



Policy för suicidprevention

Innehåll

1. Inledning.....	3
Suicid som folkhälsoproblem.....	3
Riskfaktorer och grupper med ökad suicidrisk	3
Antal suicid i Gävleborg	3
Regeringens nollvision för suicid	3
2. Hofors kommuns vision och strategier gällande suicid	4
Vision och strategier	4
1. Insatser som främjar goda livschanser för mindre gynnade grupper.	4
2. Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för suicid.....	4
3. Minska tillgängligheten till medel och metoder försuicid.....	5
4. Se suicid som psykologiska misstag.	5
5. Medicinska, psykologiska och psykosociala insatser.	5
6. Spridning av kunskap för att minska suicid.....	5
7. Höj kompetensen hos personalen	5
8. Händelseanalys	6
9. Stöd till frivilligorganisationer	6
3. Uppföljning och revidering	6

1. Inledning

Suicid som folkhälsoproblem

Suicid eller självmord är ett betydande folkhälsoproblem i Sverige. År 2021 tog 1505 personer sitt liv (sammanlagt antal säkra och osäkra självmord). Det innebär fyra människoliv om dagen. Suiciden minskade starkt under slutet av förra milleniet men har sedan endast minskat mycket långsamt, med 0,4 procent. Utöver detta gör minst 15000 personer självmordsförsök varje år, sannolikt betydligt fler då en del inte kommer till kännedom genom vård eller på annat sätt.

Självmord innebär katastrofer i förlorade liv och livslång sorg för närstående, men också enorma samhällskostnader. Därför är självmord också ett stort samhälles och folkhälsoproblem.

Sedan 1990 har antalet självmord i Sverige minskat med ungefär 30 procent. Trenden gäller dock inte för unga (15-24 år) och för yngre kvinnor (25-44 år) där självmorden har ökat med cirka 1 procent per år de senaste 25 åren. Cirka 70 procent av dem som tar sitt liv är män. Mer än 1 000 män och pojkar tar sina liv varje år. Bland 15-24-åringar och bland män 25-44 år är självmord den vanligaste dödsorsaken. Högst självmordsfrekvens har gruppen över 85 år med en ännu högre övervikt för män enligt suicidzero.

Risikfaktorer och grupper med ökad suicidrisk

- Varifrån i världen man kommer påverkar risken för suicid
- Social klass påverkar suicidrisken
- Sociala problem, social utsatthet.
- Ensamhet.
- Svår fysisk sjukdom.
- Psykisk ohälsa, psykisk sjukdom, psykiatrisk diagnos.
- Tidigare självmordsförsök.
- Personer som själva förlorat en närstående eller familjemedlem i suicid.
- Svåra livshändelser eller tidigare trauman och förluster.
- Arbetslöshet, personer utan sysselsättning.
- Substansbruk.
- Unga vuxna, män, HBTQ personer, personer med funktionsvariation, nyanlända.

Antal suicid i Gävleborg

2010–2019 tog 564 personer sina liv i Gävleborgs län (ca 56 personer per år). Gävleborg hade 2017-2021 det tredje högsta självmordstalet bland Sveriges 21 regioner under perioden.

Regeringens nollvision för suicid

Regeringen och riksdagen antog år 2008 en nollvision gällande suicid. Visionen är att ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att självmord ses som enda utväg. Regeringens motivering för en nollvision är att de bakomliggande skälen till att en människa tar sitt liv oftast är att personen lider av en psykisk störning och att personen är obehandlad eller underbehandlad vid tidpunkten för dödsfallet. Tillstöter det belastande yttre händelser eller förändringar i livssituationen kan suicidförsök eller suicid bli ett faktum. I regeringens hälsofrämjande folkhälsoarbete där det suicidpreventiva arbetet ingår är barn och unga samt äldre särskilt angelägna grupper.

I samband med nollvisionen beslutade riksdagen om ett nationellt handlingsprogram med nio strategiska åtgärdsområden för att minska antalet självmord. De utgår från dels ett individperspektiv, dels ett befolkningsperspektiv. Perspektiven kompletterar varandra och båda är nödvändiga för att ett förebyggande arbete ska kunna ge effekt. Det individinriktade arbetet bedrivs i huvudsak inom hälso- och sjukvården, för att på bästa sätt stödja personer med risk för suicid. Det befolkningsinriktade arbetet handlar bl.a. om att uppmärksamma och sprida kunskap om suicid och förebyggande arbete och omfattar många olika samhällsaktörer. Arbetet syftar till att skapa stödjande och mindre riskutsatta miljöer

Suicid går att förebygga och samhällets förebyggande insatser för att främja psykisk hälsa och samhällets olika system för att hantera risker för suicid måste ständigt förbättras. Det är av stor vikt med tidigt förebyggande insatser.

Hofors kommun ställer sig bakom den nationella nollvisionen.

2. Hofors kommuns vision och strategier gällande suicid

Vision och strategier

Visionen för den tidigare nämnda nationella nollvisionen gällande suicid är att ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att självmord ses som enda utväg. Det här är också Hofors kommuns vision för det suicidpreventiva arbetet.

För att få till stånd ett förebyggande arbete med god effekt krävs en samverkan mellan nämnder och styrelser inom kommun. Det är av stor betydelse att intentionerna i policyn omsätts i operativa insatser och följs upp i respektive nämnd och styrelse.

I ett systematiskt arbetssätt med suicidprevention är det viktigt med samarbete med olika aktörer i samhället såsom exempelvis Region Gävleborg. Det är också viktigt att lyfta den skyldighet som vissa myndigheter har enligt 14 kapitlet 1 § i socialtjänstlagen om att anmäla till socialtjänsten vid misstanke om att ett barn far illa.

Till policyn kopplas en handlingsplan med åtgärder/aktiviteter som följs upp av respektive verksamheter inom Hofors kommun.

För att närma sig visionen arbetar Hofors kommun utifrån nio strategier vilka också utgår från det tidigare nämnda nationella arbetet för att minska antalet självmord:

1. Insatser som främjar goda livschanser för mindre gynnade grupper.

Grundläggande faktorer i människors livsvillkor har en tydlig koppling till suicidförekomst. Risken för suicid är exempelvis högre i socialt mindre gynnade grupper, som de med låg inkomst och låg utbildningsnivå. Att vara utan arbete ökar också risken för suicid.

Hofors kommun ska arbeta med att främja barn och ungdomars psykiska hälsa, stödja riskutsatta barn och ungdomar och att möjliggöra för barn och ungdomar att ha en aktiv fritid eller annan sysselsättning. Äldre och personer med funktionsnedsättning är också prioriterade målgrupper för det preventiva arbetet.

2. Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för suicid.

Det finns ett samband mellan alkoholkonsumtion och suicidförekomst i befolkningen, främst bland unga män. På individnivå finns det också vetenskapligt stöd för att en hög konsumtion av alkohol

ökar risken för suicid.

Hofors kommun bedriver ett effektivt tillsynsarbete som främjar en restriktiv alkoholpolitik. Kommunens drog- och alkoholförebyggande arbete ska syfta till att påverka normer kring drickande och minska berusningsdrickande bland unga. Hofors kommun verkar för ett gott samarbete med Region Gävleborgs verksamhet Beroendecentrum Västra Gästrikland.

3. *Minska tillgängligheten till medel och metoder för suicid.*

Att minska tillgången till olika medel och metoder för suicid har en samlad positiv effekt. Ett viktigt skäl är att en person som vill ta sitt liv ofta föredrar vissa metoder framför andra. Är det då svårare att använda en viss metod minskar risken för att ett suicid ska genomföras.

Hofors kommun ska arbeta för att i samhällsplaneringen och vid planering av inomhusmiljöer överväga suicidpreventiva åtgärder.

4. *Se suicid som psykologiska misstag.*

Att se suicid som ett psykologiskt misstag innebär att det betraktas som följden av psykiska och fysiska påfrestningar på liknande sätt som en fysisk olycka. Detta perspektiv lyfter fokus från individen till de miljöer och sammanhang människor befinner sig i.

Hofors kommun strävar efter att öka medvetenheten om psykisk ohälsa, för att möjliggöra ett mera systematiskt arbete med skadeprevention för att hantera risker för suicid.

5. *Medicinska, psykologiska och psykosociala insatser.*

De flesta suicid föregås av någon form av psykisk ohälsa, och enligt vissa studier gäller detta för uppemot 90 procent av alla de som tar sitt liv. Även om flera av de som tar sitt liv har varit i kontakt med vården före sin död, har deras självmordstankar kanske aldrig berörts i samtal med vårdpersonal.

Hofors kommun strävar efter att öka medvetenheten kring psykisk ohälsa hos personal som i sitt arbete möter personer med suicidtankar.

6. *Spridning av kunskap för att minska suicid.*

Beslutsfattare och olika professioner måste ha aktuella kunskaper om suicid och suicidförebyggande insatser och metoder. Kunskapen kan omfatta risk- och skyddsfaktorer för att förebygga suicid, förebyggande strategier och arbetssätt, samt uppföljning och redovisning av utvecklingen och åtgärderna.

Hofors kommun ska uppdatera sig kontinuerligt om nya rön inom området gällande suicid.

7. *Höj kompetensen hos personalen*

Arbetet med att förebygga suicid kräver särskild kompetens bland olika yrkesgrupper. Förutom personal inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten finns det andra grupper som genom sitt yrke kommer i direktkontakt med suicidnära personer. Det kan till exempel vara präster, familjerådgivare, apotekspersonal, äldreomsorgspersonal, personaladministratörer och personal inom polisen, räddningstjänsten, försäkringskassan, arbetsförmedlingen, skolan, högskolan, kriminalvården och försvarsmakten.

Hofors kommun arbetar med kompetensutveckling om suicid för personal som inom sitt arbete möter människor.

8. Händelseanalys

Händelseanalyser efter suicid genomförs för att få veta hur och varför ett suicid inträffat och visa vilka åtgärder som kan vidtas för att förhindra att det sker igen. Långt ifrån alla som tar sitt liv har haft kontakt med vården före självmordet, och därför förblir många suicid outredda och viktiga lärdomar kan gå förlorade. Det finns därför ett behov av händelseanalyser som omfattar mer än hälso- och sjukvårdens arenor.

Hofors kommuns ambition är att respektive verksamhet i kommunen gör en händelseanalys där så är möjligt.

9. Stöd till frivilligorganisationer

Frivilligorganisationernas roll är ofta att förstärka och komplettera statens, landstingens och kommunernas insatser genom sitt arbete med utbildning, information, opinionsbildning och olika former av stödjande arbete.

Hofors kommun ska samverka med lokala frivilligorganisationer i det suicidpreventiva arbetet.

3. Uppföljning och revidering

Chefer och personal i kommunens verksamheter ansvarar för att uppföljning av verksamhetens handlingsplan utifrån policy sker. Uppföljningen redovisas årligen i respektive verksamhets kvalitets eller patientberättelse.

Policy för suicidprevention revideras vart fjärde år.