



Folkhälsomyndigheten

ETT NATIONELLT HANDLINGSPROGRAM FÖR

Suicidprevention



Ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention

FÖR ATT MINSKA antalet självmord, beslutade riksdagen 2008 om ett handlingsprogram med nio strategiska åtgärdsområden. Programmets vision är att ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord.

HANDLINGSPROGRAMMET BESTÅR AV nio åtgärdsområden för att förebygga suicid. De utgår från dels ett individperspektiv, dels ett befolkningsperspektiv. Perspektiven kompletterar varandra, och båda är nödvändiga för att det förebyggande arbetet ska ha effekt (1). Det individriktade arbetet syftar till att på bästa sätt stödja personer med risk för suicid. Det befolkningsinriktade arbetet syftar till att skapa stödjande och mindre riskutsatta miljöer.

MÅLGRUPP

Broschyren vänder sig till dig som arbetar suicidförebyggande i exempelvis en kommun, region eller annan organisation. Handlingsprogrammet med dess nio åtgärdsområden kan vara ett stöd, oavsett om du ska ta fram en lokal handlingsplan eller söker inspiration till att utveckla suicidpreventiva insatser. Läs mer på suicidprevention.se.

1 Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper

GRUNDLÄGGANDE FAKTORER i människors livsvillkor har en koppling till suicid. Risken för suicid är exempelvis högre i socialt mindre gynnade grupper, som de med låg utbildningsnivå (2). Därför är socialförsäkringar och arbetsmarknadspolitiska åtgärder viktiga delar i arbetet med att främja livschanser för mindre gynnade grupper. Det är också viktigt att skapa goda förutsättningar för unga att lyckas i skolan.



Det är viktigt att skapa goda förutsättningar för unga att lyckas i skolan.

2 Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för suicid

FLERA STUDIER HAR visat att det finns en koppling mellan hög alkoholkonsumtion och ökad risk för suicid, både i befolkningen och hos individen (3, 4). Såväl en restriktiv, nationell alkoholpolitik som enskilda alkoholpolitiska åtgärder har visat sig kunna minska självmord, särskilt bland män (5). Det handlar om att dels minska tillgången till alkohol, dels påverka normerna kring drickande. Personer med beroendeproblematik måste också få stöd och vård av god kvalitet.

3 Minska tillgängligheten till medel och metoder för suicid

ATT MINSKA TILLGÅNGEN till olika medel och metoder för suicid är ett effektivt sätt att förebygga självmord (6). Viktiga insatser är bland annat

- lagstiftning för kontroll av skjutvapen
- restriktioner i förskrivning och försäljning av vissa läkemedel
- skyddsbarriärer vid exempelvis höga broar och andra utsatta platser, som järnvägs- och tunnelbanespår.

UTSATTA INOMHUSMILJÖER såsom slutenvårdskliniker, fängelser, häkten och förvar, kan utrustas med duschställningar, takkrokar, dörrhandtag och andra inredningar som är särskilt framtagna för att vara suicidsäkra.



4 Se suicid som psykologiska misstag

SUICID ÄR EN avsiktligt självdestruktiv handling som leder till döden. Ofta handlar det om att en person befinner sig i en svåruthärdlig situation, som just då framstår som omöjlig att förändra. Därför ser hen ingen annan utväg än att ta sitt liv.

OM VI SER SUICID som ett psykologiskt misstag eller olycka, blir handlingen en följd av påfrestningar som individen för stunden inte kan bemästra, på samma sätt som vid fysiska olyckor. Fokus flyttas då från individen till de miljöer och sammanhang människor befinner sig i. Detta perspektiv bidrar till att minska den skam och stigmatisering som suicid förknippas med. Perspektivet gör det också lättare att lära av andra områden, där man arbetar med att förstå varför olyckor sker och hur man kan utveckla system för att förhindra dem.



Suicid blir en följd av påfrestningar som individen för stunden inte kan bemästra.

5 Förbättra de medicinska, psykologiska och psykosociala insatserna

UPPEMÖT 90 PROCENT av alla suicid föregås av någon form av psykisk ohälsa (7). Medicinska, psykologiska och psykosociala insatser måste därför sättas in tidigt, och innefatta bästa möjliga omhändertagande av personer med risk för suicid.

INOM HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN är behandling av depression en av de viktigaste insatserna, tillsammans med en sammanhållen vårdkedja och uppföljning av patienten. Inom skolan kan man arbeta med att öka elevers medvetenhet kring psykisk hälsa och förmågan att hantera stress och negativa livshändelser. Inom såväl den offentliga som den ideella sektorn är olika typer av stöd som kan erbjudas på distans via telefon och internet också viktiga delar av det förebyggande arbetet.(6)



6 Sprid kunskap om evidensbaserade metoder för att minska suicid

BESLUTFATTARE OCH OLIKA professioner måste ha aktuella kunskaper om suicid och suicidförebyggande insatser. Kunskapen kan omfatta bland annat vilka förebyggande strategier och arbetssätt som har effekt samt uppföljning och redovisning av utvecklingen och det förebyggande arbetet.

FORTFARANDE FINNS ETT otillräckligt vetenskapligt stöd för effekten av många suicidpreventiva insatser. Ändå är det viktigt att utgå från och sprida den kunskap som finns, parallellt med att ny forskning bedrivs. Samverkan mellan berörda myndigheter, vårdgivare och andra aktörer i samhället underlättar för att alla parter ska kunna ta del av bästa tillgängliga kunskap.

7 Höj kompetensen hos personal och andra nyckelpersoner i vård och omhändertagande

ARBETET MED ATT förebygga suicid kräver särskild kompetens bland olika yrkesgrupper som kan komma i kontakt med suicidnära personer. Kontinuerlig utbildning behövs därför för att höja kompetensen hos olika professioner, i till exempel att känna igen tecken på ökad suicidrisk och avgöra vilka åtgärder som behövs.

FÖRUTOM PERSONAL INOM hälso- och sjukvården och socialtjänsten finns det andra yrkesgrupper som genom sitt arbete kan komma i direktkontakt med suicidnära personer. Det kan till exempel vara präster, familjerådgivare, äldreomsorgspersonal och personal inom polisen, räddningstjänsten, försäkringskassan, arbetsförmedlingen, skolan, högskolan, kriminalvården och militären.



Att förebygga suicid kräver särskild kompetens bland olika yrkesgrupper.

8 Gör händelseanalyser efter suicid

HÄNDELSEANALYSER EFTER SUICID är viktiga för att få veta hur och varför ett suicid inträffat, och visa vilka åtgärder som kan förhindra att det sker igen. De kan också vara en viktig del av stödet till närstående, personalgruppen och andra efterlevande.

ÄVEN OM DET inte längre är obligatoriskt att anmäla alla suicid enligt lex maria, kan vårdgivare göra händelseanalyser av de suicid som inträffar under pågående vård eller i anslutning till en vårdkontakt i syfte att förbättra patient-säkerheten.

UTÖVER DET BEHÖVS händelseanalyser som omfattar mer än enbart vårdens arenor. En person som tar sitt liv har sannolikt varit i kontakt med någon av kommunens olika verksamheter, som skola, socialtjänst eller vård och omsorg. Kommuner kan därför spela en viktig roll i att utreda fler fall av suicid.



Händelseanalyser efter suicid är viktiga för att få veta hur och varför ett suicid inträffat.

9 Stöd frivillig- organisationer

DEN IDEELLA SEKTORNs insatser är angelägna i det suicidpreventiva arbetet. Ideella organisationers roll är ofta att förstärka och komplettera statens, regionernas och kommunernas insatser. Det gör de ideella organisationerna genom sitt arbete med utbildning, information, opinionsbildning och olika former av stödjande arbete.

DET BEHÖVS OCKSÅ ett tydligare brukar- och anhörigperspektiv i det suicidpreventiva arbetet. Samverkansgrupper kring suicidprevention bör därför inkludera representanter från brukar- och anhörigorganisationer. Samtidigt är det viktigt att arbetsmetoder och rutiner inte hindrar eller exkluderar ideella organisationers medverkan.

VARIFRÅN KOMMER INNEHÅLLET?

Den här broschyren beskriver det nationella suicidpreventiva handlingsprogrammets nio åtgärdsområden. Texten är en bearbetning av delar av propositionen En förnyad folkhälsopolitik (8) och rapporter som togs fram av Socialstyrelsen (1) och dåvarande Statens folkhälsoinstitut (9) som underlag till regeringens förslag till ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention.

Referenser

1. Socialstyrelsen. Förslag till nationellt program för suicidprevention. Stockholm: 2006.
2. Folkhälsomyndigheten. Dödlighet i suicid (själv mord) [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2018. [uppdaterat datum 2018-03-08; citerat datum 2018-12-14] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/folkhalsans-utveckling/halsa/suicid-sjalvmord/>
3. Ramstedt M. Alcohol and suicide in 14 European countries. *Addiction*. 2001;96 Suppl 1:559-75.
4. Wilcox H, Conner K, Caine E. Association of alcohol and drug use disorders and completed suicide: an empirical review of cohort studies. *Drug Alcohol Depend*. 2004;76 Suppl:S11-9.
5. Xuan Z, Naimi TS, Kaplan MS, Bagge CL, Few LR, Maisto S, et al. Alcohol policies and suicide: A review of the literature. *Alcohol Clin Exp Res*, 2016;40 (10):2043-2055.
6. Zalsman G, Hawton K, Wasserman D, van Heeringen K, Arensman E, Sarchiapone M, et al. Suicide prevention strategies revisited:10-year systematic review. *Lancet Psychiatry*. 2016;3(7):646-659.
7. Lönnqvist J. Major psychiatric disorders in suicide and suicide attempters. In: Wasserman D, Wasserman C, editors. *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention. A global perspective*. Oxford: Oxford University Press; 2009.
8. En förnyad folkhälsopolitik. Prop. 2007/08:110. Regeringen: 2007.
9. Statens folkhälsoinstitut. Förslag till nationellt program för suicidprevention, befolkningsinriktade strategier och åtgärdsförslag. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2007.

För att effektivt förebygga suicid krävs en bred samverkan mellan regering och riksdag, myndigheter, kommuner och regioner, universitetet och högskolor, frivilligorganisationer och anhöriga. Alla har vi en viktig gemensam uppgift i att arbeta för att färre människor i framtiden tar sina liv. Det nationella handlingsprogram som antogs av riksdagen 2008 innehåller nio strategiska åtgärdsområden för att minska suicid. Den här broschyren ger exempel på vilka insatser man kan göra för att nå det målet och riktar sig till alla som arbetar med, eller ska påbörja, ett suicidförebyggande arbete i exempelvis en kommun, region eller annan typ av organisation.

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.



Folkhälsomyndigheten