

Handlingsplan för suicidprevention

Bakgrund

2008 beslutade riksdagen om ett handlingsprogram med nio strategiska åtgärdsområden för att minska suicid;

- Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper
- Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper.
- Minska tillgänglighet till medel och metoder för suicid.
- Se suicid som psykologiska misstag
- Förbättra de medicinska, psykologiska, och psykosociala insatserna
- Sprida kunskap om evidensbaserade metoder för att minska suicid
- Höj kompetensen hos nyckelpersoner
- Gör händelseanalyser efter suicid
- Stöd frivilligorganisationer

Programmets vision är att ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att självmord ses som den enda utvägen. Sedan 2015 har Folkhälsomyndigheten i uppdrag att samordna det suicidförebyggande arbetet på nationell nivå. Forskning på området bedrivs på Karolinska institutet vid Nationellt centrum för suicidprevention, NASP.

Termer; självmord, suicid och suicidalitet

Termen självmord kommer från en tid i det kristna Sverige då suicid betraktats som ett brott på samma sätt som mord. En person som tagit sitt liv straffades efter sin död, ofta genom att brännas på bål. Personen fick heller inte begravas på kyrkogård utan skulle ligga på ovigd mark. Idag används självmord och suicid omväxlande. Anhöriga till personer som tagit sitt liv är i många fall inte bekväma med termen självmord. I Skellefteå kommuns handlingsplan för suicidprevention används termen suicid, en medicinsk term eftersom praktiskt taget alla som tar sitt liv har någon form av psykisk ohälsa. För att betona att suicid inte är en isolerad händelse utan är en process, används också termen suicidalitet. Suicidalitet innefattar alla steg i den suicidala processen; att tänka på suicid, att planera suicid, att göra suicidförsök samt att fullborda suicid.

Suicid en folkhälsoutmaning

2030 räknar WHO med att psykisk ohälsa kommer att vara den dominerande folkhälsoutmaningen i världen. Andelen som uppger nedsatt psykiskt välbefinnande bland Sveriges befolkning har ökat under den senaste tioårsperioden bland både kvinnor och män och i olika ålders- och utbildningsgrupper. ¹ Den största ökningen av psykisk ohälsa har skett bland unga och unga vuxna. ²

Suicid är idag ett folkhälsoproblem. 2016 dog 1134 personer till följd av suicid. Mer än fyra gånger fler än döda i trafiken. ³ Förutom förlust av människoliv leder det till omfattande psykiskt lidande och

¹ Regeringens strategi inom området psykisk hälsa 2016 – 2020

² Folkhälsomyndigheten 2014, Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14

³ Dödsorsaksregistret Socialstyrelsen 2016

försämrad hälsa hos anhöriga och professionella så som barn, föräldrar, kompisar, busschaufförer, vårdpersonal med flera. Kring varje suicid finns fem till tio personer som berörs direkt. Suicid har tidigare setts som en händelse som individen själv ansvarar för. Ett synsätt som lett till nästan enbart individriktade insatser inom hälso- och sjukvårdssystemet. Idag vet vi att suicid är ett utfall av flertalet påfrestande faktorer som delvis ligger utanför individens kontroll. Även samhälleliga faktorer påverkar alltså förekomsten av suicid i en befolkning, vilket gör att suicidprevention kräver systeminriktat arbete. För att nå framgång med suicidprevention behöver åtgärder riktas på strukturella och individuella faktorer samt på fysisk och på social miljö. Det suicidpreventiva arbetet är en central byggsten i utvecklande av ett hållbart samhälle, ett hållbart Skellefteå.

Riskgrupper och riskfaktorer

Under perioden 1960 - 1979 ökade antalet suicid men har sedan sjunkit i alla åldersgrupper utom bland ungdomar.⁴ Yngre kvinnor och män är också den största riskgruppen för suicidförsök. Nationellt har ett antal riskgrupper identifierats; medelålders och äldre män är den största riskgruppen för fullbordade suicid. Bland män upp till 45 år är det den vanligaste dödsorsaken. 70% av landets suicid begås av män. Bland kvinnor i samma åldersgrupp är suicid den vanligaste dödsorsaken efter cancer.⁵ Ensamkommande ungdomar som inte får stanna i Sverige och HBTQ - personer är ytterligare två riskgrupper. Av unga homo- eller bisexuella kvinnor uppger 25 % att de försökt ta sitt liv. Av unga transpersoner har 40% försökt ta sitt liv.⁶

Intervjuer med personer som försökt ta sitt liv och överlevt, visar att de in i det sista varit ambivalenta och ville oftast fortsätta leva. Erfarenheter visar också att det går att avbryta en suicidal process genom exempelvis insatser i den fysiska miljön eller med rätt typ av vård. Riskerna för suicid är framförallt stora vid livsomställningar som skilsmässa, arbetslöshet, pension, förlust av närstående, men också vid missbruk och obehandlad depression. Kopplingen mellan psykisk ohälsa och suicid är stark. Suicid kan sägas vara den yttersta konsekvensen av psykiskt lidande, vilket innebär att en handlingsplan för suicidprevention bör kompletteras av handlingsplaner för att främja hälsa och förebygga psykisk ohälsa.

En handlingsplan för suicidprevention i Skellefteå

I maj 2018 antog kommunfullmäktige i Skellefteå en länsövergripande handlingsplan inom området psykisk hälsa, där ett av målen var att kommunerna i länet skulle upprätta lokala handlingsplaner för suicidprevention. På uppdrag av styrgruppen för Hök (huvudöverenskommelse mellan kommun och landsting) vuxna gjordes 2016 ett förarbete kring befintliga åtgärder för suicidprevention i kommun och landsting. Förarbetet har varit en utgångspunkt för nedanstående handlingsplan. Handlingsplanen har tagits fram i samråd med sakkunniga från elevhälsa, barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri, ungdomshälsa, socialtjänst samt kommunens folkhälsostategi.

Inom Skellefteå kommun finns det redan ett antal kommunövergripande strategier och handlingsplaner. En viktig fråga har därför varit att hitta ett logiskt och naturligt sammanhang även

⁴ Dödsorsaksregistret Socialstyrelsen 2016

⁵ Folkhälsomyndigheten 2017 – Suicidprevention

⁶ Socialstyrelsen 2016 Psykisk ohälsa bland personer i samkönade äktenskap

för den här handlingsplanen. Ett sammanhang som gör den enkel att integrera i pågående preventionsarbete när det gäller olyckor generellt och psykisk ohälsa specifikt, samtidigt som den måste lyftas för att få den tyngd som krävs för att antalet suicid ska minska. De nationella strategierna för suicidprevention återfinns i stora delar i kommunens folkhälsopolitiska program. En lokal handlingsplan för suicidprevention byggd på de nationella strategierna för detsamma, får på så sätt en stark koppling till kommunens pågående folkhälsoarbete. Utifrån detta är det också naturligt att Handlingsplan för suicidprevention läggs som en bilaga till det folkhälsopolitiska programmet för 2015 – 2020. Uppföljning av handlingsplanen skulle då kunna genomföras samtidigt med uppföljningen av det folkhälsopolitiska programmet, där folkhälsostrategens uppdrag förslagsvis utvidgas till att även innefatta uppföljning av handlingsplan för suicidprevention.

Mål, strategier och handlingsplan för suicidprevention i Skellefteå kommun

Skellefteå kommuns vision

Skellefteå kommun har en nollvision för suicid.

Långsiktigt mål - Suicid och suicidförsök ska varaktigt minska i Skellefteå

I Skellefteå ska ett framtida samhälle vara så fritt från fysiska och psykiska skador som möjligt vilket även innefattar att dö i förtid genom suicid. Skellefteå kommun uppfattar, talar om och hanterar suicid som ett psykologiskt olycksfall till följd av långvariga psykiska påfrestningar och strukturella brister. Skellefteå kommun ska på ett genomtänkt sätt förebygga suicidalitet. Arbetet ska grundas på vetenskap och där det saknas, på praktisk erfarenhet. Målet att varaktigt minska antalet suicidförsök och suicid uppnås genom ett strategiskt arbete med en samlad ledning och styrning. Arbetet ska följas upp, strategierna utvärderas och metoder revideras. Nedan följer en beskrivning av Skellefteå kommuns strategier för suicidprevention.

- Förbättra livschanser för utsatta grupper
- Minska alkoholkonsumtionen bland innevånare och bland högriskgrupper för suicid
- Minska tillgänglighet till medel och metoder för suicid.
- Öka kunskapen om självmordsnära personer hos personal i elevhälsa, på fritidsgårdar och i socialtjänst
- Införa händelseanalys efter suicid
- Stödja frivilliga organisationer
- Folkbildning om den suicidala processen
- Utrusta barn och unga med verktyg för att hantera svårigheter i livet
- Nyckelpersoner i samhället har kunskap om suicidalitet

Förbättra levnadsvillkoren för utsatta grupper

Till utsatta grupper räknas grupper som på olika sätt bryter mot rådande samhällsnormer och som på grund av det riskerar att bli föremål för diskriminering, trakasserier, våld eller hot om våld. Utsattheten kan också basera sig på etniska skillnader, klasskillnader, ålder, fattigdom, kön eller funktionsnedsättning. Ensamhet, utsatthet och den känsla av utanförskap som kan följa av att inte tillhöra den rådande samhällsnormen innebär en ökad risk för suicid som en utväg ur en plågsam situation. När det gäller äldre människor är kombinationen av kroppslig sjukdom, smärtor, oförmåga att klara enkla vardagliga ting samt ensamhet det som ofta orsakar ofta så kallad livsleda. Bland äldre är suicid ännu mer tabubelagt än hos yngre, vilket gör att det krävs uthållighet för att som personal eller anhörig få fatt i suicidtankar. Suicidförsök som inte leder döden är ovanligt hos äldre.

Suicid är idag allra vanligast bland män. Män söker inte hjälp eller vård i samma utsträckning som kvinnor, och de väntar i regel längre innan söker hjälp. Samma mönster finns bland pojkar och unga män. Män som blir deprimerade visar ofta andra symtom än de vården förväntar sig, till exempel aggressivitet, utåtagerande beteenden och missbruk. Män som begått suicid har oftare varit i kontakt med polisen eller skattemyndigheten än med vården. Män i alla ålderskategorier saknar oftare en nära vän jämfört med kvinnor. De traditionella normer som ger pojkar och män privilegier bidrar samtidigt till en slags utsatthet. Genom att utmana den maskulina normen, skapas förutsättningar för pojkar och män att söka hjälp i ett tidigare skede. När pojkar och män ges förutsättningar att ta ansvar för sin hälsa, minskar risken för destruktivitet, våld och psykiskt lidande för såväl enskilda individer som för personer i deras närhet.⁷

Det är ett samhällseligt intresse att långsiktigt minska utsatthet genom samhällsförändringar som utjämnar levnadsvillkor och som ökar acceptansen av människors olikheter.

Minska alkoholkonsumtionen generellt och i högriskgrupper

Det finns ett samband mellan alkoholkonsumtion och suicidförekomst i befolkningen, främst bland unga män. På individnivå finns det vetenskapligt stöd för att en hög konsumtion av alkohol ökar risken för suicid. Alkohol gör det bland annat svårare för individen att hantera impulser, vilket i sin tur kan leda till ett mer riskfullt beteende. Åtgärder för att minska alkoholkonsumtionen behöver inriktas på såväl tillgången till alkohol som normer kring drickande.

Minska tillgänglighet till medel och metoder för suicid

Suicid är i många fall en irrationell impulsiv handling, vilket gör att tillgängligheten på medel, metoder och plats har betydelse. I en intervjustudie av överlevare framkom att 2/3 av dem hade planerat suicidförsöket mindre än en timme före genomförandet. I ytterligare en studie av överlevare hade det för hälften av deltagarna endast förflutit 10 minuter mellan tanken på självmord och självmordsförsöket. När det gäller unga är impulsivitet mycket hög vid suicid, vilket gör att de ofta väljer en plats som är lättillgänglig. Barriärer i den fysiska miljön kan förhindra självmord. Det finns olika sätt för en kommun att arbeta med suicidprevention i fysisk miljö; preventivt perspektiv vid nybyggnation av byggnader och infrastruktur eller att införa åtgärder i den befintliga miljön. Kommunen kan även arbeta med detta i sin roll som fastighetsägare, byggherre, huvudman för allmän plats, ansvarig för trafikmiljö, räddningstjänst. Vidare kan arbetet organiseras och bedrivas

⁷ Maskulinitet och psykisk hälsa – Strategier för förbättringsarbete i vård och omsorg. Ingår i serien: Maskulinitet och jämställdhet., Sveriges kommuner och landsting 2018

inom ramen för samhällsplaneringen eller i kommunens arbete med social hållbarhet. Det kan också göras som en del av kommunens arbete med trygghet, säkerhet och olycksförebyggande insatser.⁸

Öka kunskapen om självmordsnära personer hos personal inom elevhälsa, på fritidsgårdar och i socialtjänst

De flesta suicid föregås av någon form av psykisk ohälsa. Trots att personer varit i kontakt med vård och stödsystemet före sin död, har deras självmordstankar inte nödvändigtvis berörts i samtal med personal. Myten att samtal om suicidtankar skulle innebära att "väcka den björn som sover" lever i högsta grad även bland professionella. För att förebygga suicid krävs kunskap och färdigheter i att identifiera suicidalitet. En kunskap som idag finns mestadels inom psykiatrin. Funktioner som kan komma i kontakt med suicidnära personer behöver vara utbildade när det gäller att identifiera självmordsproblematik så som att känna igen tecken på ökad suicidrisk, efterfråga suicidtankar och suicidplaner samt kunna avgöra vilka åtgärder som behövs.

Införa händelseanalys efter suicid

För framgångsrik suicidprevention måste varje kommun skaffa sig lokal kunskap på strukturell nivå kring suicid när det gäller metoder, riskgrupper, platser för suicid, kulturer etc. Händelseanalyser i samband med suicid är inte enbart en angelägenhet för landsting och regioner utan även en angelägenhet för kommuner. Bland unga är det få som haft kontakt med psykiatrin eller annan sjukvård före självmord och kommunen kan därför spela en viktig roll då de flesta barn och unga kommer i kontakt med kommunala verksamheter. Många vuxna har inte varit i kontakt med insatser inom varken landsting eller kommunen i anslutning till att de tagit sitt liv, medan andra enbart varit i kontakt med kommunen.⁹ För att kommunen ska kunna utreda suicid krävs rutiner som säkerställa att suicid kommer till dess kännedom samt en funktion som ansvarar för att händelseanalys sker och att erfarenheterna från dessa sprids och används. I kommunen finns redan en särskild organisation för analys och olycksförebyggande arbete, där alla förvaltningar ska vara representerade⁽⁹⁾. Organisationen leds av kommunens säkerhetssamordnare och arbetet utgår från kommunens säkerhetspolicy som antogs i kommunfullmäktige 2005.

Stödja frivilliga organisationer

De ideella organisationernas insatser är angelägna. Det behövs ett anhörigperspektiv i det suicidpreventiva arbetet. Frivilla organisationer kan komplettera kommunens insatser genom utbildning, information, råd och stöd.

Utbilda medborgare om den suicidala processen

Det medmänskliga mötet får inte underskattas men inte heller tas förgivet. För att motverka myter och stigmatisering kring suicid samt för att göra det lättare att samtala om suicidalitet, behövs kunskapsnivån hos allmänheten höjas. Personer som hamnar i svår psykisk nöd med ökad risk för suicid ska uppmärksammas av en medmänniska, som inte skräms bort av allvaret i situationen eller

⁸ Förebygga suicid i fysisk miljö, Sveriges kommuner och landsting 2019

⁹ Folkhälsomyndigheten 2017 – Händelseanalyser ett arbetssätt för att utreda självmord bland unga

av personens specifika form av utsatthet. Folkbildning kring suicidalitet och vägar till hjälp och stöd behöver bli lika självklart som folkbildning i hjärt-lungräddning.

Utrusta barn och unga med verktyg för att hantera svårigheter i livet

Det ska finnas tillgång till ett bra stödjande nätverk för varje barn i kommunen. Barn och unga ska veta hur de kommer i kontakt med samhällets stöd. Barn och unga i Skellefteå ska veta hur de kan ta hand om sig för att få en så bra hälsa som möjligt. Skolan ska ge kunskap och vägledning i vad kropp och psyke behöver för att fungera, hur oro, besvikelse och ledsnad kan hanteras, samt vikten av att genom hela livet kommunicera med andra människor om problem och svårigheter.

Nyckelpersoner i samhället har kompetens om suicidalitet

Förutom personal inom vård och stödsystemet finns det andra yrkesgrupper som genom sitt arbete kommer i direktkontakt med suicidnära personer. Det kan till exempel vara personal på apotek, taxi, polis, ordningsvakter, försäkringskassa, arbetsförmedling, systembolag, kyrka, frivilliga organisationer, RFSL, kriminalvård och personal på kommunens kundtjänst. Med kunskap om och färdigheter i att identifiera självmordsproblematik kan dessa yrkesgrupper spela en viktig roll i det preventiva arbetet.

Strategi	Uppdrag	Nämnd/Avdelning
Förbättra livschanser för utsatta grupper	Vägarna till kommunalt stöd ska vara enkla att nå, lätta att förstå och bemötandet ska hålla en hög kvalité	Nämnden för support och lokaler/Kundtjänst
	Barn och unga från utsatta grupper ska utifrån diskrimineringsgrunderna särskilt uppmärksammas och stödjas i utbildning och bemötande, så att de kan vara delaktiga i samhället som alla andra	Fritids- och kulturnämnden/Avdelningarna Ungdom- och folkhälsa, Kultur, Bibliotek, Fritid och idrott. Socialnämnden/ Individ och familjeomsorg, Stöd och service För- och grundskolnämnden/Skolkontoret Gymnasienämnden/Gymnasiekontoret
	Kundnära verksamheter ska ha kompetens för att ge hbtq personer rätt bemötande. Kommunens självklara inställning till mångfald, rätten att uttrycka sin könsidentitet, rätten att älska den en vill ska vara synlig och påtaglig i kommunens utåtriktade arbete	Fritids- och kulturnämnden/Avdelningarna för ungdom- och folkhälsa, Kultur, Bibliotek, Fritids- och idrottsavdelningen Nämnden för support och lokaler/Kundtjänst, Informationsenheten Socialnämnden/Äldreomsorgen, Individ och familjeomsorgen, Stöd och service för personer med funktionsnedsättning
Minska alkoholkonsumtionen generellt	Aktiviteterna inom kommunens myndighetsutövande när det gäller alkoholtillstånd ska ha fokus på psykisk ohälsa och suicidprevention.	Bygg och miljönämnden/ Miljö och hälsa
	Självhjälpsmetoder för ett minskat alkoholintag ska vara kända för kommunens innevånare. Vägarna till stöd vid riskbruk och missbruk ska vara enkla.	Socialnämnden/ Individ och familjeomsorg
	Socialtjänsten ska, på gruppnivå, ha kännedom om alkoholanvändning bland de personer som	Socialnämnden/Äldreomsorg, Individ och familjeomsorg, stöd och service för personer med funktionsnedsättning

Strategi	Uppdrag	Nämnd/Avdelning
	de kommer i kontakt med.	
	Grundskolan och gymnasiet ska ha ett systematiskt arbete för att förebygga alkohol- och droganvändning bland barn och unga.	För och grundskolenämnden/Elevhälsa Gymnasienämnden/Elevhälsa Fritidsnämnden/Avdelningen Ungdom och folkhälsa
Öka kunskapen om självmordsnära personer hos personal i elevhälsa, på fritidsgårdar, socialtjänst och räddningstjänst	Personal inom elevhälsa fritidsverksamheter, socialtjänst och räddningstjänst ska ha tillräcklig kunskap för att upptäcka och agera på suicidalitet.	Socialnämnden/Äldreomsorg, Individ och familjeomsorg, Stöd och service för personer med funktionsnedsättning Barn och grundskolenämnden/Elevhälsa Fritidsnämnden/Avdelningen Ungdom- och folkhälsa Tekniska nämnden/räddningstjänsten
Införa händelseanalys	Det finns en rutin som säkerställer att suicid kommer till kommunens kännedom. Det finns en funktion som säkerställer att händelseanalyser genomförs på strukturell nivå, efter suicid, samt att kunskap aggregeras och används i det olycksförebyggande arbetet i kommunen	Nämnden för support och lokaler/Kommunikation
Stöd frivilligorganisationer	Det ska finns en uppbyggd samverkan mellan kommunen och frivilliga organisationer som vill arbeta för och med anhöriga till personer som tagit sitt liv	Fritidsnämnden/Fritids och idrottsavdelningen Socialnämnden/ Individ och familjeomsorg
Utbildning om den suicidala processen	Invånarna ska veta hur de kan vara till stöd för en medmänniska som har tankar eller planer på suicid.	Fritidsnämnden/Avdelningen Ungdom och folkhälsa

Strategi	Uppdrag	Nämnd/Avdelning
Utrusta barn och unga med verktyg för att hantera svårigheter i livet	Det ska finnas ett systematiskt arbete som säkerställer att barn och unga under grundskoletiden får utbildning om vägar till psykisk hälsa.	Barn och grundskolenämnden/Grundskolan Fritidsnämnden/Avdelningen Ungdom- och folkhälsa
Nyckelpersoner i samhället har kunskap om suicidalitet	Nyckelpersoner i samhället ska ha tillräcklig kunskap för att upptäcka och agera på suicidalitet.	Socialnämnden/ Äldreomsorg, Individ och familjeomsorg, Stöd och service för personer med funktionsnedsättning För- och grundskolnämnden/Elevhälsa Gymnasienämnden/Elevhälsa Fritidsnämnden/Avdelningen Ungdom och folkhälsa

- 1) Regeringens strategi inom området psykisk hälsa 2016 – 2020
- 2) Folkhälsomyndigheten 2014, Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14
- 3) Dödsorsaksregistret Socialstyrelsen 2016
- 4) Dödlighet i suicid. Folkhälsomyndigheten 2019
- 5)
- 6) Folkhälsomyndigheten 2017 – Suicidprevention
- 7) Socialstyrelsen 2016 Psykisk ohälsa bland personer i samkönade äktenskap
- 8) Normer män
- 9)
- 10) Folkhälsomyndigheten 2017 – Händelseanalyser ett arbetssätt för att utreda självmord bland unga,
- 11) Säkerhetspolicy för Skellefteå kommun 2005