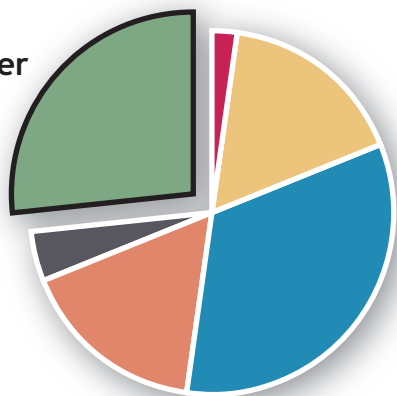


Säkerhetsplanering

24
minuter



Säkerhetsplanen är ett samarbetsprojekt mellan dig, ungdom och föräldrar. Ni gör den tillsammans för att hantera de risker som identifierats under bedömningen. Ungdomens och föräldrars sätt och förmåga att medverka blir samtidigt ett viktigt "kvitto" på din bedömning. Om samarbetet inte känns bra (magkänslan!) bör du konsultera en specialistläkare. Använd gärna vår säkerhetsplan med färdiga rubriker. Tänk på att ungdom och familj ska vara aktiva. **Undvik att fråga om sådant du redan vet eller fastna i detaljer. Hamna inte i en föreläsningssituation.**

STEG 1

Beskriv säkerhetsplanen, syftet och rubrikerna

Enklast är att visa upp Deplyftets förtryckta säkerhetsplan.

Rubrikerna är:

1. Aktuella symptom och händelser som lett fram till suicidförsöket
2. Minska sårbarhet
3. Triggers (utlösande händelser)
4. Varningstecken
5. Ungdomens egna strategier
6. Vem kan ungdomen kontakta?
7. Förälders strategier
8. Risksanering
9. Vård att vända sig till

STEG 2 Aktuella symptom

→ **Skriv ned det du vet om aktuella symptom och händelser**

Fråga om korrigerings!

Skriv ned text i formuläret!

STEG 3 Sårbarhet

→ **Berätta vad som brukar kunna minska sårbarheten utifrån den bild du fått om sårbarheten**

Beskriv att ökad sårbarhet ger större risk att agera känsloläst, minskad problemlösningsförmåga och risk för försämring. Stabiliserande är sömn, mat, fysisk aktivitet, balans mellan aktivitet och vila, att undvika alkohol och droger, gemenskap, ha någon aktivitet för dagen och bra kompisar men inte problematiska.

→ **Fråga först ungdomen om förslag.**

Fråga föräldrar om förslag.

Skriv ned text i formuläret!

STEG 4 Trigger

➔ **Gå igenom triggers/utlösande händelser utifrån det du fått reda på**

Fråga efter eller nämn helt kort det du hört under kartläggningen. Exempelvis bråk med föräldrar, kompisar, käresta, kärleksbekymmer.

Fråga först ungdomen om förslag.

Fråga föräldrar om förslag.

Skriv ned text i formuläret!

STEG 5 Varningstecken

➔ **Gå igenom varningstecken**

Fråga efter eller nämn helt kort det du hört under kartläggningen om hur tankar, känslor och beteenden kan trappas upp mot ett suicidförsök. Fånga upp sådant som går att identifiera.

Fråga först ungdomen om förslag.

Fråga föräldrar om förslag

Skriv ned text i formuläret!

STEG 6 Ungdomens strategier

➔ **Fråga ungdomen om hur hen själv tidigare har kunnat bryta en ond cirkel. Fråga föräldrar om tips.**

Nämn helt kort olika sätt att själv hantera jobbiga känslor (musik, prata med någon, gå en runda, TV-spel etc) och se om något nytt tips kan vara värt att ta med.

Rangordna efter vad som har störst chans att fungera. Börja gärna med egna saker för ungdomen men betona att ungdomen inte ska hålla på och kämpa ensam för länge utan se till att kontakta någon annan för avledning eller stöd.

Skriv ned text i formuläret!

STEG 7 Akuta kontakter

➔ **Undersök möjliga personer att kontakta för avledning eller stöd**

Nämn helt kort att i akuta lägen brukar andra personer vara det säkraste sättet att leda in tankar och känslor i nya banor.

➔ **Fråga ungdomen om förslag.**

Fråga föräldrar om tips.

Se till att någon som ungdomen bor med eller finns i den omedelbara närheten alltid finns med.

Skriv ned text i formuläret!

STEG 8 Förälder

➔ **Identifiera föräldrars strategier**

Ofta är det bäst att ha nämnt något om föräldrars strategier i enskilt föräldrasamtal. Ta höjd för både över- och underengagemang. Vanligast är överoro. Ange att raka frågor om mående och dödstanor inte ökar risk men att för mycket frågande kan belasta relationen. Ofta är det bra med en daglig avstämningstid, som då blir förberedd från bägge håll. Ställ därutöver enbart frågor om hur ungdomen mår om det verkligen har tornat upp sig.

Positiv ton i kontakten och "sanering" ifrån kritik och upprördhet är särskilt viktig just nu. Hur kan föräldrar hjälpa till med avledning på ett sätt som ungdomen accepterar? Kontrollera fallgropar där föräldrar kan förvärra? Gör kortsiktiga överenskommelser i konfliktämnen.

➔ **Fråga ungdomen om förslag på vad föräldrar kan göra.**

Fråga föräldrar om förslag.

Problemlös fallgropar!

Skriv ned text i formuläret!

STEG 9 Risksanera

Gå igenom och sanera risk

Du behöver ha kontrollerat mediciner och eventuella skjutvapen. Tänk på att vanliga medicinskåp är osäkra och att hela förpackningar av farliga mediciner bör förvaras i säkert kassaskåp eller ännu hellre utanför hemmet, exempelvis på förälders arbetsplats. En veckas dos brukar vara relativt ofarlig. **Vassa föremål kan och bör man inte sanera ifrån.** De är svåra att använda i suicidsyfte och överåtgärder kan leda till ett upptrappat klimat.

Diskutera regler för att vara ute ensam. Tänk då på det helt korta perspektivet, att sätta regler som gäller under några tydligt utsatta datum och aldrig tills vidare. **Undvik att föräldrar får rollen av ständig tillsyn och kontroll.** Tänk på att en stödjande och positiv relation är ett bättre skydd än yttre kontroll. **Undvik åtgärder som tröttar ut och skapar bråk. Undvik åtgärder som man kan fastna i, att sova i samma säng eller vara helt borta från skolan.** Målet är att vara lyhörd men sikta mot att hitta tillbaka till en fungerande vardag.

Fråga föräldrar om läkemedel och skjutvapen.

Kontrollera med ungdom om fler förråd av exempelvis läkemedel finns.

Kontrollera med ungdom om önskemål av eventuella utetider men inflika gärna tips på vad som är rimligt utifrån situationen.

Kontrollera utetider med föräldrar.

Överenskom om daglig tid och ram för avstämning.

Problemlös hinder och fallgropar som kan dyka upp.

Skriv ned text i formuläret!

STEG 10 Professionella kontakter

Lista professionella att kontakta med namn och nummer

Namn och nummer till behandlare.
Namn och nummer till akutmottagning.
Skriv ned i formuläret!

STEG 11 Sammanfatta

Gå igenom planen och sammanfatta

Säkerhetsplanen behöver vara realistisk och trovärdig för alla i rummet. Använd ”magkänsla”.

Fråga ungdomen om vad som är bra respektive svårt med planen. Om du blir tveksam på ungdomens inställning till säkerhetsplanen så överväg här att prata enskilt och ställ raka frågor om ungdomen verkligen är med på det som skrivits ner.

Fråga föräldrar om vad som är bra respektive svårt med planen.

Gör ändringar om bra förslag kommer upp.

STEG 12 Uppföljning

Ordna tid för uppföljning

Se till och ansvara för att det alltid finns en ny tid för besök eller telefonkontakt. Om du inte kan lösa detta i stunden så ta själv på dig ansvaret att kontakta familjen på bestämd tid. Tänk efter och känn efter om du känner dig nöjd och rimligt trygg med planen. Låt alla skriva sin signatur på formuläret och ta kopior att skicka med hem.