



Handlingsplan för suicidprevention

Trosa kommun

2022 - 2024

Antagen av:	Kommunstyrelsen 2022-09-28 § 84, KS 2022/106
Dokumentkategori:	Styrdokument
Dokumenttyp:	Handlingsplan

Innehåll

1. INLEDNING	2
1.1 Uppdrag, syfte och mål	2
2. Bakgrund	2
2.1 Lägesbeskrivning	2
.....	3
2.2 Regional Lägesbeskrivning	3
2.3 Suicidprevention	4
Suicid som psykiskt olycksfall.....	4
2.4 Skyddsfaktorer	5
2.5 Definition av psykisk hälsa och psykisk ohälsa	5
3. ÖVERGRIPANDE MÅL OCH STRATEGIER	7
3.1 Suicid i världen	7
3.2 Nationellt och regionalt arbete mot suicid.....	7
Nationellt handlingsprogram mot suicid	7
Folkhälsomyndigheten (FoHM).....	8
Socialstyrelsen	8
Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP).....	8
3.3 Regionala och lokala mål.....	8
4. HANDLINGSPLAN FÖR SUICIDPREVENTION	9
Om du misstänker att någon har suicidtankar	11
5. PRIORITERADE OMRÅDEN 2022-2024	11
6. STYRGRUPP	12
Bilaga	12

1. INLEDNING

Suicid är ett allvarligt folkhälsoproblem som kräver att bli uppmärksammat. Den senaste forskningen har visat att suicidprevention måste omfatta åtgärder inom en rad fält, allt ifrån att skapa de bästa möjliga villkoren för barn och ungdomars uppväxtförhållanden till en effektiv behandling av psykisk ohälsa och förebyggande av miljörelaterade risker¹. Kommunbaserade insatser inom olika verksamhetsområden kan påverka bestämningsfaktorer för suicid och därigenom bidra till minskad suicidförekomst i befolkningen². Det behövs både ett folkhälsovetenskapligt perspektiv, det vill säga att insatserna berör stora delar av befolkningen, samt ett perspektiv av individinriktade insatser som kompletterar.

I denna handlingsplan används begreppet suicid (som betyder självdöd) och inte självmord. Detta begrepp förordas av Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd (SPES). Även Folkhälsomyndigheten använder begreppet suicid i det nationella handlingsprogrammet för suicidprevention.

1.1 Uppdrag, syfte och mål

Enligt uppdrag från humanistiska nämnden i Trosa kommun har en lokal handlingsplan för suicidprevention i Trosa upprättats under år 2016. Aktuell handlingsplan gäller för åren 2022-2024.

Syftet med handlingsplanen är att förebygga suicidförsök/suicid och öka den psykiska hälsan i Trosa Kommun. Mål för det suicidpreventiva arbetet är detsamma som det nationella målet - att ingen person, barn, vuxen eller äldre, ska behöva hamna i en sådan situation att suicid upplevs som den enda utvägen, ingen ska behöva ta sitt liv.

En viktig förutsättning för målluppfyllelse är att verka för ökad allmänkunskap om psykisk hälsa och suicidförebyggande åtgärder bland kommunens anställda och invånare.

Inom verksamhetsområdet suicidprevention har humanistiska nämnden huvudansvaret.

2. Bakgrund

2.1 Lägesbeskrivning

Varje år väljer ca 1 500 personer i Sverige att avsluta sitt liv. Det är fem gånger fler än de som dör i trafiken.

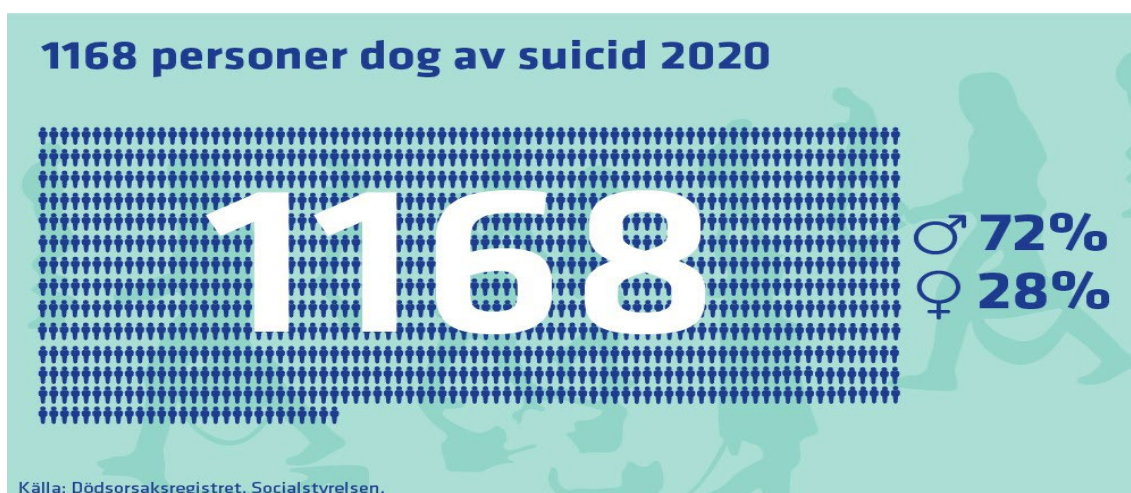
I Sverige förekommer enstaka suicid per år bland barn under 15 år, ca 3-6 barn per år om man räknar in osäkra suicid. Suicid är den vanligaste dödsorsaken bland män

¹ Rapport 2007:11 Förslag till nationellt program för suicidprevention – befolkningsinriktade strategier och åtgärdsförslag

² <http://ki.se/nasp/forskning-och-projekt-vid-nasp>; <http://www.folkhalsomyndigheten.se>

i åldrarna 15-44 år och den näst vanligaste efter cancer bland kvinnor i motsvarande ålder. Andra överrepresenterade grupper i Sverige är HBTQ-personer och utlandsfödda. Suicid är den huvudsakliga orsaken till för tidig död bland personer med psykisk störning och en fjärdedel av alla suicid sker bland äldre över 65 år. Bakom varje person som fullbordar suicid ligger det ca 20 allvarliga suicidförsök.

I Sverige har det totala antalet suicid minskat med ca 20 procent under de senaste 15 åren.³ Samtidigt som andel personer som tar sitt liv minskar, så finns tecken på att den psykiska ohälsan ökar. Ungdomar är en riskgrupp gällande suicidförsök. Flickor i åldersgrupp 15-24 år är överrepresenterade i förhållande till pojkar.⁴ Under 2020 dog 1168 av suicid, 72% av dessa individer var män.

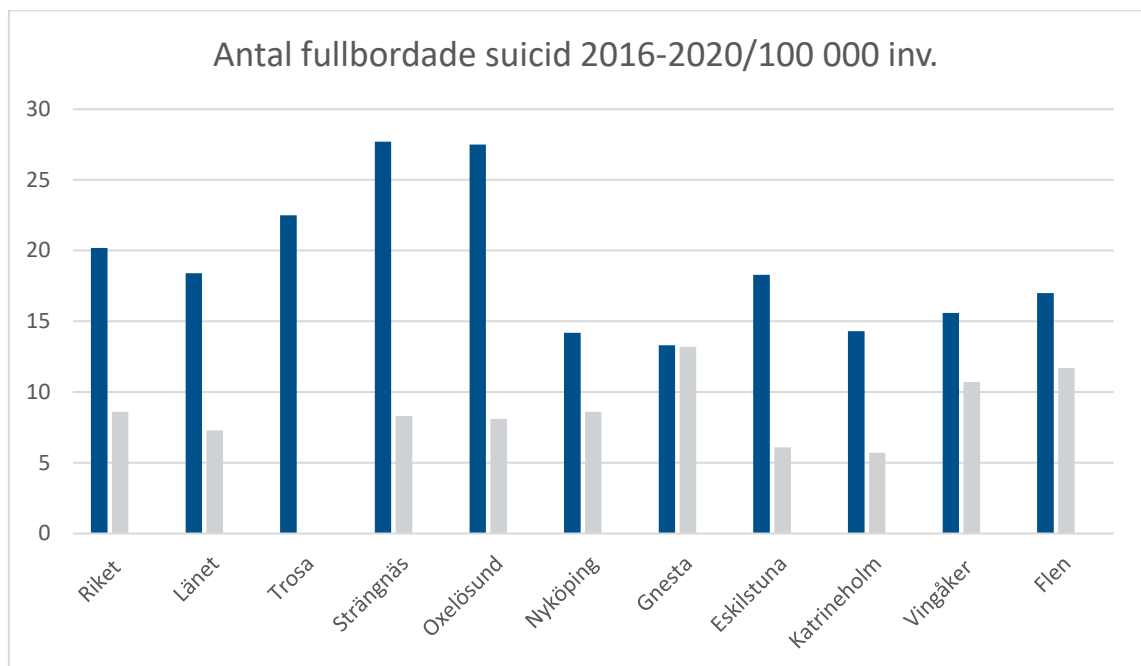


2.2 Regional Lägesbeskrivning

Tabellen på nästa sida visar att i Sörmland begick mellan 2016-2020 cirka 30 personer suicid per år. Sörmlands siffror stämmer ganska väl överens med rikets, dock något lägre för både kvinnor och män mellan 2016-2020. Högst antal suicid har Strängnäs kommun tätt följd av Oxelösund. Högst antal kvinnor som begått suicid finns i Gnesta kommun. Här sticker Trosa ut med inga kvinnor, dock relativt många män. Blå staplar är män och grå staplar är kvinnor.

³ Folkhälsomyndigheten (2015) *Struktur för kunskapsbaserad suicidprevention, ett förslag till samordnad statlig kunskapsstyrning som stöd för lokalt och regionalt suicidförebyggande arbete*. Stockholm

⁴ Folkhälsomyndigheten (2016) *Suicidprevention 2016. En lägesrapport om det nationella arbetet med att förebygga självmord*.



2.3 Suicidprevention

Det finns flera suicidpreventiva insatser som fungerar. Exempel på detta är begränsning av tillgången av medel och metoder för suicid, behandling av depression med effektiva läkemedel och erbjudna psykoterapi. Andra insatser som visat sig vara effektiva är att säkerställa vårdkedjan för patienter med suicidalt beteende samt suicidpreventiva åtgärder i stadsmiljön som exempelvis höga staket vid broar m.m. Skolbaserade preventionsprogram har visat sig fungera väl för att förebygga suicidförsök och suicidtankar hos unga.⁵

Suicidprevention kan delas in i olika nivåer:

- Universell suicidprevention** riktar sig till hela befolkningen för att öka kunskapen om psykisk ohälsa och suicidalitet. Det är viktigt att exempelvis införa åtgärder för att minska alkoholkonsumtion samt upplysa om risker med användning av droger och destruktivt leverne samt motarbeta mobbning och skolk i skolan.
- Selektiv suicidprevention** riktar sig till högriskgrupper såsom personer med psykiska störningar, missbruk, allvarliga kroppssjukdomar och plötsliga livskriser. Insatser i syfte att exempelvis stärka människors förmåga att hantera livskriser är betydelsefullt.
- Indikativ suicidprevention** vänder sig till högriskgrupper t.ex. personer som försökt att ta sitt liv. Insatser som tidig upptäckt, diagnosticering och behandling är centralt men även åtgärder för att minska sociala och psykologiska problem. Uppföljning av personer som försökt ta sitt liv är mycket viktigt för att minska risken för fullbordade suicid.⁶

Suicid som psykiskt olycksfall

Det suicidpreventiva arbetet kan underlättas om suicid ses som en psykisk olycka

⁵ Folkhälsomyndigheten, 2015. *Suicid kan förebyggas med hjälp av förebyggande insatser.*

⁶ Wasserman, Danuta, "Suicidprevention".

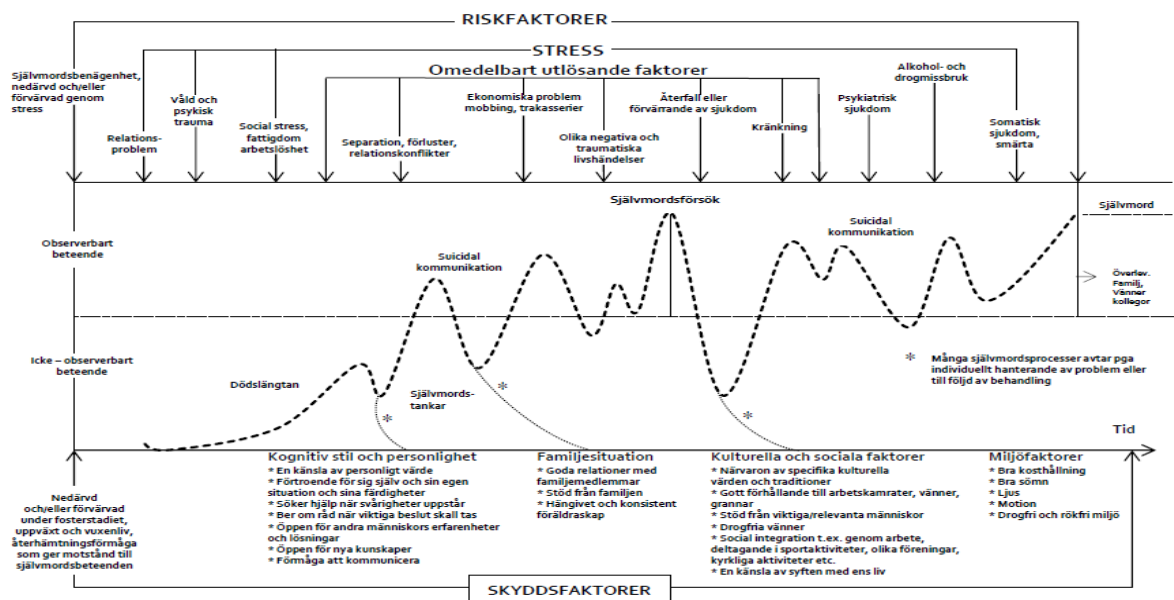
då det blir mer tydligt vilka insatser som behöver genomföras. Olyckor inträffar som en följd av omständigheter och situationer som var för sig inte behöver leda till en olycka. Ett systematiskt suicidpreventivt arbete innebär att det görs analyser av de omständigheter som kan påverka händelseförloppet före, under och efter att suicid eller suicidförsöket har ägt rum.⁷

Om suicid betraktas som olycksfall innebär det att det arbetsrättsligt finns ett ansvar att förebygga och förhindra dessa. I LSO, Lagen om skydd mot olyckor, Kap 3 §1 och §3 står det att kommuner ska ha ett förebyggande arbete och en handlingsplan även för andra olyckor än bränder.⁸

2.4 Skyddsfaktorer

Det varierar vad som gör att risken att begå suicid minskar. Nedan nämns några exempel på skyddsfaktorer:

- ett gott stöd i parrelationen, familjen eller hos andra närstående
- förmåga att skapa och vidmakthålla nära relationer
- personliga värderingar eller religiös tro som motstånd mot suicidhandling
- rädsla för kroppslig skada vid suicidhandling
- förmåga att uthärda psykisk smärta
- omsorg om barn, familjemedlemmar eller andra
- undanröja medel i hemmiljön för att kunna begå suicid, t.ex. knivar, läkemedel
- kunskap om hur man hanterar svårigheter och tunga tankar och känslor⁹



2.5 Definition av psykisk hälsa och psykisk ohälsa

Hälsa är enligt WHO:s definition "ett fullständigt tillstånd av fysisk, psykisk och socialt välmående, inte endast en frånvaro av sjukdom", och *psykisk hälsa* är en

⁷ *Suicidprevention i Väst*, "Hur kan vi förebygga självmord?"

⁸ *Sveriges Riksdag*, "Lag (2003:778) om skydd mot olyckor."

⁹ *Socialstyrelsen*, "Suicid". Tillgänglig:

<https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker/varskadeomraden/suicid>

integrerad del av denna definition¹⁰. Den psykiska hälsan definieras här som ett tillstånd av mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle han eller hon lever i.

Psykisk hälsa påverkas av många olika faktorer, och speciellt av dessa fyra: socialt stöd, resurser från samhället, personliga erfarenheter och kulturförankrade värderingar¹¹. *Främjande av psykisk hälsa* kan beskrivas som processen att uppmuntra individen att ta kontroll över och förbättra sin psykiska hälsa.

Psykisk ohälsa är ett brett begrepp som innefattar allt från lättare psykiska besvär och depression till psykiska sjukdomar och allvarliga psykiska störningar. Lättare psykisk ohälsa kan handla om huvudvärk, ångslan, oro eller ångest, nedstämdhet, trötthet, stress, sömnbesvär m.m. De psykiska besvären, som till exempel oro och nedstämdhet, kan dock vara normala reaktioner på en påfrestande livssituation och är ofta övergående. Det är viktigt att inte sjukdomsförklara det som är normala reaktioner i livet, samtidigt som tidig identifiering av psykiatriska tillstånd kan påverka prognosen positivt. En svårare form av psykisk ohälsa är depression. Depression drabbar en stor del av befolkningen i olika grad och kan ofta kopplas till suicidförsök och suicid.

Psykisk ohälsa är en faktor som starkt påverkar risken för suicid, och därför också den viktigaste bestämningsfaktorn för möjligheterna att minska suicidförekomsten.¹²

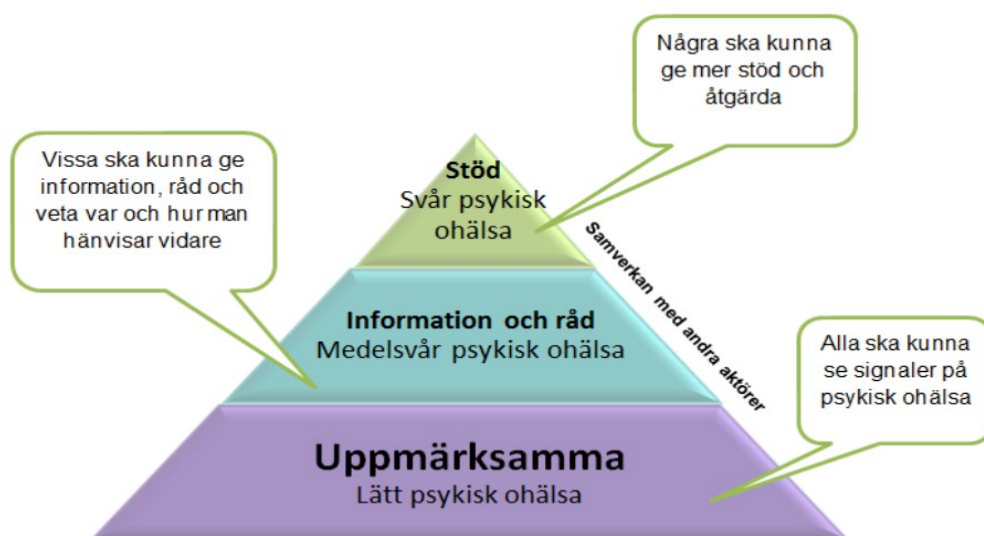


Bild 3. Psykisk ohälsa – stöd i olika nivåer

I arbetet med att förebygga psykisk ohälsa och suicid är skolan och barn- och elevhälsan en viktig arena. Personal som arbetar eller kommer i kontakt med unga behöver ha mer kunskap om och känna igen tidiga tecken på psykisk ohälsa innan problemet eskalerar. För unga spelar barn- och elevhälsan en viktig roll. Personal som arbetar i förskola/skola bör ha kunskap om och känna igen tidiga tecken på psykisk ohälsa hos barnen och eleverna innan de utvecklas till större problem. En viktig uppgift för barn- och elevhälsan är att en sådan beredskap präglar

¹⁰ World Health Organisation, 2008

¹¹ Social - och hälsovårdsministeriet, 2002:4

¹² Rapport 2007:11 Förslag till nationellt program för suicidprevention – befolkningsinriktade strategier och åtgärdsförslag

personalen som möter unga.¹³

En av de viktigaste preventiva åtgärderna är att prata med unga om deras känslor och hur de kan hantera livets svårigheter. Det skolbaserade programmet Youth Aware of Mental Health (YAM) utvecklar ungas problemlösande förmåga för till exempel hur man hanterar sina egna och andras känslor och relationer. Programmet ger också information om psykiskt hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar. Målgruppen för programmet är skolelever i åldern 14-16 år.¹⁴

3. ÖVERGRIPANDE MÅL OCH STRATEGIER

3.1 Suicid i världen

Varje år dör nära 800 000 människor av suicid i världen, och de flesta som avlider är män. Suicid är den främsta dödsorsaken i åldern 15-29 år. Under de senaste decennierna har dock suicidtalet minskat i världen, bland både män och kvinnor. Minskningen inleddes i slutet av 1990-talet och har gradvis sjunkit för varje år.

3.2 Nationellt och regionalt arbete mot suicid

Nationellt handlingsprogram mot suicid

Regeringens satsningar mot suicid har ökat de senaste åren. Riksdagen beslutade 2008 om ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention. Programmets vision är att ingen människa ska hamna i en sådan utsatt situation att suicid ses som den enda utvägen. Arbetet fokuserar på att skapa stödjande och mindre riskutsatta miljöer, att öka människors medvetenhet om suicidproblematiken och att ta bort tabun kring suicid.¹⁵

Regeringens nationella handlingsplan har nio strategiska målområden. Dessa är:

1. Främja goda livchanser för mindre gynnade grupper
2. Minska alkoholkonsumtion i befolkningen och i högriskgrupper för suicid
3. Minska tillgängligheten till medel och metoder för suicid
4. Se suicid som psykologiska misstag
5. Förbättra medicinska, psykologiska och psykosociala insatser
6. Sprida kunskap om evidensbaserade metoder för att minska suicid
7. Höj kompetens hos personal och andra nyckelpersoner inom vård och omsorg
8. Genomför händelseanalyser efter suicid
9. Stöd frivilligorganisationer

Regeringen har under 2020 gett Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen i uppdrag att tillsammans med 22 andra myndigheter lämna ett underlag för en ny nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen ska slutredovisa uppdraget till regeringen senast 1 september 2023, genom ett samlat förslag till strategi med mål, prioriteringar och indikatorer för uppföljning. För Folkhälsomyndighetens grunduppdrag gällande suicidprevention se

¹³ Socialstyrelsen (2016). *Vägledning för elevhälsan*.

¹⁴ Karolinska Institutet, *Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)*, "Youth aware of mental health – YAM." Tillgänglig: <https://ki.se/nasp/youth-aware-of-mental-health-yam>

¹⁵ Folkhälsomyndigheten, 2016. *Nationellt handlingsprogram för suicidprevention*.

nedan.

Folkhälsomyndigheten (FoHM)

FoHM fick år 2015 uppdraget att samordna arbetet med suicidprevention på nationell nivå. Uppdraget fokuserar på att det förebyggande arbetet ska bedrivas enligt bästa tillgängliga kunskap genom ett behovsanpassat och ändamålsenligt kunskapsstödjande arbete. Inom regeringsuppdraget ansvarar FoHM bland annat för att stärka kunskapsuppbyggnad och framtagande av ny kunskap samt publicera årliga rapporter om utvecklingen på området.¹⁶

Socialstyrelsen

Socialstyrelsen är Sveriges kunskapsmyndighet för vård och omsorg. Genom samarbete, oberoende experter och pålitlig kunskap styr, stödjer och utvecklar de hälso- och sjukvården och socialtjänsten. Socialstyrelsen tar även fram kunskapsunderlag i olika frågor som exempelvis inom området suicid. I deras kunskapsguide som tar fram kvalitetssäkrad kunskap finns ett område som behandlar suicid och suicidprevention.

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)

NASP är sedan 1993 Stockholms läns landstings och sedan 1995 statens expertorgan för suicidprevention. NASP inordnades i Karolinska Institutet 1 oktober 2007 och är sedan dess en nationell expertfunktion i suicidprevention. NASP ska medverka till att:

- Varaktigt minska antalet suicid och suicidförsök
- Undanröja omständigheter som kan leda till att barn och unga tar sitt liv
- Tidigt upptäcka och bryta negativa trender av suicid och suicidförsök hos utsatta grupper
- Öka kunskapsnivån om suicid samt att stödja personer med suicidtankar och anhöriga till personer som försökt eller har begått suicid¹⁷

Sveriges kommuner och regioner (SKR) Staten och Sveriges kommuner och regioner (SKR) har en överenskommelse om psykisk ohälsa. Syftet med överenskommelsen är att fortsätta skapa förutsättningar för ett långsiktigt arbete på området psykisk hälsa med ett gemensamt ansvarstagande från berörda aktörer. I denna överenskommelse har suicidprevention en stor plats.¹⁸

3.3 Regionala och lokala mål

Regionen i Sörmland har länsövergripande riktlinjer för suicidrisk och suicid. Där står om akuta åtgärder vid suicidförsök och suicid inom slutenvård, vem som gör vad vid fullbordat suicid och om uppföljande åtgärder efter suicidförsök/suicid.

Trosa kommun har som mål att andelen personer som begår suicid eller som försöker begå suicid ska minska.

¹⁶ *Folkhälsomyndigheten*, "Nationell samordning". www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/nationell-samordning/

¹⁷ *Karolinska Institutet, Nationellt centrum för Suicidforskning och prevention (NASP)*, "Mål och verksamhet."

¹⁸ *Sveriges kommuner och landsting (SKL)*, Överenskommelsen för psykisk hälsa 2021.

4. HANDLINGSPLAN FÖR SUICIDPREVENTION

Trosas handlingsplan för suicidprevention bygger på lokala förutsättningar och behov, bestämningsfaktorer för psykisk ohälsa och suicid samt övergripande mål och strategier och beskriver utvecklingsbehov för att förbättra samordning och arbetssätt mellan och inom verksamheter. Uppföljningen bör, i möjligaste mån, ske inom ordinarie linjeorganisationer.

Skolan kan förbättra sitt främjande av hälsa och förebyggande av psykisk ohälsa med hjälp av befintliga (evidensbaserade) program och metoder, genom att utveckla likabehandlingsarbetet och genom att agera vid akuta åtgärder. Barn och unga ska ges kunskap i skolan om tecken på psykisk hälsa genom evidensbaserat material. Skolan ska ha tydliga rutiner för upptäckt av risk för suicid och suicidförsök. Plan ska tas fram för att personal i skolan har kunskap om psykisk hälsa. YAM (Youth Aware of Mental Health) ges till åk 8 varje år. Långsiktigt har vi behov av fler instruktörer i YAM för att tillgodose se detta mål. Vi samarbetar i länet kring denna fråga.

Mobbning såsom diskriminering, kränkning och trakasserier, indirekt såväl som direkt mellan elever men även mellan elev och vuxen är en stor riskfaktor. Det är viktigt att skolan prioriterar hälsofrämjande och förebyggande arbete. Fysiska skolmiljöer bör inventeras genom trygghetsvandringar. Elevhälsan har goda förutsättningar att arbeta med frågor som rör hälsofrämjande åtgärder. Alla elever erbjuds hälsosamtal flera gånger under skoltiden.

Föräldraskapet är den viktigaste bestämningsfaktorn för barn och ungas hälsa och utveckling. Trosa kommun har ett föräldrastöd i form av ABC-utbildningar (Alla Barn i Centrum). Samma utbildning ges till personal i förskolan och till skolans personal i förskoleklass och fritids. Antalet föräldrar som är trygga i sin föräldraroll kan ökas genom ABC-utbildningar. Vi har i Trosa flera gruppleddare i ABC och även två instruktörer som utbildar nya gruppleddare. Relationsstärkande insatser för familjer, ex familjerådgivning kan öka antal goda relationer i familjer.

Fritidsgården erbjuder strukturerade aktiviteter där personalen arbetar medvetet och systematiskt, vilket har en skyddande effekt. Strävan bör vara att gruppen består av ungdomar med olika bakgrund. Olika mötesplatser – exempelvis bibliotek och språkcafé kan ge öka den sociala gemenskapen och tryggheten.

Socialtjänsten erbjuder olika slags stöd. Alla som bor i Trosa kommun kan vända sig till individ- och familjeomsorgen för att få stöd och hjälp i svåra situationer. Det finns olika former av stöd vid missbruk och beroende. Socialt stöd erbjuds och även ekonomiskt stöd, t ex råd om ekonomiskt bistånd. Stöd och hjälp erbjuds även till barn och ungdomar samt deras familjer, bland annat till barn som varit med om svårigheter i familjen och föräldrar som behöver stöd i sitt föräldraskap. Socialtjänsten samarbetar med skolan och stödjer vid frånvaroproblematik samt vid komplicerade ärenden. Inom socialkontorets verksamhetsområde finns även anhörigstöd i olika former.

Polisen har i sin personalstyrka inom länet tillgång till utbildade förhandlare som kan träda in i akuta suicidsituationer. Polisen har tydligt ansvar vid larmat suicidförsök och vid omhändertagande av person med suicidrisk. Polisen kommer

ofta i kontakt med personer med psykisk och drogrelaterad ohälsa och är i regel inkopplad vid dödsfall. Det finns en samverkan mellan räddningstjänst, polis och akutsjukvård i samband med larm om suicid.

Vård och Omsorg i Trosa kommun erbjuder stöd och hjälp till dem som är äldre, eller har en fysisk och/eller psykisk funktionsnedsättning och behöver stöd i sin vardag för att få vardagen att fungera bra. De som har en fysisk, psykisk eller begåvningsmässig funktionsnedsättning har rätt att få stöd och service för att kunna leva som andra och aktivt ta del av samhället.

Våra handläggare bedömer vilket behov av stöd och omsorg som behövs för att kunna bo, arbeta eller studera. Stödet och tjänsterna kallas insatser och beviljas enligt SoL (Socialtjänstlag 2001:453) samt LSS (Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade 1993:387). Insatserna är individuellt anpassade efter egna förutsättningar och behov.

I Trosa kommun finns anhörigkonsulent som erbjuder stöd till de som vårdar eller hjälper en närstående som är långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning.

Region Sörmland har sedan hösten 2013 haft ett suicidpreventivt projekt. Projektet är länsövergripande och samarbete sker med räddningstjänsten, skolan och polisen. Syftet är att öka kunskapen om suicid och suicidprevention samt att stärka samverkan mellan berörda aktörer i Sörmland.

MHFA - Det finns instruktörer inom både region och kommun som är utbildade inom MHFA – Mental Health First Aid, som kan liknas vid en psykisk första livräddning. Den finns med tre olika åldersinriktningar; ungdom, vuxen och äldre. Det satsas även på YAM (Youth Aware of Mental Health). YAM är ett program för skolelever på högstadium och gymnasium som främjar diskussion och utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskap om psykisk hälsa.

Primärvården är basen i sjukvården och erbjuder "första linjen-vård" när det uppstår vårdbehov för individer i alla åldrar. Primärvården har framtagna rutiner som gäller för alla vårdcentraler när det gäller suicidprevention. Primärvårdsjouren och akutverksamhetens akuta omhändertagande är viktiga i det tidiga suicidpreventiva arbetet. Tidigt omhändertagande i kristillstånd vid upplevda traumatiska händelser har visat sig underlätta bearbetningen i efterförloppet. Det finns även Samtalsmottagning för barn och unga, SamBU, i hela länet. I Trosa finns SamBU varje måndag i ungdomsmottagningens lokaler.

Räddningstjänsten

Räddningstjänsten kan ha en central roll i ett lokalt och regionalt arbete med suicidprevention. Det gäller inte bara vid akuta uttryckningar utan också i det fortlöpande suicidförebyggande arbetet, innan suicidhändelser inträffar, och efteråt, i det krisstöd som ges till den egna personalen. I vissa fall kan räddningstjänstens arbete vara helt avgörande. Räddningstjänsten kan genom sina erfarenheter bidra med att identifiera platser där det finns risk för suicid och därigenom bli en viktig länk i den situationella och fysiska suicidpreventionen. Sörmlandskustens räddningstjänst arbetar med säkerhets- och trygghetsarbete i de Nyköping, Oxelösund, Trosa och Gnesta.

Region och kommun erbjuder ungdomar och unga vuxna Ungdomsmottagning

(13-23 år). Verksamheten kan göra bedömningar om suicidrisk och remitterar vidare vid behov. Det finns behov av ett förbättrat samarbete mellan kommun och region när det gäller ungdomars ökande psykiska ohälsa, ökat informationsutbyte och gemensamma utbildningar.

Ideella sektorn, kyrkor och samfund, studieförbund och föreningar, utgör redan idag en viktig kugge i det preventiva arbetet. Kommunen kan redan i planeringskedet av insatser, och i verksamheter inom det psykosociala området, inbjuda till tidig delaktighet och samverkan, samt erbjuda ideella att delta vid gemensamma kunskapshöjande åtgärder.

Övriga insatser inom kommunen

Mobbning på arbetsplats/föreningsliv kan motarbetas genom värdegrundsarbete, etik och moral (ex på APT, medarbetarsamtal).

Alkolås i tjänstebilar kan minska antal suicid i trafiken.

Genom att inventera, identifiera och åtgärda riskmiljöer vid räls och vatten samt utforma barriärer vid risk för suicid kan säkra utomhusmiljöer fås.

Säkra inomhusmiljöer - översyn och utformning av vårdmiljöer och boenden bör ske med hänsyn till suicidproblematik.

Alla som kommer i kontakt med riskgrupper bör öka tillgänglighet till självhjälp genom att informera om nationell hjälplinje, NASP, SPES, Röda korset, MIND, 1177, BRIS, ABC mm.

Tillgänglig samlad information ska finnas på kommunens hemsida.

Om du misstänker att någon har suicidtankar

- Försök bevara ditt lugn, men ta din oro på allvar och vidta åtgärder.
- Samtala med personen. Uttryck din oro. Ge konkreta exempel på varför du är orolig.
- Var inte rädd för att våga fråga.
- Lyssna. Behåll ögonkontakt. Var inte rädd för att säga "fel".
- Fråga om din personen har suicidtankar.
- Förmedla hopp. Betona att det går att få hjälp och att saker och ting kommer att bli bättre.
- Lova inte något som kan riskera personens liv – som t ex att inte kontakta psykiatrien.
- Om möjligt – lämna inte personen ensam.
- Ta hjälp av andra samt av vården. Försök inte lösa en livshotande situation ensam. Ring 112 om det behövs.
- Det lönar sig att ingripa och försvåra genomförande av suicid. Ett suicid är inte oundvikligt – inte ens om personen tidigare har gjort flera försök.

5. PRIORITERADE OMRÅDEN 2022-2024

Typ av aktivitet	Tidsram	Ansvarig	Uppföljning
YAM-	2022-2024	Skolkontoret	Revidering 2024
MHFA-	2022-2024	Vård-och omsorgskontoret Socialkontoret	Revidering 2024

Samverkan med räddningstjänst och polis för att inventera risk-områden för suicid kopplat till den fysiska miljön i Trosa kommun	Löpande	Samordnare suicidprevention i samarbete med styrgruppen för Uppdrag psykisk hälsa	Revidering 2024
Hälsöförebyggande arbete kopplat till Liv och hälsa ung	Löpande	Samordnare suicidprevention i samarbete med styrgruppen för Uppdrag psykisk hälsa	Revidering 2024
Rutiner för att motverka suicid och försök till suicid ska finnas i alla berörda kommunala verksamheter kopplat till ordinarie krisstöd	Löpande	Skolkontoret Socialkontoret Vård- och omsorgskontoret i samarbete med samordnare suicidprevention	Revidering 2024
Utveckla anhörig- och efterlevandestöd kopplat till suicid	Löpande	Socialkontoret	Revidering 2024

6. STYRGRUPP

Styrgrupp för utveckling av insatser inom området suicidprevention är produktionschefer på Skolkontoret, Vård- och omsorgskontoret och Socialkontoret. De ansvarar även för utvärdering och uppföljning av handlingsplanen. Föredragande är kommunens samordnare för suicidprevention tillika samordnare för de statliga medlen för Uppdrag psykisk hälsa.

Bilaga

Var kan man hitta hjälp? Information och länkar.

Mind - Mind har arbetat med psykisk hälsa sedan 1931. De arbetar med att sprida kunskap och information, samtidigt som de driver stödverksamheter för personer som mår psykiskt dåligt. De anordnar seminarier och konferenser och driver **Självmodslinjen**, tel 90101 och chatt dygnet runt, för personer som inte längre orkar leva, eller närstående. De driver även **Äldretelefonen**, tel 020-22 22 33 och **Föräldratelefonen**, tel 020-85 20 00, stödtelefoner för äldre som behöver någon att prata med, och för föräldrar som är oroliga för barn i sin närhet.
<http://www.mind.se>

BRIS – Barnens hjälptelefon 116 111. De arbetar för att förbättra barn och ungas

villkor och rättigheter, och stödjer via telefon, mejl och chatt. Det finns även en BRIS vuxentelefon – om barn, 077-50 50 50.

Det är gratis att ringa, och BRIS nummer syns inte på telefonräkningen.

<http://www.bris.se>

SPES (latin = HOPP) – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd. SPES är en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. SPES är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid. SPES arbetar på ett nationellt, regionalt och lokalt plan, bland annat genom kontaktpersoner, telefonjour 020-18 18 00 som är öppen varje dag under kvällstid kl 19-22, utbildningar, träffar och självhjälpsgrupper samt med information och attitydförändring. SPES har en ungdomssektion med egna kontaktpersoner och egen verksamhet i olika delar av landet. SPES ger ut tidskriften Förgätmigej fyra gånger om året. SPES vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar och tabuföreställningar. SPES vision är ett suicidfritt Sverige. <http://www.spes.se>

Suicid Zero - Suicide Zero är en partipolitiskt och religiöst obunden, medlemsstyrd ideell organisation som arbetar för att radikalt minska suicid och suicidförsök. De jobbar mot en nollvision för suicid Sverige genom att bilda opinion och påverka beslutsfattare, öka kunskapen om suicid samt minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa. För att kunna bedriva arbetet samlas pengar in från allmänheten och från företag. Suicide Zero erbjuder utbildningar där man får lära sig upptäcka varningstecken på psykisk ohälsa och vad man kan göra om du misstänker att någon i din närhet har det tufft.

<https://www.suicidezero.se/>

Alkohollinjen – erbjuder stöd för att förändra alkoholvanor per telefon, 020-84 44 48. Människor är olika och därför är det bra att det finns stöd i flera former. För en del kan Alkohollinjen vara ett bra alternativ. Tid behöver inte bokas i förväg och man behöver inte heller åka iväg till en mottagning. Ett personligt bemötande utan att behöva träffa den man talar med personligen. Även anhöriga till någon som har alkoholproblem kan få stöd. <http://alkohollinjen.se>

Anhöriglinjen - Anhörigas Riksförbunds Anhöriglinje är en nationell stödtelefon och bemannas av anhöriga med stor erfarenhet.

Tel 0200-239 500. <http://anhorigasriksforbund.se>

ABC – Alla Barn i Centrum. Folkhälsoinstitutet fick år 2010 ett uppdrag av regeringen att understödja föräldrastöd som riktar sig till alla föräldrar. ABC utvecklades därefter, och namnet valdes för att betona att det handlar om alla barn och för att tydliggöra barnets perspektiv. Under föräldraträffarna (fyra träffar à 2,5 timme) ingår att reflektera kring hur barnet kan ha upplevt olika situationer, att visa kärlek till sitt barn utifrån barnets behov och att bekräfta barnets känslor. Kostnadsfritt. ABC-utbildning ges i Trosa även till förskolepersonal i förskoleklass och i fritids.

NASP - Nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa vid Karolinska Institutet. Stockholms läns landstings expertorgan för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa. NASP ska medverka till: att varaktigt minska antalet suicid och suicidförsök, att undanröja omständigheter som kan leda till att barn och unga tar sitt liv, att tidigt upptäcka och bryta negativa trender av suicid och suicidförsök hos

utsatta grupper, att öka kunskapsnivån om suicid samt att stödja personer med suicidtankar och anhöriga till personer som försökt eller har begått suicid. NASP:s verksamhet delas in i fyra huvudområden: forskning och metodutveckling, analys och uppföljning av epidemiologiska data, information, undervisning.

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=13243&l=sv>

Händelseanalys vid suicid

För att öka möjligheterna att förebygga självmord bland unga finns ett stödmaterial från Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen. Syftet är att öka kommunernas kunskap om att utreda självmord för att exempelvis skolor och socialtjänst ska dra viktiga lärdomar. Få unga har haft kontakt med psykiatri eller annan sjukvård före självmordet och kommunen kan därför spela en viktig roll då de flesta barn och unga kommer i kontakt med kommunala verksamheter.

Händelseanalyser syftar till att öka den generella kunskapen om självmord bland barn och unga och att hitta förbättringsområden och därmed bidra till det självmordsförebyggande arbetet. En händelseanalys ger kunskap om hur och varför självmordet inträffat och visar vad kommunen kan göra för att hindra att det sker igen. En händelseanalys kan också vara en viktig del av stödet till närstående, personalgruppen och andra efterlevande.

Hemsida:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/forebyggande-arbete/handelseanalyser/>