



# Utbildningspaket för APT– om psykisk hälsa och suicid

Under år 2023 har Linköpings kommun tagit fram en kommunövergripande handlingsplan i suicidprevention. En prioriterad åtgärd i planen är att öka kunskapen kring psykisk hälsa och självmord, och om risk- och skyddsfaktorer för psykisk hälsa såsom ofrivillig ensamhet och existentiell hälsa. Därför har en kommunövergripande arbetsgrupp tagit fram ett APT/Utbildningsmaterial, som ska kunna användas på kommunens alla arbetsplatser. Materialet ska användas på APT-tillfällen under åren 2024 och 2025. Syftet är dels att öka kunskapen inom den egna arbetsgruppen, dels att få utrymme för att enskilt och gemensamt reflektera över dessa frågor och dels att i förlängningen bättre bemöta de personer som verksamheten kommer i kontakt med utifrån ökad kunskap om psykisk ohälsa/hälsa och suicid och risk- och skyddsfaktorer för detta. Psykisk hälsa och självmord förekommer bland alla människor i samhället och berör därför alla kommunens verksamheter. Tillsammans kan vi skapa en hållbar och välmående arbetsplats – det tjänar både individen, arbetslaget och kommunen på.

## Utbildningens upplägg

Utbildningen genomförs under fem arbetsplatstillfällen med fem olika teman:

- Vad är psykisk hälsa?
- Psykisk ohälsa och stigma
- Myter om självmord
- OFrivillig ensamhet
- Existentiell hälsa

Till varje pass finns ett bildspel med material och övningar (allt utbildningsmaterial finns på intranätet). Respektive pass beräknas att ta mellan 30-45 minuter och det behöver finnas möjlighet att visa filmer med bra ljud. Arbetsgruppen avgör själv hur diskussionerna ska ske men för stora grupper ska undvikas för en bra diskussion. Inga förkunskaper kring psykisk hälsa eller självmord behövs för att hålla i passen.

## Viktigt att tänka på innan utbildningen

Psykisk hälsa och självmord är ämnen som berör. Därför är det viktigt att du som håller i passet tänkt lite särskilt på ett par saker innan genomförandet:

**Psykisk ohälsa syns inte alltid utanpå.** Därför är det viktigt att du som håller i passen tänker på att det kan finnas personer i arbetsgruppen som sitter på egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Antingen i form av egna besvär/sjukdom eller någon närstående.

**Samtal om psykisk ohälsa och självmord berör människor på olika sätt, och alla reagerar olika, varför en chef bör närvara som känner sina medarbetare.** Var därför

uppmärksam på om någon i arbetsgruppen tagit illa vid under utbildningstillfället. I slutet av varje bildspel finns information om var man kan vända sig om man mår dåligt. Det går också bra att ta kontakt med kommunens HR-avdelning.

**Var medskapande till ett öppet och respektfullt samtalsklimat.** Vissa övningar innehåller reflektionsfrågor och det finns inget rätt och fel när frågorna diskuteras. Målet är att alla som vill ska ha möjlighet att dela sin syn med andra.

**Har du frågor eller funderingar kring materialet?**

Då kan du höra av dig till kommunens processtödjare i suicidprevention,  
Johanna Palmstierna [johanna.palmstierna@linkoping.se](mailto:johanna.palmstierna@linkoping.se)

**Vill du veta mer om kommunens suicidpreventiva arbete?**

Läs mer på linweb under *Vår kommun/Stöd och omsorg/Suicidprevention* och hänvisa nyfikna kommuninvånare till [www.linkoping.se/suicidprevention](http://www.linkoping.se/suicidprevention)