

# Regional koordinering psykisk hälsa

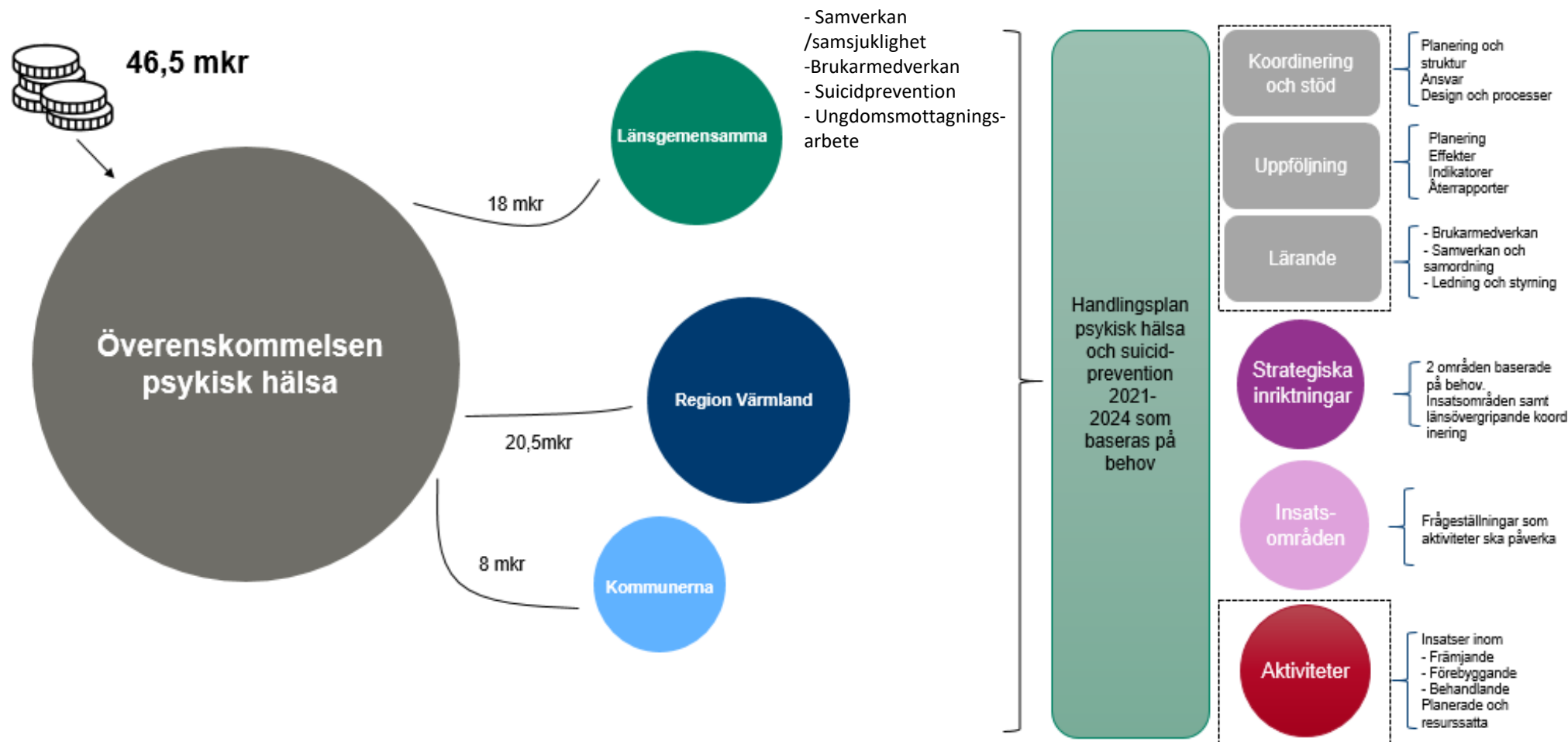
---

12 mars 2021

Värmlandsrådet

# Nationell överenskommelse insatser för psykisk hälsa och suicidprevention

## Värmlands stimulansmedel; fördelning



## Målbilder för vård och stöd ur ett patient- och brukarperspektiv



Tidig hjälp med psykisk ohälsa och missbruk



Stöd och vård som är lätt att hitta, komma i kontakt med och som är tillgänglig när jag behöver den



Tillgång till fungerande behandling och möjlighet att välja utifrån det som passar mig



Stöd och vård som hänger ihop som en helhet



Inte bli utestängd från stöd och vård och få hjälp med både beroende och psykisk ohälsa



Bli lyssnad på, få förståelse och bli behandlad med samma respekt som andra



Bli stärkt i min egen förmåga att hantera min situation och ha inflytande över min vård och omsorg



En fungerande vardag och ett meningsfullt sammanhang



En person som jag kan lita på och som följer med i hela processen



Att vården och omsorgen lyssnar på, involverar och ger stöd till mitt nätverk



# Suicidprevention

# Suicid förekomst

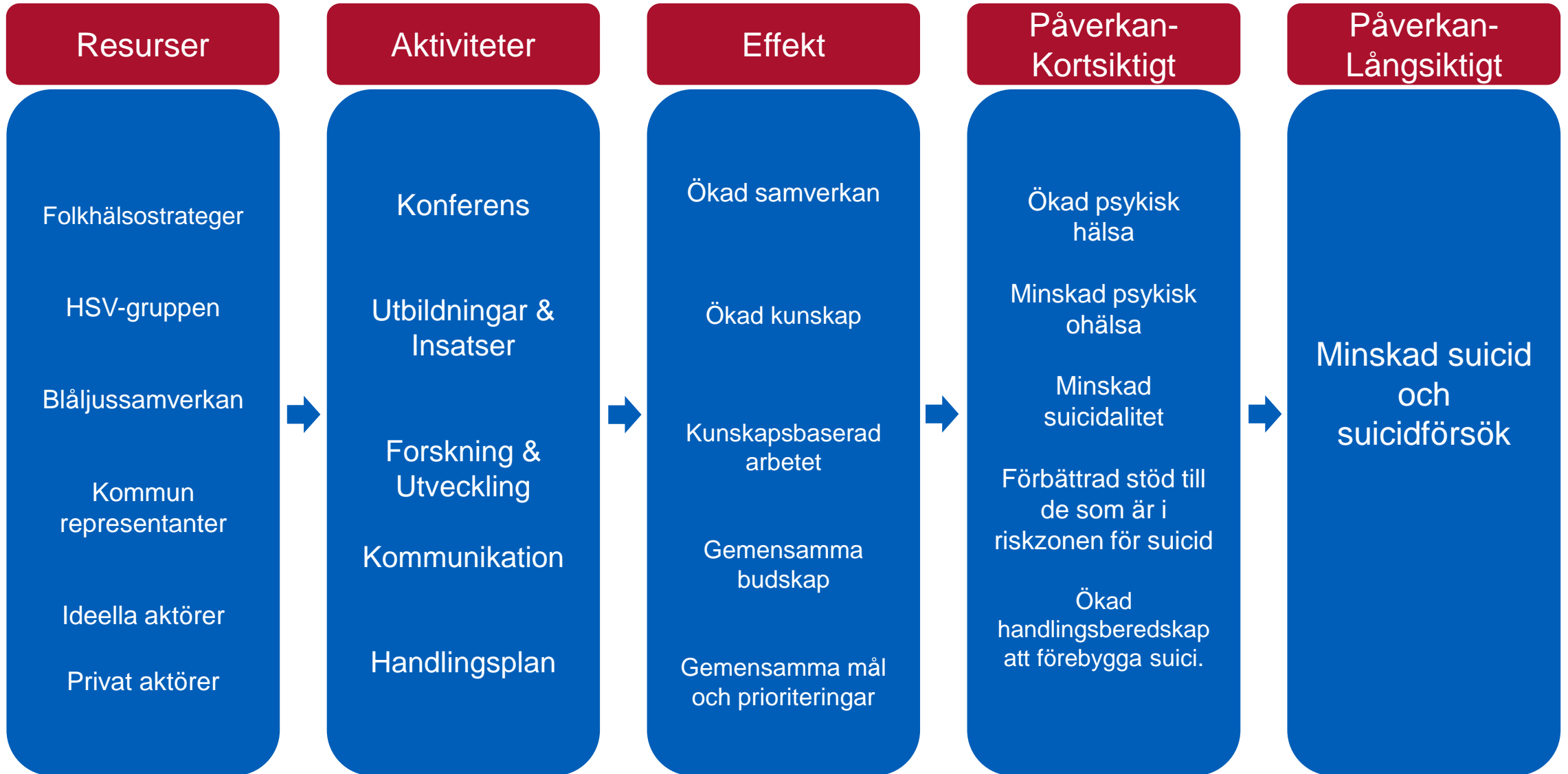
- Män tar sitt liv oftare än kvinnor
- Suicid är den vanligaste dödsorsaken bland män i åldersgruppen 15–44 år och den näst vanligaste för kvinnor i samma åldersgrupp
- I Värmland sker i genomsnitt 43 suicid varje år

# Riskfaktorer

- Manligt kön
- Psykisk sjukdom
- Tidigare självmordsförsök
- Riskbruk och missbruk
- Högre ålder
- Personlighetsdrag som lättkränkthet och impulsivitet
- Erfarenhet av våld
- Ensamhet
- HBTQI identitet
- Multisjuk eller svår kroppslig sjukdom
- Större livsomställningar
- Förluster av olika slag

# **Det regionala nätverket för suicidprevention i Värmland**

# Suicidprevention i Värmland: en logikmodell





# Länsgemensamt arbetet 2020 och framåt

- Vad har vi gjort för att öka samverkan?
  - Det regionala nätverket för suicidprevention i Värmland (nätverksträffar och arbetsgrupper)
  - Blåjussamverkan
  - MHFA nätverket
  - Intern klinisk suicidpreventionsgrupp
- Vad har vi gjort för att öka kunskapen?
  - Webinarium suicidprevention Manlighet och suicid, september 2020
  - Psyk E-bas suicid
  - Livsviktiga snack

# Länsgemensamt arbetet 2020 och framåt

- Vad har vi gjort för att öka det kunskapsbaserade arbetet?
  - Forskning kring maskulinitetsnormer och psykisk hälsa och suicid
  - Stimulansmedel till kommunerna
  - Följa och analysera fakta och statistik
- Vad har vi gjort för att bidra till ett gemensamt budskap?
  - Kommunikationsplan
  - 100 trappsteg kampanj
  - Uppdatera information på [regionvarmland.se/suicidprevention](https://regionvarmland.se/suicidprevention)
- Vad har vi gjort för att bidra till gemensamma mål och prioriteringar?
  - Länsgemensam handlingsplan
  - Kostnadsfritt stöd i processen att ta fram en handlingsplan (samverkan mellan Suicide Zero, den regionala nätverket för suicidprevention i Värmland, och SKR)
  - Kostnadsfri föreläsning till politiker i alla Värmlands kommuner gällande suicidprevention och handlingsplaner

# UNGDOMSMOTTAGNINGAR OCH PSYKISK HÄLSA

# Utmaningar

- **Bemanning**  
Barnmorska kurator och läkare
- **Organisation**  
Olika huvudmän Små mottagningar
- **Styrning**  
Ingen nationell styrning, olika på lokal nivå
- **Uppföljning**  
Olika lagar olika krav på dokumentation

## Delmål

- Tillgänglighet
- Förändrat arbetssätt
- Kompetenshöjning
- Utåtriktat arbete

## Urval av aktiviteter

- UM online
- KBT via nätet
- Sexit
- Helg för transungdomar
- Utåtriktat arbete
  - film
  - kartläggning

# Resultat?

- **UM online**

- Visiba care
- Hälften av ungd (35 % under pandemin) från andra kommuner än K-d
- Kan nås av alla ungdomar oavsett var de befinner sig

- **KBT via nätet**

- All ungdomar i Värmland kan få "behandling", inte bara "råd och stöd"

- **Sexit**

- ca 50% av kvinnorna (13 % män) mot sin vilja: tafsad på, sett någon blottat sig, sett avklädda bilder.
- 11 % kvinnor, 6 % män utfört sexuella handlingar mot sin vilja
- 14 % kvinnor, 9% män har använt sex som självskada

- **Helg för transungdomar**

- 17 ungdomar 13 närstående

*"Fick uppleva en samhörighet jag inte har känt tidigare"*

*"Jag kände mig mindre ensam..."*

*"Förstår mitt barn bättre..."*

- **Utåtriktat**

- Nya ungdomar att nå, varje nytt år...