

B4 ("before")

Storumans kommun har påbörjat ett strategiskt förebyggande arbete gällande psykisk ohälsa. En samordnare leder insatser över organisationsgränserna i kommunen. Olika enheter deltar i arbetet från landstinget (sjukstugan, psykiatri), kommunen (Omsorgsförvaltningen, Fritid-, Kultur- och Utbildningsförvaltningen, Miljö- och Samhällsbyggnadsförvaltningen) och polisen.

Frivilliga organisationer kommer också att bjudas in att delta. Arbetet följer WHO:s rekommendationer och nationella riktlinjer och använder metoder som man vet har bevisad effekt för att minska och förhindra antal självmordsförsök*. B4 är namnet på gruppen och bör uttalas på engelska "before". Arbetet ska alltså komma in "innan" det inträffar ett självmord, och insatserna vilar på 4 b:n. Det handlar om att

- Bemöta
- Behandla
- Bygga
- Begränsa

Att ha ett gott *bemötande* och att skapa goda relationer till elever i skolan är viktigt. Likaså att *behandla* depression vilket är en stor riskfaktor för att begå självmord. Att *bygga* rutiner i vårdkedjan så att ingen individ "faller mellan stolarna" samt att *begränsa* tillgång till metoder som att exempelvis minska tillgång till alkohol och droger är viktiga åtgärder.

B4-gruppen arbetar med att ta fram en handlingsplan för att tydliggöra varje organisations ansvar i dessa frågor och hur de olika verksamheterna kan arbeta tillsammans för att förebygga psykisk ohälsa.

Exempel på insatser som är på gång:

- YAM (Youth Aware of Mental health) ett program för elever i skolan som man kommer att genomföra i årskurs 8, 9 samt i gymnasiets år 1 och 2.
- MHFA (Mental Health First Aid) Första hjälpen till psykisk hälsa. En utbildning som kommer att genomföras i flera personalgrupper i kommunen
- Föreläsningar och information till allmänheten och till olika grupper
- En Ungdomsmottagning kommer att starta på sjukstugan

Samordnare: Anette Edin-Liljegren, Glesbygdsmedicinskt centrum, VLL

Kontakt: Anette.liljegren@vll.se

*WHO, Preventing suicide A community engagement toolkit. Pilot version 1.0

Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *Lancet Psychiatry* 2016; 3: 646–59