

Förslag upplägg Blandade lärande nätverk (BLN) efterlevandestöd i samband med att en familjemedlem eller nära vän har tagit sitt liv.

Inledning

Att förlora en familjemedlem eller en nära vän genom suicid är en svår och livsomvälvande upplevelse. Sorgen efter ett traumatiskt dödsfall försvåras av flera omständigheter. Dödsfallet är ofta plötsligt, oväntad, våldsamt vilket innebär omedelbar chock. Minnesbilder och tankar på hur personen dog ökar risken för långvarig ohälsa. Tankar på att dödsfallet hade kunnat förhindras kan leda till känslor av skuld och ånger. Efterlevande kan uppleva ilska över att deras närstående inte fick tillräckligt med stöd före dödsfallet, vilket kan leda till att efterlevande avböjer erbjudanden om stöd trots stora behov. Möjligheterna att få stöd kan också försvåras av stigma, hos den som behöver stöd och den som kan ge stöd.

Traumatiska dödsfall ökar risken för suicid och långvarig ohälsa. I den akuta krisen behöver efterlevande ofta hjälp att mobilisera sina resurser. Kontakten innebär en möjlighet att fånga upp behov av råd och information samt socialt stöd för att bearbeta känslor och upplevelser. Kontakten är viktig för att upptäcka familjer och personer som behöver omedelbar hjälp för att undvika ytterligare tragedier, samt för att erbjuda vård för att lindra och förebygga lidande relaterade till psykiatriska tillstånd andra livshotande tillstånd.

Att söka hjälp i en akut kris är svårt och särskilt när det inte är självklart vem man kan kontakta eller då förtroendet för stöd och vård är skadat. I riktlinjer för efterlevandestöd understryks därför vikten av att efterlevande aktivt behöver erbjudas stöd. Hur detta ska gå till är dock inte självklart. Ofta erbjuds bra stöd inom olika verksamheter som behöver synliggöras för efterlevande och yrkesverksamma. Det finns också exempel på fungerande samverkan kring efterlevandestöd som kan tjäna som goda exempel.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) vill nu via metoden Blandade Lärande Nätverk (BLN) arbeta tillsammans med efterlevande och yrkesverksamma med efterlevandestödet efter suicid. Vi planerar därför att tillsammans med intresserade starta BLN hösten 2024.

Syfte och mål med BLN

Syftet med BLN är att alla som medverkar i nätverket delar med sig erfarenheter och kunskaper av betydelse för utveckling av stöd för efterlevande i samband med att en familjemedlem eller nära vän har tagit sitt liv.

Deltagarna kommer också ha möjlighet att ha dialoger kring kunskapsbaserat material för efterlevandestöd som har visat sig hjälpsamt i forskning. Målet är att identifiera behov och lämpliga stödinsatserna samt att ta fram ett förslag till lokal plan för efterlevandestöd som kan sanktioneras och beslutas i lokal ledningsorganisation.

Antal nätverk och sammansättning

Föreslås cirka 10 lokala BLN sammansatt av efterlevande, yrkesverksamma inom kommun/region, svenska kyrkan och andra trossamfund, politiker, ledare/chefer och

representanter från idéburna organisationer som erbjuder stöd till efterlevande i samband med suicid. Respektive nätverk föreslås bestå av 8 – 10 personer.

Ledare för nätverket föreslås en person som är väl insatta i och/eller har intresse av att utveckla stödinsatser för efterlevande till närstående som tagit sitt liv och med förankring inom kommun/region. Ledarens uppgift är att utse och tillfråga personer att medverka i nätverket, leda nätverksmöten och dokumentera mötena samt att medverka i av Nka anordnade digitala möten.

Antal möten och frågeställningar:

Föreslås att nätverket träffas digitalt eller fysiskt vid 6 tillfällen under hösten 2024. Varje möte i lokala nätverken (förutom första mötet) utgår från en sammanställning av föregående möte och frågeställningar att diskutera med utgångspunkt i målet med nätverken. Inför och efter respektive lokalt nätverksmöte organiserar medarbetare från Nka digitala möten för lokala nätverksledare, i syfte att följa upp och ge stöd i planering av kommande möte i det lokala nätverket.

Förslag till utgångspunkter för respektive lokalt nätverksmöte:

- Möte 1. Introduktion: Syfte och mål med mötena, presentation av deltagare, genomgång av nätverkets uppdrag. Diskussion: Utifrån efterlevandes situation, vad kan vara betydelsefullt vid stöd till efterlevande i samband med närståendes suicid?
- Möte 2. Diskussion: Utifrån den samlade erfarenheten identifiera områden som idag fungerar bra och förbättringsområden med fokus på det omedelbara krisstödet i samband med dödsfallet/dödsbeskedet.
- Möte 3. Diskussion: Utifrån den samlade erfarenheten identifiera områden som idag fungerar bra och förbättringsområden med fokus på råd, information och stöd utifrån efterlevandes behov.
- Möte 4. Dialog kring material som kan användas eller utvecklas utifrån lokala behoven av efterlevandestöd vid suicid? Vilka områden kan vara särskilt betydelsefulla att utveckla i er kommun/regions efterlevandestöd vid suicid?
- Möte 5. Uppföljande diskussion: Hur kan de prioriterade förbättringsområdena som ni ser som särskilt betydelsefulla för er kommun/region implementeras lokalt?
- Möte 6. Upprätta förslag till en dokumenterad plan för hur de prioriterade områdena för att stödja efterlevande vid suicid kan implementeras lokalt.

Medarbetare vid Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka):

Medarbetare vid Nka ger förslag till upplägg av BLN och introducerar via en inspelad presentation medverkande till metoden BLN, anordna digitala möten för lokala nätverksledare, sammanställer minnesanteckningar från lokala möten i nätverken och bidrar med adekvat vetenskapligt underlag. Efter det att nätverken avslutats sammanställer medarbetare vid Nka en rapport av genomförandet av BLN, rapporten stäms av med lokala nätverksledare och publiceras därefter som inspirationsmaterial för andra intresserade verksamheter.

För närmare information kontakta Pernilla Omerov, pernilla.omerov@anhoriga.se