsställelsen i arbetet.

Ökad kunskap förbättrar möjligheten att förhålla sig professionell i svåra situationer och ger därmed ökad trygghet.

I diskussionerna omvandlas det professionella språket till ett vardagsspråk, vilket gör att kunskaperna på ett nytt sätt kan införlivas med det egna tänkandet. Detta åstadkommer man genom lärande reflektion, det vill säga att beskriva en situation och hur man upplevde den, vad man tänkte, kände och gjorde. Sedan kopplar man ihop den egna erfarenheten med den teoretiska kunskapen från föreläsningarna.

Utbildningen har också som mål att stimulera lust och trivsel i arbetet, genom ökad förståelse för patienternas/klienternas svårigheter och lidande och egna reaktioner inför dessa. En ytterligare vinst ur arbetsmiljösynpunkt är att när personalen känner sig tryggare och säkrare i sitt arbete, minskar risken för stress och utmattning.

Föreläsningar



I detta kapitel ges en kort introduktion till föreläsningarna. Föreläsarna och deras respektive verksamhetsområde och erfarenhetsbakgrund presenteras tillsammans med föreläsningarnas huvudinnehåll samt litteraturtips.

FÖRELÄSNINGARNA

Grundläggande suicidprevention

1. Introduktion till Psyk-E bas Suicid - Marie Åsberg, Ullakarin Nyberg, Francisco Sazo
2. Vem är självmordsnära och varför? Översikt över självmordsforskningen - Marie Åsberg
3. Mötet med den som inte orkar leva - Ullakarin Nyberg
4. Risk- och skyddsfaktorer för självmord - Ullakarin Nyberg
5. Självmordsprevention på individnivå - Danuta Wasserman
6. Självmordsprevention på samhällsnivå - Danuta Wasserman
7. Existentiella och religiösa aspekter på självmord - Hans Gentzel
Svenska kyrkans syn på självmord - Caroline Krook
8. Synen på självmord inom olika religiösa samfund - Anders Arborelius, Morton Narrowe, och Mohammad Muslim Eneborg
9. Att vara anhörig till en självmordsnära människa - Helene Neuss

Självmordsrisk i olika grupper

10. Självmord hos män - Gergö Hadlaczký
11. Självmord hos barn och unga - Madeleine Sköld
12. Självmord hos äldre - Margda Waern
13. Våld, kriminalitet och självmord - Axel Haglund
14. Könsdysfori och självmord - Cecilia Dhejne
15. Trauma och utanförskap. Självmord hos asylsökande - Frida Johansson Metso

Psykiatriska sjukdomstillstånd med ökad suicidrisk

16. Depression och självmord - Björn Mårtensson
17. Alkohol, droger och självmord - Markus Heilig
18. Personlighetssyndrom och självmord - Lisa Ekselius
19. Självskada och självmord - Mia Ramklint
20. Neuropsykiatriska syndrom och självmord - Susanne Bejerot

Vi har grupperat föreläsningarna i tre olika avsnitt. Man kan använda sig av samtliga föreläsningar, eller förkorta utbildningen genom att endast använda vissa. Den grundläggande delen bör alla ta del av. Det är viktigt att hela gruppen ser föreläsningarna tillsammans.

- *Grundläggande suicidprevention* lämpar sig för alla som kommer i kontakt med självmordsnära människor.
- *Självmordsrisk i olika grupper* ger fördjupade kunskaper.
- *Psykiatriska sjukdomstillstånd med ökad självmordsrisk* riktar sig framförallt till dem som möter människor med psykisk sjukdom.

Två föreläsningar (nr 2, forskningsöversikten och nr 16, depression), följs av inspelade samtal med föreläsaren, som svarar på frågor från två medlemmar ur Psyk-E bas styrgrupp. Avsikten med detta är att hjälpa utbildningsgruppen att komma igång med diskussionen.

Utbildningen innehåller också fyra inspelade patientsamtal ("cases") som beskriver vanliga situationer man kan ställas inför i sitt möte med en självmordsnära människa. Dessa skall användas som underlag för fördjupade diskussioner kring möjliga förhållningssätt. Samtalsledare är Ullakarin Nyberg, psykiatriker och patienterna spelas av skådespelare.

De fyra inspelade patientsamtalen:

- Mötet på kajen (längd 3 minuter)

- Mötet med Fredrik (längd 15 minuter)
- Mötet med Maria (längd 6 minuter)
- Mötet med Evelina (längd 18 minuter)

Introduktion till Psyk-E bas suicid



SAMTALETS HUVUDOMRÅDEN

- Tala om självmord
- Olika typer av kunskap

Samtalsdeltagare

Ullakarin Nyberg

Ullakarin Nyberg är psykiater med en bakgrund inom onkologi. Fram till mars 2019 var hon ordförande i Svenska Psykiatriska Föreningen. Ullakarin jobbar kliniskt med suicidprevention och stöd till efterlevande efter suicid, som också är hennes forskningsområde. Hon handleder, föreläser och skriver böcker i ämnet.

Marie Åsberg

Marie Åsberg är senior professor i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.

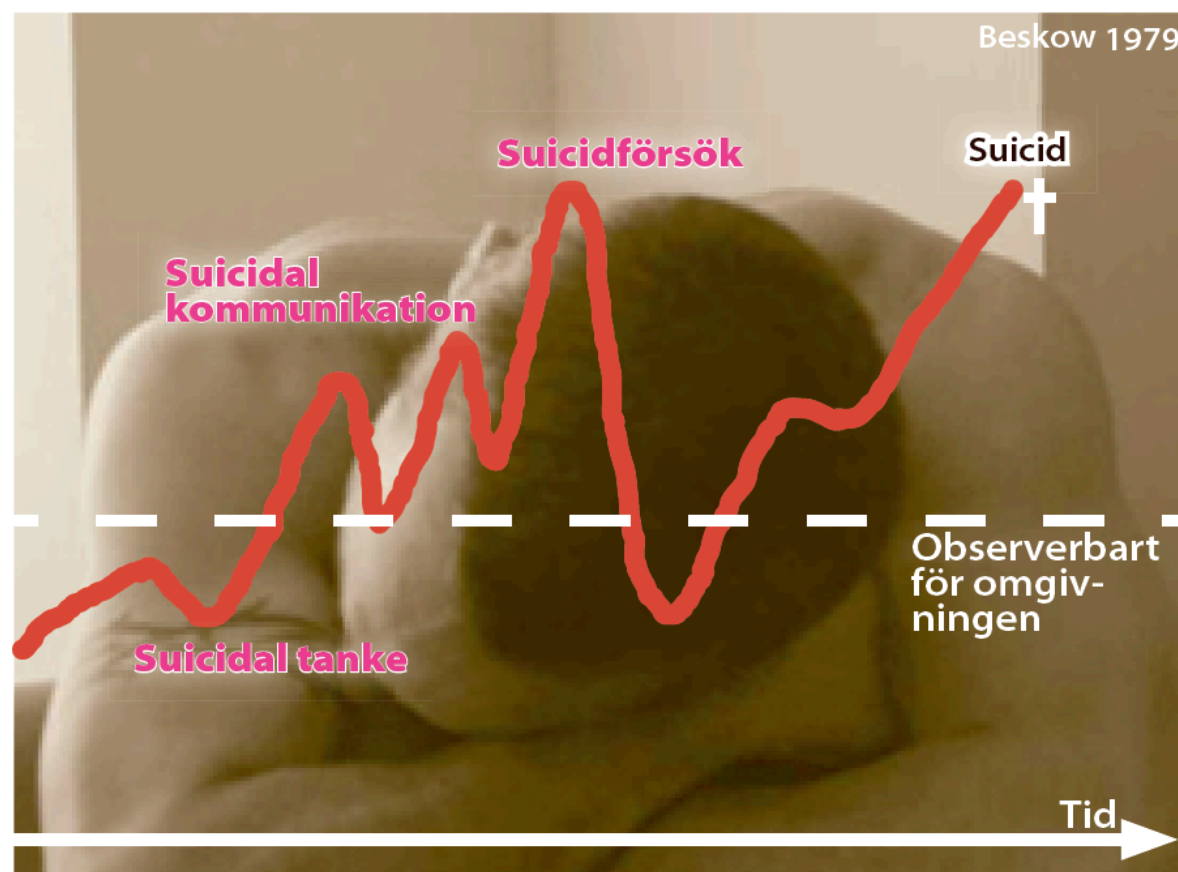
Francisco Sazo

Francisco Sazo är vårdlärare och har arbetat med Psyk-E bas programmen sedan 2010. Han har använt Psyk-E bas som fortbildning i grupper inom socialpsykiatri och hemtjänst och har integrerat Psyk-E bas i undersköterskeutbildning.

Samtalets innehåll

Se faktablad 1. Spellängd 18 min.

Vem är självmordsnära och varför? Översikt över självmordsforskningen



NÄSTAN ALLA som funderar över att ta sitt liv är väldigt ambivalenta. De pendlar fram och tillbaka mellan suicidtankar, antydningar i tal, och kanske konkreta förberedelser eller suicidförsök. Att man aldrig skulle kunna förhindra självmord hos någon som redan har bestämt sig är en ren myt.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Tre strategier i självmordsforskning
- Sverige och världen - kultur och religion
- Psykisk sjukdom och självmord
- Självmordets psykologi och biologi
- Forskningen som stöd för prevention

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är senior professor i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 2. Spellängd 30 minuter. Efter föreläsningen kan man visa samtal med Marie Åsberg, där Ullakarin Nyberg och Francisco Sazo ställer frågor. Spellängd 24 min.

Litteratur

Bo Runeson: Suicidalt beteende. I Herlofson m fl: Psykiatri
(Studentlitteratur 2016)

Jan Beskow, Marie Åsberg m fl: Problemet självmord
(Forskning i korthet, Forte 2015) Kan laddas ner från [https://
forte.se/app/uploads/2015/09/fik-sjalvmord.pdf](https://forte.se/app/uploads/2015/09/fik-sjalvmord.pdf)

Information

om självmordsstatistik finns på NASPs webbplats.
www.ki.se/nasp/statistik

Mötet med den som inte orkar leva



VISSNAD LIVSVILJA. Många skäms för att de inte orkar med sina liv.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

NIO STEG I MÖTET:

- Fråga
- Berättelsen
- Tystnad och närvaro
- Bekräfta
- Acceptera
- Balansera
- Normalisera
- Patienten som expert
- Existentiella frågor

Föreläsare: Ullakarin Nyberg

Ullakarin Nyberg är psykiater med en bakgrund inom onkologi. Fram till mars 2019 var hon ordförande i Svenska Psykiatriska Föreningen. Ullakarin jobbar kliniskt med suicidprevention och stöd till efterlevande efter suicid, som också är hennes forskningsområde. Hon handleder, föreläser och skriver böcker i ämnet.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 3. Spellängd 24 min. Visas gärna tillsammans med patientsamtalet ”Mötet på kajen” (spellängd 3 min).

Litteratur

Ullakarin Nyberg: Konsten att rädda liv - om att förebygga självmord (Natur & Kultur 2013)

Ullakarin Nyberg: Suicidprevention i praktiken (Natur & Kultur 2018)

Lars Björklund, Göran Gyllenswärd: Vägar i sorgen (Natur & Kultur 2009)

Ann Heberlein: Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva (Weyler 2008)

Suicidprevention.se, Folkhälsomyndighetens webbplats om suicidprevention. www.suicidprevention.se

Information

Föreningen MIND driver Självmordslinjen, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. www.mind.se

Andra jourlinjer där man kan få hjälp och stöd är bland annat Hjälpplinen www.1177.se/om-1177/om-hjalplinjen och Jourhavande medmänniska www.jourhavande-medmanniska.se

Suicide zero är en ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord. www.suicidezero.se

Podcast

Ullakarin Nyberg: Inferno podcast - Om att inte orka uthärda

Risk- och skyddsfaktorer för självmord



Photo by Leah Kelley from Pexels

GEMENSKAP. Det är riskabelt att förlora känslan av sammanhang och värde för andra.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Akuta riskfaktorer
2. Underliggande riskfaktorer
3. Skyddsfaktorer
4. Riskbedömning

Föreläsare: Ullakarin Nyberg

Ullakarin Nyberg är psykiater med en bakgrund inom onkologi. Fram till mars 2019 var hon ordförande i Svenska Psykiatriska Föreningen. Ullakarin jobbar kliniskt med suicidprevention och stöd till efterlevande efter suicid, som också är hennes forskningsområde. Hon handleder, föreläser och skriver böcker i ämnet.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 4. Spellängd 19 min. Visas gärna tillsammans med patientsamtal "Mötet med Maria" (spellängd 6 min).

Litteratur

Ullakarin Nyberg: Konsten att rädda liv - om att förebygga självmord (Natur & Kultur 2013)

Ullakarin Nyberg: Suicidprevention i praktiken
(Natur & Kultur 2018)

Elin Engström (red): Utan dig finns inget jag - en visionsbok
om psykisk hälsa och psykiatri (RSMH 2018)

Jenny Jägerfeld: Comedy Queen (Rabén och Sjögren 2018)

Information

Folkhälsomyndighetens webbplats om suicidprevention.
www.suicidprevention.se

Podcast

Ullakarin Nyberg: Inferno podcast - Om att inte orka uthärda

Självmondsprevention på individnivå



GENETISKA AVVIKELSER i samspel med yttre påfrestningar, inte sällan fysiskt eller emotionellt våld, kan utlösa en suicidal process som kan sluta i självmord.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Den suicidala processen
2. Strategier i självmondsprevention
3. Stress- och sårbarhetsmodellen
4. Riskfaktorer

Föreläsare: Danuta Wasserman

Danuta Wasserman är senior professor i psykiatri och självmondsprevention vid Karolinska institutet samt chef för Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska institutet sedan 1993. Hon är också chef över ett WHO samarbetscenter för "Research, Training and Methods Development in Suicide prevention".

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 5. Spellängd 38 min.

Litteratur

Susanna Ringskog Vagnhammar, Danuta Wasserman: Första hjälpen vid självmondsrisk (Studentlitteratur 2017).

Danuta Wasserman (red): Suicide. An Unnecessary Death
(Oxford University Press 2016)

Att tala om självmord är ett skydd för livet (video 2015)

<https://youtu.be/MqAnnpu7Mjs>

Information

NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention.

<https://ki.se/nasp>

Självmondsprevention på samhällsnivå



INTE SÅ MÅNGA VET ATT självmord är den enskilt största dödsorsaken för män i åldrarna upp till 44 år och nummer två för kvinnor i samma åldersgrupp. Vi måste lära oss att tala om självmord.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Kunskap och medvetenhet
2. Tala om självmord
3. Mediarapportering
4. Risker i miljön
5. Skolbaserade program

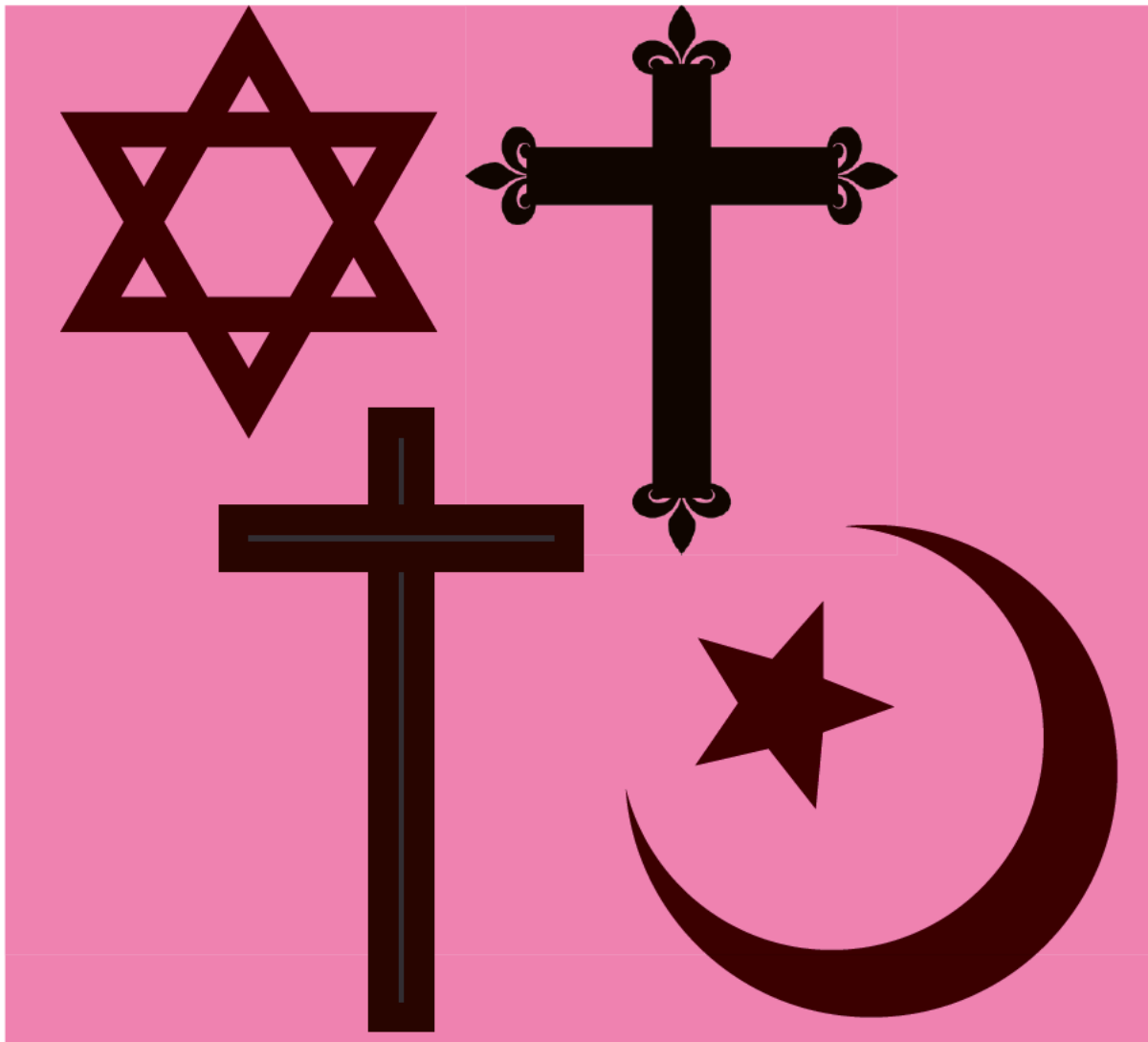
Föreläsare: Danuta Wasserman

Danuta Wasserman är senior professor i psykiatri och självmordsprevention vid Karolinska institutet samt chef för Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) vid Karolinska institutet sedan 1993. Hon är också chef över ett WHO samarbetscenter för "Research, Training and Methods Development in Suicide prevention".

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 6. Spellängd 19 min. Kombineras lämpligen med patientsamtal "Mötet med Evelina". Spellängd 17 min.

Existentiella och religiösa aspekter på självmord



FÅR MAN TA LIVET AV SIG? Alla människor grubblar då och då på existentiella frågor, men vad har de olika världsreligionerna för svar att ge?

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Existentiella samtal
2. Svåra frågor
3. Lyssnarens utmaningar

Hans Gentzel berättar om betydelsen av existentiella samtal.

Caroline Krook berättar om Svenska kyrkans inställning till självmord, och om vad hon själv säger till en församlingsmedlem med tankar på att ta sitt liv.

Föreläsare: Hans Gentzel

Hans Gentzel är präst i Svenska kyrkan och legitimerad psykoterapeut. Han har arbetat i Sjukhuskyrkan, enheten för psykiatri på S:t Görans sjukhus i Stockholm och dessförinnan varit sjukhuspräst på Beckomberga sjukhus. Sedan många år är han knuten till NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, som föreläsare.

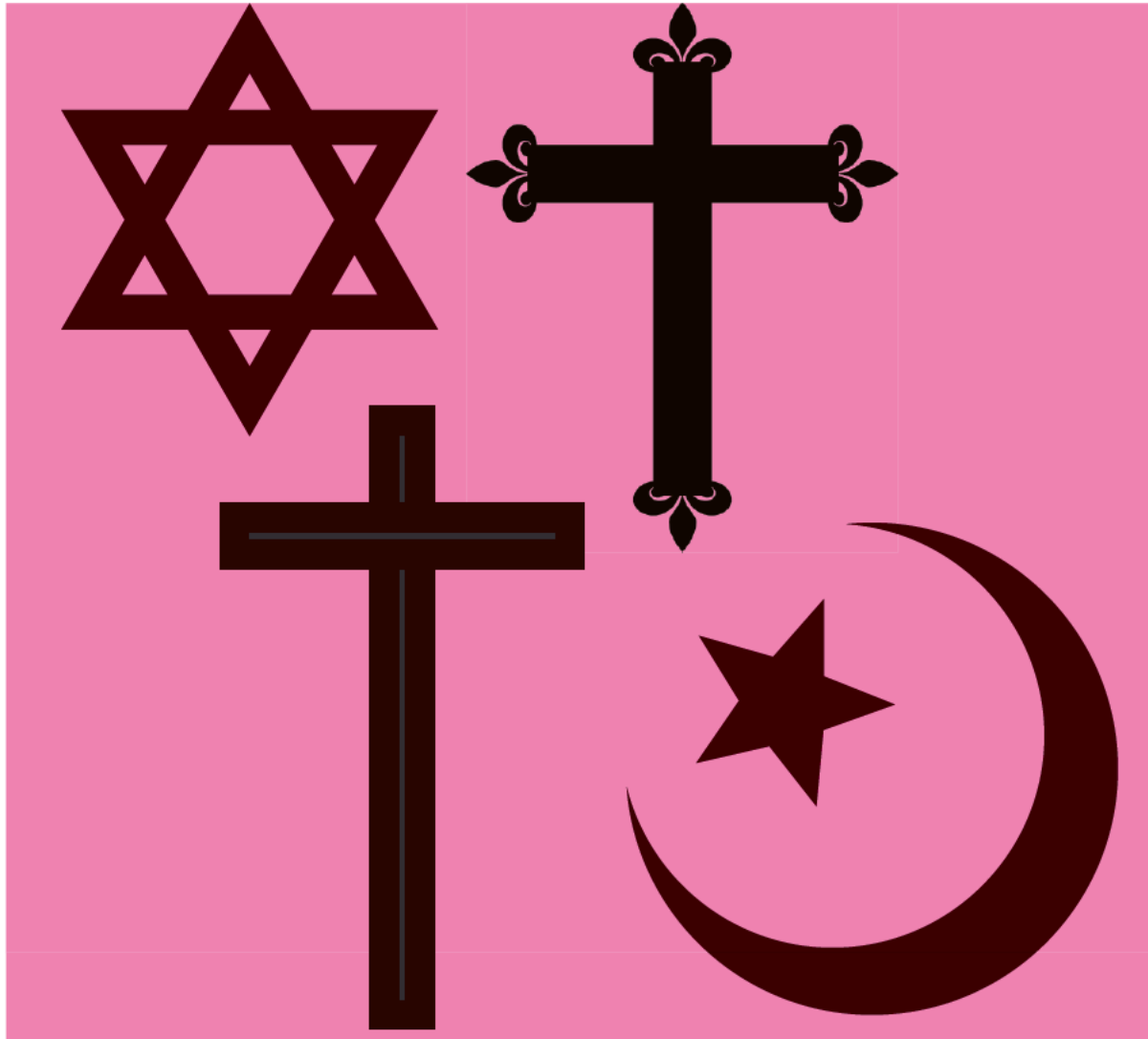
Caroline Krook

Präst och biskop emerita i Svenska kyrkan.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 7. Speltid 14 minuter.

Synen på självmord inom olika religiösa samfund



FÅR MAN TA LIVET AV SIG? Alla människor grubblar då och då på existentiella frågor, men vad har de olika världsreligionerna för svar att ge?

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

Företrädare för några trossamfund svarar på två frågor:

1. Vad säger din religion om självmord?
2. Vad säger du till en församlingsmedlem som kommer till dig med tankar på att ta sitt liv?

Föreläsare: Anders Arborelius

Kardinal och biskop av Stockholms katolska stift

Morton Narrowe

Överrabbin emeritus vid Judiska församlingen i Stockholm

Mohammad Muslim Eneborg

Imam vid en muslimsk församling i Stockholm

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 8. Spellängd 28 min.

Att vara anhörig till en självmordsnära människa



Blommor till mor. ”Jag köper fortfarande en morsdagspresent till mig själv”. ”Rosa var Joannas färg.”

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Livlinor
2. Begravningen
3. Tiden efter

Föreläsare: Helene Neuss

”Min dotter Joanna tog sitt liv men hon tog inte mitt. Jag lever idag ett fantastiskt liv, trots Joannas död. En vardag fylld med jobb, utmaningar, kärlek, glädje och sorg, precis som ett liv ska vara. Min livsfilosofi är enkel, gör dina erfarenheter till användbarheter.”

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 9. Spellängd 30 min.

Information

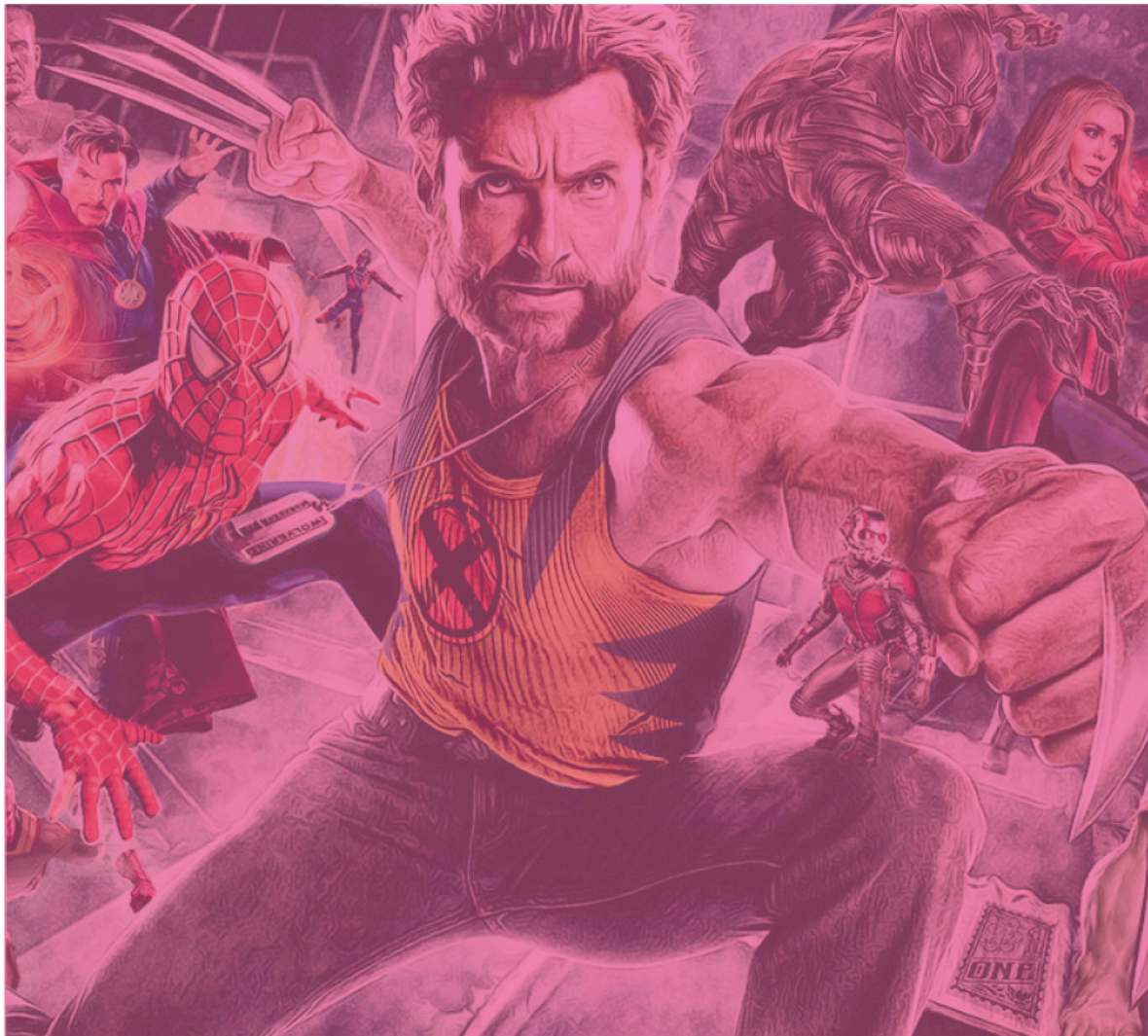
SPES är en ideell organisation för stöd till dem som förlorat en närstående i suicid. www.spes.se

Föreningen MIND driver Självmordslinjen, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. www.mind.se

Suicide zero är en ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord. www.suicidezero.se

Suicide rescue är en ideell organisation som arbetar för att förhindra självmord. www.suiciderescue.se

Själv mord hos män



VÅLD OCH SJÄLVMORD. Män tar sitt liv i större utsträckning än kvinnor. Det finns flera kopplingar mellan våldsamhet och risk för självmord.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Könsskillnader
2. Våld och aggression
3. Personlighetsdrag
4. Riskfyllt beslutsfattande

Föreläsare: Gergö Hadlaczky

Gergö Hadlaczky är forskare och enhetschef vid NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention. Han har en bakgrund inom experimentell psykologi. Hans forskningsintressen är bestämningsfaktorer för självmord och befolkningsinriktade metoder för självmordsprevention.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 10. Spellängd 16 min. Visas gärna tillsammans med patientsamtalet "Mötet med Fredrik", vars spellängd är 14 min.

Litteratur

Möller-Leimkühler AM: The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? (Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 2003;253:1-8)

Rutz W, Rihmer Z: Suicidality in men - practical issues, challenges, solutions (J Men's Health Gender 2007;4:39)

Canetto S S: Suicide: Why are older men so vulnerable? (Men and Masculinities 2017, 20(1), 49-70)

Hunt T m fl: Signs of suicide in men: A systematic review (PLOS One 2017, 1-15)

Information

NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention.
<https://ki.se/nasp>

Själv mord hos barn och unga



Foto: Pexels

OLYCKSHÄNDELSE ELLER SJÄLVMORD? Barns självmordshandlingar maskeras ibland som olyckshändelser.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Fysisk och psykisk utveckling
2. Barns beteenden och signaler
3. Depression hos barn
4. Självskadebeteende
5. Familjens och kamratgruppens betydelse

Föreläsare: Madeleine Sköld

Madeleine Sköld är leg psykolog och leg psykoterapeut. Hon har lång erfarenhet av att arbeta med barn, ungdomar och unga vuxna med olika typer av psykiska problem, ofta förknippade med suicidal problematik. Hon har deltagit i Stockholms läns landstings regionala vårdprogramarbete Psykiatristöd för suicidnära barn och ungdomar.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 11. Spellängd 44 min.

Litteratur

Psykiatristöd. Regionalt vårdprogram för Suicidnära barn och ungdomar (Stockholms läns landsting 2014, www.psykiatristod.se)

Ullakarin Nyberg: Konsten att rädda liv - om att förebygga självmord (Natur & Kultur 2013)

Ullakarin Nyberg: Suicidprevention i praktiken (Natur & Kultur 2018)

Bo Runeson m fl: Den suicidnära patienten (Studentlitteratur 2012)

Information

Föreningen MIND driver Självmordslinjen, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. www.mind.se

SPES är en ideell organisation för stöd till dem som förlorat en närstående i suicid. www.spes.se

NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention. <https://ki.se/nasp>

Själv mord hos äldre



DEPRESSIONENS SVARTA FILTER. Själv mord blir vanligare med åldern.

Föreläsningen ingår även i Psyk-E bas senior.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Depression och själv mord hos äldre
2. Riskfaktorer
3. Skillnader mellan kvinnor och män
4. Kontrollförlust och ensamhet
5. Hur hjälper man

Föreläsare: Margda Waern

Margda Waern är professor vid Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet och överläkare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset. Hon är ledare för forskargruppen Sahlgrenska suicidstudier, som studerar suicidalt beteende över livscykeln med särskilt fokus på äldre.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 12. Spellängd 31 min.

Litteratur

Margda Waern: Äldre. I Bo Runeson m fl: Den suicidnära patienten (Studentlitteratur 2012).

Ingmar Skoog, Margda Waern m fl: Ångest och depression hos äldre (Forskning i korthet, Forte 2017). Kan laddas ner från: www.forte.se/publikation/fk-depression

Information

SPES, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd. <http://www.spes.se>

MIND, en ideell organisation som bl a arbetar med medmänskligt stöd via telefon och chat till självmordsnära (Självmordslinjen) och till äldre (Äldretelefonen).
www.mind.se

NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention.
www.ki.se/nasp

Suicide Zero, en ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord. www.suicidezero.se

Våld, kriminalitet och självmord



VÅLD OCH SJÄLVMORD. Våldsbrottslingar har också hög självmordsrisk.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Historik
2. Kopplingen våld – självmord
3. Självmord inom kriminalvården
4. Neurobiologi och psykologi bakom våld och självmord

Föreläsare: Axel Haglund

Axel Haglund är specialist i psykiatri sedan 2010. Han disputerade vid Karolinska institutet 2015 med en avhandling om suicid i olika högriskgrupper. För närvarande är han ST-läkare i rättspsykiatri vid Rättsmedicinalverket i Stockholm.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 13. Spellängd 29 min.

Litteratur

Steven Pinker: The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined (Penguin 2012).

Bo Runeson m fl: Den suicidnära patienten: värdering och hantering av suicidrisk (Studentlitteratur 2012).

Information

Föreningen MIND driver Självmordslinjen där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl. Telefon 90101. www.mind.se

Vårdguiden 1177. www.1177.se

Könsdysfori och självmord



ILLUSTRATION: HELENA ÅBERG

TJEJ ELLER KILLE, ELLER VAD? En liten grupp personer har en könsidentitet som inte passar, som skaver på något sätt mot den kropp de har och mot hur andra ser dem och benämner dem.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Könsidentitet
2. Könsdysfori och psykisk ohälsa
3. Bemötande och behandling

Föreläsare: Cecilia Dhejne

Cecilia Dhejne är psykiater och sexualmedicinare. Hon arbetar sedan 1999 med vuxna som behöver hjälp på grund av könsdysfori. För närvarande är hon knuten till ANOVA, Karolinska sjukhuset i Stockholm som är en av de mottagningar i landet som arbetar med transmedicin. 2017 försvarade hon sin avhandling On Gender Dysphoria.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 14. Spellängd 31 min.

Litteratur

Nationellt kunskapsstöd: God vård av vuxna - resp. av barn och ungdomar - med könsdysfori (Socialstyrelsen 2015, www.socialstyrelsen.se)

Cecilia Dhejne: On Gender Dysphoria (Karolinska institutet 2017)

Stefan Arver m fl: Sexuella uttryck. I Gahm mfl: Praktisk sexualmedicin (Studentlitteratur 2017)

SKÖNLITTERATUR:

Ester Roxberg: Min pappa Ann- Christine (Månpocket 2014)

Susan Faludi: Mörkrummet (Leopard Förlag 2017)

FILM:

Laurence Anyways (Xavier Dolan 2012)

The Danish Girl (Tom Hooper 2015)

En fantastisk kvinna (Sebastián Lelio 2017)

Information

Transformering. Webbplats från RFSL om trans, könsdysfori m m. <http://transformering.se>

Transammans. Förbund för transpersoner och närstående.
www.transammans.se

FPES. Förening för transpersoner. <http://fpes.se>

Trauma och utanförskap. Själv mord hos asylsökande



Foto: Wikimedia Commons

LIVSFARA. Varje dag drunknar omkring tio människor i Medelhavet.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Asylprocessen som riskfaktor
2. Identitet och sammanhang
3. PTSD och depression
4. Skyddsfaktorer

Föreläsare: Frida Johansson Metso

Frida Johansson Metso är legitimerad psykolog knuten till Transkulturellt Centrum i Stockholm. Hon har tidigare arbetat på Röda Korsets Center för torterade flyktingar och varit ordförande för den ideella organisationen FARR, Flyktinggruppernas riksråd.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 15. Spellängd 20 min.

Litteratur

Niklas Möller, Isabel Petrini, Ulf Gustafsson: Krig, tortyr och flykt: vad gör det med människan och hur vi kan hjälpa (Natur & Kultur 2017)

Frida Johansson Metso: När kriget är allt du minns. Att lindra PTSD hos äldre (Gothia Fortbildning 2018)

Information

Föreningen MIND driver Självvmordslinjen, där man kan få stöd via telefon, chatt eller mejl, telefon 90101. www.mind.se

Förutom på svenska har MIND stödmaterial på arabiska, engelska, ryska, somaliska, spanska, dari, persiska och tigrinja. <https://forum.mind.se/fakta/relaterade-tillstand/sjalvmordstankar> .

För hjälp med PTSD vänder man sig i första hand till närmsta vårdcentral och i andra hand till psykiatrin. För den som traumatiserats i krig eller på flykt finns det specialistmottagningar över hela landet.

Depression och självmord



VÄRDELÖS. Man tappar självkänslan och börjar tycka att man är värdelös.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Depression som sjukdom
2. Depression som reaktion
3. Depression tillsammans med annan psykisk sjukdom
4. Depressiva tankar och symtom
5. Yttre och inre faktorer

Föreläsare: Björn Mårtensson

Björn Mårtensson är fd överläkare i psykiatri vid Karolinska Universitetssjukhuset i Solna och universitetslektor vid Karolinska institutet. Han var medlem i projektgrupperna bakom både SBUs och Socialstyrelsens stora rapporter om depressionsbehandling och är en av redaktörerna för läroboken Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 16. Spellängd 30 min. Efter filmen kan man visa ett kompletterande samtal där Björn Mårtensson svarar på frågor av Marie Åsberg och Ullakarin Nyberg. Spellängd 22 min.

Litteratur

Bo Runeson m fl: Suicide risk after nonfatal self-harm: a national cohort study, 2000-2008 (Journal of Clinical Psychiatry 2016,77:240-246).

Referat på svenska av Elisabet Ohlin i Läkartidningen 2015;112DMD4.

Tomas Bannerhed: Korparna (Weyler 2011)

Alkohol, droger och självmord



KRONISKT BEROENDE. Vi kan inte bota beroende, men vi kan behandla det så att patienten får en god livskvalitet och att risken för självmord i det närmaste elimineras.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Beroendesjukdomar
2. Personbundna riskfaktorer
3. Situationsbundna riskfaktorer
4. Suicidal kommunikation
5. Screening och diagnostisering
6. Evidensbaserad behandling

Föreläsare: Markus Heilig

Markus Heilig är psykiater och internationellt framstående stress- och beroendeforskare. Han var under ett tiotal år forskningschef på Amerikanska National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Sedan 2015 är han professor vid Linköpings universitet där han leder Centrum för social och affektiv neurovetenskap.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 17. Spellängd 29 min.

Litteratur

Markus Heilig: Alkohol, droger och hjärnan. Tro och vetande utifrån modern neurovetenskap (Natur & Kultur 2015)

Personlighetssyndrom och självmord



EXTREMA PERSONLIGHETSDRAG. Man räknar med tio olika personlighetssyndrom uppdelat i tre olika kluster.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Personlighet och personlighetssyndrom
2. Diagnostik
3. Bemötande och behandling
4. Överdödlighet

Föreläsare: Lisa Ekselius

Lisa Ekselius är professor i psykiatri vid Uppsala universitet och överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Hon disputerade 1994 på en avhandling med titeln Personality Disorders in the DSM-III-R. Den röda tråden i hennes fortsatta forskning har framför allt rört olika aspekter av personlighet och personlighetssyndrom.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 18. Spellängd 23 min.

Litteratur

Jörgen Herlofson, Lisa Ekselius: Personlighetssyndrom. I Herlofson m fl: Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Sigmund Karterud m fl: Personlighetspsykiatri (Studentlitteratur 2014)

Anna Kåver, Åsa Nilsonne: Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning (Natur & Kultur 2002)

Svenska Psykiatriska Föreningen: Personlighetssyndrom - kliniska riktlinjer (Gothia Fortbildning 2017)

Information

ANBO, Anhörigförening Borderline. www.anbo.se

SHEDO är en ideell förening som arbetar med att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende och ge stöd åt drabbade och anhöriga. www.shedo.se

Självskada och självmord



SKÄRSÅR FÖR ATT LINDRA ÅNGEST. Den vanligaste funktionen för ytligt självskadebeteende är att reglera känslor. När man skär sig, blir man så upptagen av smärtan att ångesten lindras.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Exempel på självskadebeteende
2. Självskadebeteende med eller utan självmordsavsikt
3. Enstaka eller upprepat självskadebeteende

Föreläsare: Mia Ramklint

Mia Ramklint är docent i psykiatri vid Uppsala universitet och överläkare på psykiatriska mottagningen för unga vuxna vid Akademiska sjukhuset. Hennes kliniska erfarenheter kommer från arbete med unga med personlighetssyndrom, självskadebeteenden och ätstörningar. Hennes forskning rör bristande känsloreglering och dålig impulskontroll hos patienter inom psykiatin.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 19. Spellängd 14 min.

Litteratur

Predrag Petrovic: Känslostormar. Emotionell instabilitet och hjärnan (Natur & Kultur 2015)

Lars-Gunnar Lundh: Självskadebeteende. I Herlofson m fl: Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Information

Nationella självskadeprojektet är en riksomfattande satsning på att utveckla och sprida kunskap kring självskadebeteende.

<http://nationallasjolvskadeprojektet.se>

SHEDO är en ideell förening som arbetar med att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende och ge stöd åt drabbade och anhöriga. www.shedo.se

Tilia är en ideell organisation som arbetar för ungas psykiska hälsa. www.foreningentilia.se

Frisk och fri, Riksföreningen mot ätstörningar.

www.friskfri.se

Neuropsykiatriska syndrom och självmord



SJÄLMORDSTANKAR. Det är inte ovanligt att människor överlag har självmordstankar, men bland neuropsykiatriska patienter är de mycket vanligt förekommande.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

1. Överlappande diagnoser
2. Vem tar sitt liv
3. Kommunikation
4. Långvariga kontakter
5. Anpassa omgivningen

Föreläsare: Susanne Bejerot

Susanne Bejerot är psykiater, leg psykoterapeut och professor i psykiatri vid Örebro universitet. Hon har under ett tiotal år arbetat med utredning och behandling av vuxna med ADHD och autism och dessförinnan har hon bland annat arbetat med barn och vuxna med OCD och vuxna med social ångest.

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 20. Spellängd 24 min.

Litteratur

Susanne Bejerot: Autismspektrum och ADHD hos vuxna. I Herlofson m fl: Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Lars Wiklund: Lisa - ett liv (Författares Bokmaskin 2013)

Anna Sjölund, Susanne Bejerot: Boendestödsboken- Vuxna med autismspektrumtillstånd (Autism- och Aspergerförbundet 2009).

Susanne Bejerot, Eva Björnstjerna: ALMA - KBT-gruppmanual för vuxna med autismspektrumsyndrom (Hogrefe förlag 2019)

Information

Autismförbundet arbetar för att förbättra villkoren för personer med autism. www.autism.se

Riksförbundet Attention. Intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
www.attention.se

Inför utbildning

Kapitlet beskriver det förberedelsearbete som ska göras innan en Psyk-E bas utbildning startar och vad som krävs för utbildningen



Allmän information om vad som krävs

VAD KRÄVS FÖR PSYK-E BAS SUICID?

Att utbildningen är förankrad av arbetsledningen

En lokal med projektor/storbild, en dator och gärna externa högtalare

En sammanhållen grupp på ca 6-10 personer

Gruppen kan bestå av medarbetare från samma arbetsplats eller från olika verksamheter som möter samma patienter/klienter

Tid att se föreläsningarna med avbrott för gemensamma diskussioner och reflektioner

Gruppen

För att få bästa utbyte av utbildningen bör gruppen bestå av 6-10 personer, vilket möjliggör att alla deltagare får yttra sig vid varje utbildningstillfälle.

En förutsättning för att utbildningen ska ge önskat utbyte för såväl organisationen, deltagarna och förhoppningsvis även klienterna/patienterna är att alla får möjlighet att delta i utbildningens samtliga gruppsamtal. Avlastning från ordinarie arbete under kurstillfällena är en förutsättning för detta.

Kontinuitet under utbildningen utgör grunden för att kursdeltagarna i ökande utsträckning ska kunna dela yrkesmässiga och personliga erfarenheter liksom reflektioner som aktualiseras i mötet med klienter under utbildningens gång. Gruppen ska därför vara sammanhållen under hela utbildningen.

Utbildningen vänder sig till baspersonal men erfarenhet av tidigare Psyk-E bas utbildningar är att den är givande och kan bidra till fördjupad kunskap även för de med akademisk utbildning, t ex läkare, socionomer och sjuksköterskor. Det kan till och med vara en fördel med olika utbildningsnivåer bland deltagarna i en grupp eftersom det kan berika diskussionerna och bidra till att skapa en gemensam referensram i arbetsgruppen.

Det är också en fördel om personal från olika områden, exempelvis psykiatri och socialpsykiatri finns representerade

eftersom de träffar samma patienter/klienter men i olika situationer. Utbildningen kan naturligtvis också användas inom en och samma arbetsgrupp.

På grund av gruppens sammansättning med olika yrkesgrupper, har jag fått större förståelse för olika arbetssätt. Diskussionerna i gruppen har varit mycket bra (kursdeltagare i tidigare Psyk-E basutbildning)

Utrustning

Lokal med nödvändig IT-utrustning, d v s dator, projektor och gärna extern högtalare för optimalt ljud.

Tidsåtgång

Varje utbildningstillfälle tar ca två timmar. Föreläsningarna är runt 30 minuter långa och övrig tid är till för diskussion och reflektion.

För utbildningsledare behövs ca en timmes förberedelsetid inför varje utbildningstillfälle. En fördel är om utbildningsledaren innan utbildningsstart bekantar sig med materialet genom att se filmerna och läsa faktabladen.

Verksamhet/organisation

Chef/ledning

CHEFENS ANSVAR

1. Välja nivå och omfattning
2. Möjliggöra kontinuitet
3. Val av utbildningsledare
4. Val av kursdeltagare
5. Information från chef/verksamhetsledning
6. Utvärdering och kursintyg

Ju tydligare organisations- och ledningsstrukturen är för den utbildning man investerar i för sina medarbetare, desto mer sannolikt är det att kursdeltagarna kan tillgodogöra sig utbildningssatsningen. Målet är att de som deltagit i utbildningen ska kunna omsätta nyvunna kunskaper i det dagliga arbetet.

Till organisationens ansvar för Psyk- E bas utbildningen hör bland annat att kursdeltagarna ges möjlighet att kunna följa utbildningen på betald arbetstid och att urval av utbildningsledare och av kursdeltagare görs av företrädare för organisationen på ett genomtänkt sätt. Organisationens tydlighet vad gäller ramar rörande praktiska frågor för utbildningen ger tyngd åt och bidrar till kursdeltagarnas utbyte av utbildningen.

Chefen ska ge tydlig information till personalgruppen om utbildningen och dess syfte. Det är bra att vara så öppen som möjligt inför personalgruppen om hur utbildningsledare och kursdeltagare väljs ut.

För att kunna informera på ett bra sätt om utbildningen kan det vara en fördel att se introduktionsfilmen, som finns tillgänglig på hemsidan.

Utbildningens omfattning

Om avsikten är att inte använda hela utbildningen utan endast delar av den, är det chefens ansvar att välja nivå och omfattning och informera tydligt om detta före utbildningens start. Den fulla utbildningen omfattar 20 föreläsningar och

ger en djupgående kunskap om suicidologin. Om man av något skäl vill förkorta utbildningen rekommenderar vi att man under alla omständigheter visar samtliga filmer om grundläggande suicidprevention och samtliga patientsamtal. Man kan låta deltagarna se introduktionsfilmen (film nr 1) på egen hand innan man träffas första gången. Den filmen är även tillgänglig på hemsidan.

Det är givetvis fullt möjligt att visa enstaka filmer ur materialet, men för att utbildningen skall fungera allra bäst är de reflekterande grupperna en förutsättning.

Kontinuitet och lokal

En förutsättning för att utbildningen ska ge önskat utbyte för såväl organisationen som kursdeltagarna är att alla får möjlighet att delta i utbildningens samtliga gruppsamtal. Avlastning från löpande/ordinarie arbete under grupptillfällena är en förutsättning för detta. Kontinuitet under utbildningen utgör grunden för att kursdeltagarna i ökande utsträckning ska kunna dela yrkesmässiga och personliga erfarenheter liksom reflektioner som aktualiseras i mötet med suicidnära klienter/patienter. Organisationens tydlighet vad gäller ramar rörande praktiska frågor för utbildningen ger tyngd åt och bidrar till kursdeltagarnas utbyte av utbildningen.

Chefen ser även till att en lämplig lokal finns tillgänglig för samtliga utbildningstillfällen. Det underlättar om det är en och samma lokal vid alla tillfällen eller åtminstone att lokaler

är bokade för samtliga tillfällen och att ett schema över vilka lokaler som gäller är känt av deltagarna.

Val av utbildningsledare

Chefen ansvarar för val av utbildningsledare till Psyk-E bas utbildningen. Utbildningsledaren utses inom den egna verksamheten. En förutsättning för att kunna fungera som utbildningsledare för en Psyk-E bas utbildning är att man har grundläggande kunskaper och kännedom om psykiatriskt arbete. Det är en fördel om utbildningsledaren har viss erfarenhet av att leda en grupp.

Chefen svarar för att utbildningsledare ges tid att förbereda sig och göra sig förtrogna med utbildningsprogrammet. Utbildningsledaren ska förbereda sig genom att se alla filmerna innan de visas. Inför varje session skall utbildningsledaren gå igenom aktuell film och markera när i filmen det kan vara lämpligt att bryta för att ge gruppdeltagarna möjlighet att diskutera det man sett.

Såväl förberedelser som genomförande av Psyk-E bas utbildningen ska ske på betald arbetstid för utbildningsledare och utbildningsdeltagare.

Val av utbildningsdeltagare

Chefen ansvarar för urval av utbildningsdeltagare och sammansättning av utbildningsgruppen. Intresse och behov hos personalen är en god grund för val av vilka som ska ges möjlighet att få delta i denna utbildning. Utifrån grundtanken att utbildningsinsatsen ska kunna vara återkommande är det

att rekommendera att inför varje utbildningsomgång ge företräde för de i personalen som är motiverade, är i stort behov av fördjupad kunskap och har tid att satsa på utbildningen. Om intresset är stort kan man tidsmässigt planera in flera utbildningar, parallellt eller i följd så att alla som vill gå utbildningen ges möjlighet.

Information från chef

Ansvarig chef ska informera all personal om förestående utbildning och vilka urvalsprinciper man tillämpat, liksom hur man planerar utbildning för personal som inte tillfälle kunnat ges möjlighet att delta i utbildningen vid detta tillfälle.

Chefen ska informera utbildningsledare och utbildningsdeltagare tillsammans om den förestående utbildningen och om de förutsättningar som gäller enligt nedanstående punkter:

- Hela personalgruppen får ta del av de urvalsprinciper som tillämpats, liksom planering för framtida Psyk-E-bas utbildningar
- Val av utbildningsledare och sammansättning av utbildningsgruppen
- Utbildningen sker på betald arbetstid. Chefen ansvarar för att vikarier för utbildningsledare och/eller utbildningsdeltagare sätts vid behov in i det ordinarie arbetet
- Chefen tillsammans med utbildningsledaren ser till att nödvändig IT utrustning finns tillgänglig vid varje utbildningstillfälle. Dator, projektor, gärna externa högtalare

- Schema och anvisning om lokal för respektive utbildningstillfälle
- Mobiltelefoner ska vara avstängda under utbildningspassen
- Varje utbildningstillfälle beräknas till två timmar inklusive kaffepaus
- Obligatorisk närvaro vid samtliga utbildningstillfällen gäller i syfte att värna om kontinuitet och maximalt utbyte av utbildningen samt för att få kursintyg
- Efter genomgången utbildning fylls utvärdering i och därefter skrivs kursintyg ut

Utvärdering och kursintyg

Vid första och sista utbildningstillfället fyller deltagarna i en självskattning.

Efter sista kurstillfället fyller deltagarna i en utvärdering och därefter kan de skriva ut ett kursintyg.

Chef och/eller utbildningsledare sammanställer självskattningarna och återkopplar utvärderingen efter utbildningen.

Utbildningsledare

Att din organisation och chef står bakom denna utbildningssatsning ger tyngd åt utbildningen. Du som utbildningsledare avlastas dessutom genom att en överordnad chef ger tydlig information om förutsättningar och direktiv för utbildningen.

Innan du träffar deltagargruppen första gången är det viktigt att du varit närvarande när chefen informerat deltagarna om utbildningen, vad som gäller och förväntas.

Din uppgift som utbildningsledare är att visa filmerna och leda diskussionerna vid alla utbildningstillfällen.

Förberedelser och själva utbildningen genomförs på betald arbetstid.

Före varje utbildningstillfälle ska du försäkra dig om att nödvändig utrustning finns tillgänglig och fungerar.

I en enkät till tidigare utbildningsledare ställdes bl a frågan om vilka erfarenheter som underlättat deras arbete i grupperna. Här är några av svaren:

- *Vara förberedd genom att själv ha sett aktuell film och gått igenom frågor och svar på hemsidan rörande den aktuella filmen för att känna sig tryggare i sin roll*
- *Erfarenhet av att ha gått i egen handledning*
- *Tidigare grupperfarenhet, för att kunna anpassa sig till gruppens nivå*
- *Erfarenhet av arbete med personer med psykisk ohälsa*
- *Förmåga att vara lugn, lyhörd och engagerande*
- *Kunna hålla strukturen och stimulera till diskussion*

Utbildningsdeltagare

Psyk-E bas suicidutbildning omfattar 20 utbildningstillfällen i grupp om två timmar vardera där en kort kaffepaus ingår.

Kursen ges på betald arbetstid.

Deltagare kan förbereda sig inför respektive utbildningstillfälle genom att läsa aktuellt faktablad.

Obligatorisk närvaro gäller vid varje kurstillfälle.

Mobiltelefoner ska vara avstängda under pågående kurs.

Som deltagare bidrar man med diskussion och reflektion utifrån materialet, kopplat till sitt dagliga arbete.

Respektera att utbildningsledaren är den som håller i strukturen även om hen inte är expert i ämnet. Det är alltså inte meningen att utbildningsledare skall kunna svara på de frågor som kan komma upp. I stället är avsikten att gruppen skall resonera sig fram till svaren med hjälp av materialet i filmer och faktablad.

Kursintyg utfärdas efter fullföljd kurs och ifylld utvärdering.

Vägledning för utbildningsledare

I detta kapitel kommer du som utbildningsledare att få vägledning och tips inför dina möten med utbildningsgruppen.

Du får bland annat råd om hur du kan förhålla dig vid gruppdiskussionen i anslutning till de filmade föreläsningarna.

Sträva genomgående efter att försöka få gruppen att reflektera och diskutera utifrån utbildningens tre perspektiv:

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Förberedelser inför första utbildningstillfället

Förbered dig genom att se den aktuella filmen och läs faktabladet. Förbered också lämpliga avbrott och reflektionsfrågor.

Räkna med en förberedelsetid på ca en timme per kurstillfälle samt två timmar till genomförande av respektive utbildningstillfälle.

Bekanta dig med materialet och hur du vill använda det.

Läs gärna igenom hela manualen, kapitel 3 och 4 är tänkta att ge dig extra stöd i att genomföra utbildningen.

Skriv ut självskattningen inför första tillfället.

Inför sista utbildningstillfället

Skriv ut självskattningen som ska användas vid sista tillfället.

Första mötet med gruppen

KOM IHÅG

1. Presentation
2. Information om kursens ramar
3. Kursdeltagarna berättar om egna erfarenheter av möten med självmordsnära klienter/patienter
4. Stimulera nyfikenhet och frågor
5. Balans privat/yrkesmässig erfarenhet
6. Presentera de tre perspektiven

Presentera dig själv och hälsa alla välkomna. Be därefter var och en av deltagarna att presentera sig.

Upprepa den information som chefen redan har gett, så att du och gruppen är helt överens (se tidigare avsnitt).

Avsätt nu cirka 5 minuter för att fylla i självskattningen. Bjud därefter in kursdeltagarna att på ett par minuter berätta om sina arbetserfarenheter i mötet med självmordsnära människor och vilka förväntningar man har på utbildningen.

Din uppgift som utbildningsledare är att stimulera till nyfikenhet och reflektion. Genom öppna samtal som inte är dömande minskar ofta eventuella skuldkänslor inför hur och varför man som personal reagerat som man gjort i tidigare yrkesrelaterade situationer. Ta upp den möjlighet till fördjupad kunskap som samtal i utbildningsgruppen ger. Betona hur viktigt det är att utbyta olika erfarenheter med varandra. Understryk att det inte finns några frågor eller kommentarer som är rätt eller fel. Allt som sägs kan ge nya perspektiv för deltagarna i gruppen. Varje kursdeltagare ska känna sig fri att ställa frågor och kunna markera då man vill stanna upp i den pågående föreläsningen.

Den diskussion som uppstår i gruppen har visat sig kunna bidra till ett ökat kollegialt utbyte. Det leder till att man får en gemensam grund och erfarenhet för samarbetet. Påpeka att de former av psykisk ohälsa som tas upp i föreläsningarna är något som de flesta i gruppen också har mött på ett privat plan, men betona att diskussionerna till största delen skall röra kursdeltagarnas arbetssituationer.

*Den kunskap man förvärvar genom att gå de här
(arton) tillfällena är ju oerhört värdefull, eftersom man
delar med sig till varandra. Just den processen, tror jag,
är något som gör att man skapar någon form av
gemenskap och alla har varit med om det.
(Verksamhetschef, som svar på intervjufrågan om hur
den nyvunna kunskapen från Psyk-E bas kan användas
i den dagliga verksamheten)*

Presentera de tre centrala perspektiven i Psyk-E bas utbildningsprogram och använd dem gärna som utgångspunkter i diskussionerna.

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Därefter visar man den första filmen, Introduktion till Psyk-E bas suicid. Introduktionen skiljer sig från de kommande filmerna eftersom den är en presentation av utbildningen och dess bakgrund och syften. Till skillnad från de senare filmerna kan den visas rakt av utan avbrott, och man kan inbjuda till kommentarer och funderingar efter visningen.

Om var och en förberett sig inför utbildningen genom att se introduktionsfilmen på egen hand kan ni gå direkt på

föreläsning 2, Vem är självmordsnära och varför? En översikt över självmordsforskningen av Marie Åsberg.

Gruppens interaktion

Det kan ibland vara en svår uppgift att bidra till att samarbetet i en grupp blir givande. Det kan hända att någon pratar mycket och andra är tysta. Tänk på att alla har med sig erfarenheter av att ingå i grupper (familjegrupp, förskola, skola, föreningsliv). Hur man känner inför att vara en del av en grupp varierar. Vissa människor kommer till sin rätt i en grupp, medan andra blir blyga och drar sig undan. Försök att hjälpa gruppen att balansera detta.

Ta gärna upp denna fråga till diskussion då ni ses vid första tillfället och uppmuntra kursdeltagarna att stötta varandra i att komma fram med de infallsvinklar som var och en har, oavsett hur van man är att ta plats i en grupp. Understryk igen att allas bidrag är av värde för hela gruppen. Din uppgift som utbildningsledare är att försöka balansera de olikheter som finns i gruppen. Det kan innebära att du ibland behöver be någon kursdeltagare som pratar mycket, att stanna upp och lyssna på de andra.

I tidigare utvärderingar av Psyk-E basutbildningar har det kommit fram att kursdeltagarna tyckt att gruppdiskussionerna varit en av de stora fördelarna med utbildningen.

Jag tycker att diskussionerna som blev under föreläsningen var mycket givande. Det är bra att få dela med sig av egna erfarenheter av möten med klienter.
(Kursdeltagare)

KOM IHÅG

1. Gruppdiskussionerna är väsentliga
2. Uppmuntra alla att prata
3. Uppmuntra alla att lyssna

Filmvisning med reflektion

KOM IHÅG DE TRE PERSPEKTIVEN

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Inför varje kurstillfälle skall du själv se aktuell film. Stimulera kursdeltagarna att diskutera med utgångspunkt från utbildningens tre hörnstenar. Informera dem om att de är fria att avbryta när som helst under filmvisningen.

Om ingen avbryter för att fråga är det din uppgift att avgöra när det är lämpligt att göra uppehåll i visningen. Tänk igenom var lämpliga avbrott kan ligga under din egen förberedelse.

I tidigare utvärdering av Psyk-E bas talade flera av de intervjuade utbildningsledarna om vikten av att leda diskussionerna utifrån de tre perspektiven:

Fått en större insikt i patientens mående i relation till dennes diagnos. Ökad medvetenhet rörande vikten av ett korrekt professionellt bemötande. Sammantaget har jag blivit mer alert och trygg i mitt arbete efter utbildningen. (Kursdeltagare)

Du som utbildningsledare har en viktig funktion för att få igång en diskussion i gruppen i samband med varje filmvisning. Till en början bör man invänta vilka kommentarer som spontant kommer från gruppdeltagarna. Formulera dina frågor som öppna frågor så att de stimulerar till reflektion. Om din fråga blir för direkt, så att kursdeltagarna kan svara ja eller nej, blir det svårare att komma vidare.

Innan du själv börjar ställa frågor, försök att vara lyhörd för och lyssna in om gruppmedlemmarna vill ta upp någonting i anslutning till filmvisningen. Om det inte är någon som börjar spontant kan du påtala att gruppen inte behöver invänta dina frågor, eftersom du märkt att de själva har mycket att komma med.

När du under filmvisning stoppar filmen kan du om det behövs ställa en fråga som ”vad kom ni att tänka på utifrån det vi just hörde?”, eller ”hur har ni stött på det här?”. Du kan stanna upp inför en kommentar från någon gruppdeltagare genom att exempelvis fråga vidare ”och hur blev det?”. För att få igång en diskussion i gruppen kan du sedan fråga vidare genom att säga ”vad känner ni andra igen?”

Försök också vara uppmärksam på att kursdeltagarna håller sig till ämnet, dvs utbildningens tre perspektiv. Om kursdeltagarna fastnar i att diskutera enskilda klienter och deras symtom, utan att tala om det egna bemötandet är det viktigt att göra gruppen uppmärksam på detta. Försök att vidga diskussionen! Du kan exempelvis göra kommentarer som ”hur är det att träffa honom/henne?”.

Genomgående är det bra om du försöker vara så observant som möjligt på gruppens diskussion. Är det någon/några av kursens tre perspektiv som man undviker att diskutera? Försök i så fall sätta ord på din reflektion.

Det är viktigt att vara lyhörd för när någon kursdeltagare börjar visa tecken på att vara känslomässigt berörd i gruppssamtalet. Det kan röra sig om allt ifrån glädje,

hjälploshet eller vrede i mötet med en klient. När du som utbildningsledare uppmärksammar detta kan du hjälpa gruppen att sätta ord på de reaktioner du sett. Att få möjlighet att tala om reaktioner som varit laddade brukar stärka trygghet och öppenhet i gruppen.

När jag kommer tillbaka till mitt arbete märker jag att jag har fått större säkerhet, när jag skall förklara kring mina patienter för mina kollegor. Jag blir tydligare hur jag tycker vi skall agera. Jag har fått andra ord och tyngre motiveringar, varför jag inte backar, mer kunskap bakom mina argument. (Kursdeltagare)

Efter två av föreläsningarna (Marie Åsbergs om självmordsforskning, och Björn Mårtenssons om depression) finns ett samtal med föreläsaren. Dessa samtal är extra material, som kan användas för att fördjupa diskussionen om du så önskar. Du bör själv ha sett dem i samband med din förberedelse.

Det finns också fyra filmade situationer med självmordsnära människor. Det är skådespelare som spelar patienter. I tre av dessa filmer deltar Ullakarin Nyberg som psykiatriker. Dessa filmade ”fall” kan stimulera till diskussion och samtidigt

fungera som modeller för hur ett bra ingripande i en suicidal process kan se ut.

De fyra filmade fallen:

- Mötet på kajen (3 min, visas lämpligen i anslutning till föreläsning 3, Mötet med det som inte orkar leva);
- Mötet med Maria (6 min, visas lämpligen i anslutning till föreläsning 4, Risk- och skyddsfaktorer för självmord);
- Mötet med Evelina (18 min, visas lämpligen efter Föreläsning 6, Självmordsprevention på samhällsnivå);
- Mötet med Fredrik (15 min, visas lämpligen i anslutning till Föreläsning 10, Självmord hos män).

Avslutning, utvärdering och kursintyg

KOM IHÅG:

1. Självskattningen till sista tillfället
2. Informera om utvärdering och kursintyg
3. Gå igenom utvärderingarna tillsammans med chefen

Sista utbildningstillfället

Avsätt cirka 5 minuter i början av det sista kurstillfället för att fylla i självskattningen. Det kan vara intressant att därefter få jämföra med sin självskattning från starten av kursen.

Bjud därefter in kursdeltagarna att berätta om vad kursen givit dem. På vilket sätt vill gruppmedlemmarna kunna använda sig av det man lärt sig i kommande arbetssituationer? Uppmuntra gruppen att tala om hur man upplevt gruppsamtalen under utbildningen. Hur har synen på såväl klienters som på egna reaktioner påverkats?

Informera om att var och en fyller i utvärderingen och därefter skriver ut sitt kursintyg.

Utvärdering och kursintyg

Vid utformandet av detta utbildningskoncept har kontinuerliga utvärderingar varit till god hjälp.

Återkommande utvärderingar med fokus på personalens kunskapsutbyte, förmåga att bemöta klienter och egen tillfredställelse i arbetet rekommenderas.

I första hand syftar utvärderingen till att arbetsgivaren/chefen ska få en uppfattning om vad utbildningen gett. I andra hand fyller utvärderingar en viktig funktion för att framföra kursdeltagarnas synpunkter omkring vad som var bra och vad som kan förbättras.

Gå igenom självskattningarna och kursutvärderingen tillsammans med din chef, så att ni kan få en uppfattning om

utbytet av investeringen som ni gjort. Det är också viktigt för att kunna få en uppfattning om vad som upplevdes bra liksom om det var någonting som eventuellt bör förbättras till nästa utbildning. Återkoppla gärna till gruppen.

Avslutande reflektioner

KOM IHÅG:

- Materialet går att återkomma till så många gånger man vill.
- En utbildning kan ges till ett obegränsat antal personer inom verksamheten.
- Använd gärna faktabladerna som ett uppslagsverk och påminnelse om föreläsningarnas innehåll.
- På hemsidan psyk-e.se finns allt material utom föreläsningarna. Även kontaktuppgifter för frågor, funderingar och support vid behov.
- Dela gärna dina reflektioner med oss på Psyk-E bas. Vi vill gärna veta hur materialet används och tas emot för vårt fortsatta arbete.

Avslutande reflektioner

Kom ihåg möjligheten att komma tillbaka till vissa föreläsningar efter behov.

Använd gärna patientsamtalen som inspiration till förhållningssätt och samtalsmetodik.

Support

Det är möjligt att få stöd i upplägg av utbildningen och tankar och funderingar inför och under utbildningen genom att kontakta Psyk-E basgruppen (se hemsidan).

På hemsidan hittar du allt material utom föreläsningarna.

Avslutningsvis - denna manual kan komma att fortlöpande revideras. Inför kommande versioner vill vi väldigt gärna höra dina synpunkter och erfarenheter av att arbeta med Psyk-E bas suicid. Kontakta oss via e-post eller telefon. Aktuella kontaktuppgifter hittar du på hemsidan.

Psyk-E bas hemsida www.psyk-e.se