

## Utbildningsinsatser suicidprevention

### Webbaserade gratisutbildningar:

- **För socialtjänsten - om bemötande**  
Gratis webbutbildning från Socialstyrelsen på ca 60 min. Rekommendationen är att den görs individuellt och sedan diskuteras/följs upp i arbetsgruppen.  
[Socialstyrelsen utbildning](#)
- **Stör döden - för lärare och skolpersonal**  
Gratis webbaserad utbildning för lärare. Har tagits fram av Suicide Zero, Mind, SPES och NASP i samarbete med skolpersonal. Utbildningen består av fem delar, tar cirka 60 minuter att genomföra och är självinstruerande: [Stör Döden - Utbildning för lärare \(stordodenu utbildning.se\)](#)
- **Det vi inte ser - bemötande i hälso- och sjukvård**  
Gratis webbutbildning från Socialstyrelsen på ca 1 timme och 45 min. Syftet med utbildningen är att ge deltagaren en ökad trygghet i att hantera svåra samtal med patienter som mår psykiskt dåligt och kan ha tankar på att ta sitt liv.  
[Socialstyrelsen utbildning](#)
- **SPISS - webbutbildning för den som vill få mer kunskap**  
Gratis webbaserad utbildning på 3 delar som tar ca 20 min/del. Trots sitt namn som är förkortning för *Suicidprevention i svensk sjukvård* är utbildningen relevant för verksamheter utanför sjukvården såsom socialtjänst, skola, vård och omsorg, polis och trossamfund m.fl. De två första delarna är relevant för många: suicidologi, risk- och skyddsfaktorer, den tredje för färre: skattningsskalor. Deltagaren väljer vilken eller vilka delar hen vill gå: [Region Skånes öppna läraaktiviteter \(golms.com\)](#)
- **Steg för livet - kampanjmaterial**  
Kampanjmaterial att visa/beställa/ använda sig av. Finns film, berättelser, fakta, tips hur du stöttar, vart man kan få hjälp och stöd med mera: [Steg för livet | Steg för livet \(stegforlivet.se\)](#)

## Civilsamhällets utbildningar:

- **SPIV erbjuder utbildningar i Psykisk livräddning för profession:** [Utbildning i suicidprevention - SPIV](#)
- **Suicide Zero erbjuder utbildningar för organisationer:** [Suicidpreventiv utbildning för företag - Våga fråga-e \(suicidezero.se\)](#)

## Omfattande utbildningar:

- **YAM (Youth Aware of Mental health) - för elever**  
Ett program för elever på högstadiet. Leds av utbildade instruktörer. Syftet är att utveckla elevers färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskapen om psykisk hälsa. Ses en signifikant minskning av suicidtankar och självmordsförsök hos elever som utbildats i YAM jämfört med kontrollgruppen vid 12 månaders uppföljning. YAM utgörs av fem timslånga tillfällen i klassrummet över tre veckors tid. Samtal och rollspel med utgångspunkt i pedagogiskt material är grunden samt ett elevhäfte som varje deltagare får behålla. Ungdomarna behandlas och ses som experter på sin egen psykiska hälsa. [About YAM - Youth Aware of Mental health \(y-a-m.org\)](#)
- **MHFA (Mental Health First Aid) - för personal**  
Utbildningsprogram under två heldagar som leds av utbildade instruktörer. Finns tre program: för personer som jobbar med unga, personer som jobbar med vuxna eller personer som jobbar med äldre. Utbildningen syftar till att sprida kunskap om psykisk ohälsa och sjukdomar för att därigenom minska fördomar och stigmatisering. Deltagarna blir utbildade att ge första hjälpen till psykisk hälsa. [MHFA - Första hjälpen till psykisk hälsa | Karolinska Institutet](#)
- **Psyk E bas Suicid - för er som möter suicidnära**  
Ett webbaserat utbildningsprogram som riktar sig till personer som möter suicidnära i sitt yrke. Den ger fördjupad kunskap, användbara råd och möjlighet till reflektion om suicidprevention i praktiken. Utbildningen består bland annat av 20 föreläsningar och faktablad på olika teman och är framtagna tillsammans med Sveriges främsta experter i sina respektive områden av Karolinska Institutet. Utbildningen kräver egna inlogg men genomförs i arbetsgrupper. Organisationer köper in licenser som är tillgängliga i två år. Läs mer här: [Psyk-E bas suicid • Psyk-E bas](#)

## Metoder/program med fokus barn och unga:

- **PAX**  
För skolbarn i årskurs 1 - 3. Målet är att skapa lugn, trygghet, glädje och studiero. Bygger på en internationellt beforskad modell och består av verktyg som används i klassrummet. PAX är tydligt och lekfullt. Lärare utbildas i modellen. Läs mer här: [PAX i skolan - För studiero och trygghet i klassrummet](#)
- **Tanke och Hälsa**  
För årskurs 8, som skolor ansluter sig till. Programmet screenar för psykisk ohälsa och gör riktade satsningar. Det bygger på en samverkan mellan elevhälsa och primärvård. Läs mer på: [För Verksamheter - Tanke och Hälsa \(vgregion.se\)](#)
- **Det syns inte**  
Ett filmbaserat lärverktyg (moduler) för högstadiet och gymnasiet. Licenser köps in och används av skolpersonal i klassrummet. Det forskas på metoden i skrivande stund. Finns även podd, app, sociala medier och vetenskapligt material kopplat till lärverktyget. Läs mer: [Your brain and emotions in the Digital era \(learnworlds.com\)](#)
- **Livsviktiga snack – ett föräldraskapsstöd**  
Riktat till vårdnadshavare och andra viktiga vuxna. Kunskap, tips och praktiska övningar. Finns på flera språk. [Livsviktiga snack \(suicidezero.se\)](#)

Sammanställt av

Jolin Sewén

Processledare suicidprevention

[www.fyrbodal.se/suicidprevention](http://www.fyrbodal.se/suicidprevention)