



VAGGERYDS
KOMMUN

Handlingsplan för suicidprevention

Antagen av kommunfullmäktige xxxx-xx-xx
Ansvarig förvaltning: Kultur och Fritidsförvaltningen
Ansvarig tjänsteman: Jerry Karlsson, Hälsocoach



Innehåll

Innehåll	2
Inledning.....	3-4
Begrepp, uppdrag, syfte.....	5
Statistik.....	6-8
Nuläge i Vaggeryds kommun.....	9
Mål för det suicidpreventiva arbetet.....	10
Arbete i skolan.....	11
Koppling till den regionala handlingsplanen.....	12
Revidering.....	13
Källor.....	14



Inledning

Enligt FHM, Folkhälsomyndigheten, är suicid (självmord/att ta sitt liv) ett allvarligt folkhälsoproblem ur ett internationellt och nationellt perspektiv och omkring 1 500 personer tar varje år sitt liv i Sverige. Det innebär att en människa tar sitt liv var sjätte timme. Suicidhandlingar är den yttersta konsekvensen av ett stort lidande. Lidandet kan ha orsakats av att man drabbats av svår sjukdom (såväl psykisk som fysisk) eller av olika trauman och stressfyllda livshändelser, vilka i de flesta fall kan behandlas om de får rätt vård och hjälp. Suicid förekommer i alla socioekonomiska grupper, oavsett ålder och kön. Det är den vanligaste dödsorsaken hos män i åldersgruppen 15-44 år och den näst vanligaste hos yngre kvinnor. Fler män än kvinnor begår suicid, medan det omvända gäller för suicidförsök. Kvinnor vårdas oftare än män på sjukhus på grund av avsiktlig självdestruktiv handling och det är främst flickor i åldern 15-19 år som får vård, enda undantaget är män över 85 år, där förhållandet är det motsatta.

Världshälsoorganisationen (WHO) arbetar globalt med frågan och har satt upp målet att antal suicid ska minska med minst en tredjedel till år 2023. Varje år tar nästan 800 000 människor sitt eget liv och suicid var den näst största dödsorsaken bland 15-29 åringar globalt år 2016. Enligt Socialstyrelsens senaste statistik från år 2018 fick totalt 6 615 personer (10 år och äldre) vård på sjukhus till följd av avsiktligt självdestruktiv handling. Det finns dock ett stort mörkertal och i Sverige uppskattas det att cirka 15 000 personer försöker ta sitt liv varje år. Tidigare suicidförsök är den högsta riskfaktorn för suicid. Antalet döda på grund av suicid är sex gånger fler än antalet omkomna i trafiken och varje suicid kostar samhället stora summor i förlorade levnadsår. Suicidprevention bör utgå dels från ett befolkningsperspektiv och dels från ett individperspektiv och fordrar att kommuner, regioner och civilsamhälle arbetar tillsammans mot gemensamma mål.

Begrepp

Själv mord eller suicid definieras som en avsiktlig självdestruktiv handling som leder till döden. Ordet självmord har alltmer kommit att ersättas av termen suicid. Ofta används båda termerna omväxlande i en och samma text. Vissa föredrar ordet suicid eftersom självmord kan leda tankarna till mord och kriminella handlingar, medan andra anser suicid vara ett alltför kliniskt och avståndstagande begrepp. I föreliggande dokument används båda begreppen synonymt. Suicidförsök ses som ett livshotande eller skenbart livshotande beteende i avsikt att sätta sitt liv på spel eller göra intryck av sådan avsikt men som inte leder till suicid. Suicidprevention avser exempelvis utbildning, informationsinsatser, metodutveckling, efterlevandestöd.

Uppdraget

Sedan 2020 har Region Jönköping ett projekt med avsikt att finansiera en lokal resurs med syfte att jobba fram en kommunal policy och handlingsplan för suicidprevention. Arbetet startades upp men pandemin gjorde att uppdraget inte kunde genomföras som planerat. Hösten 2022 flyttades uppdraget till Kultur och Fritidsförvaltningen och Hälsocenter Vaggeryds kommun. Detta gjordes för att se uppdraget från ett annat håll än det som kanske ses som det naturliga och förväntade, Socialförvaltningen. Det sker ett nära samarbete med Socialförvaltning och Räddningstjänst i framtagandet av planen. Uppdraget sträcker sig under hela 2023.

Uppdraget består i att inventera hur kommunen och dess förvaltningar och bolag jobbar med suicidprevention. Inventeringen ska också ta reda på hur utbildningsnivån ser ut idag och vad det framtida behovet är. En relevant utbildningsplan ska tas fram, både för befintlig och framtida personal.

En del av uppdraget är också att samla in relevant information från organisationer som jobbar med suicidprevention och från organisationer som jobbar med stöd till efterlevande för att sprida denna information i verksamheterna, i krisplaner och liknande dokument.

Att vara delaktig i att inventera fysiska hinder och att rekommendera förändringar till den förvaltning det berör bör också vara en del i det fortsatta uppdraget.

Syfte

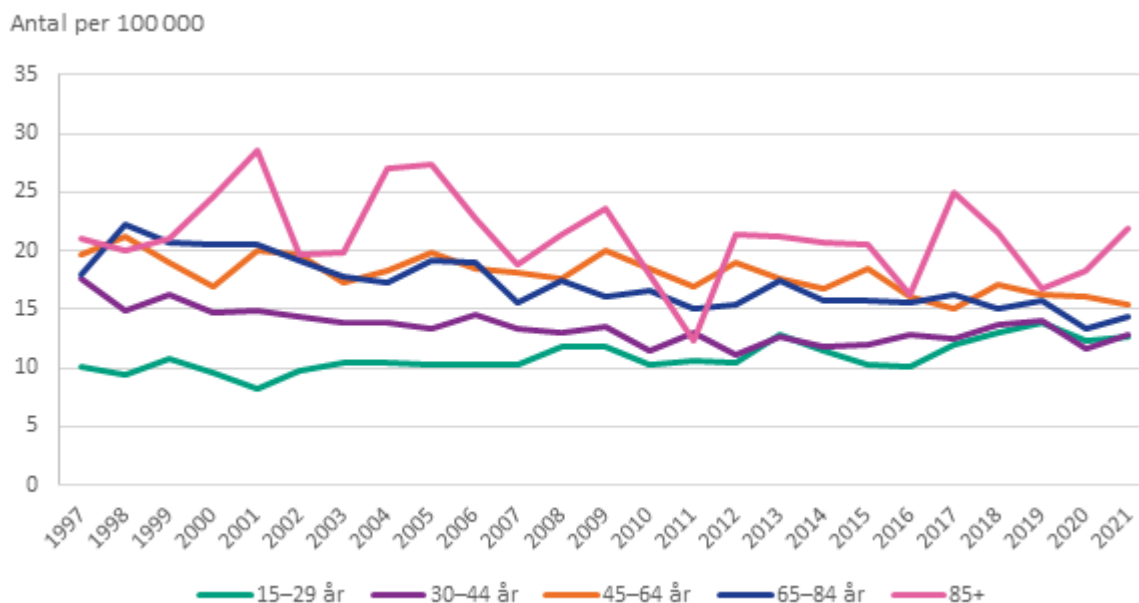
Syftet med handlingsplanen är att öka kunskapen kring suicid och vad vi tillsammans kan göra för att minska riskerna. Handlingsplanen ska tydliggöra varje förvaltnings och bolags ansvar i det suicidpreventiva arbetet samt skapa förutsättningar för ett strukturerat och kontinuerligt förebyggande arbete.

Kommunens medarbetare ska ha kunskap om vad suicidprevention är och hur det fungerar. Varje medarbetare ska veta att Våga Fråga är första steget. Det är en myt att en fråga riskerar att trigga suicid eller suicidförsök. Varje medarbetare ska ha genomgått utbildning via sin förvaltning för att känna sig så trygg som möjligt i en

svår fråga.

Nationell statistik

Antal suicid per 100 000 invånare, fördelat på åldersgrupper. Källa: Socialstyrelsen, Dödsorsaksregistret

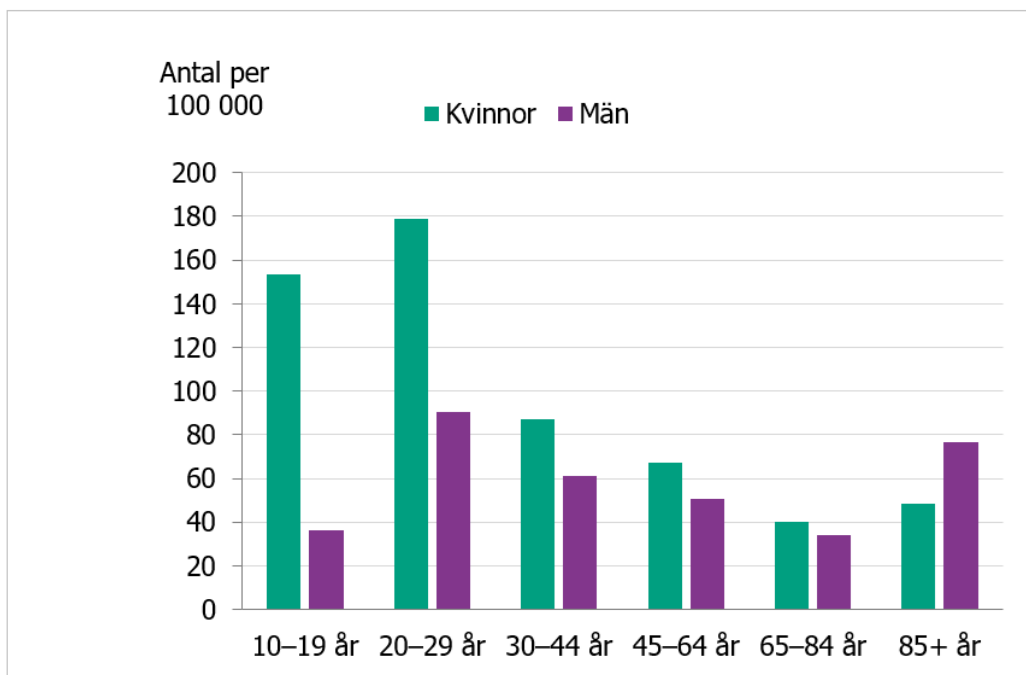


Tabell som visar antal suicid och antal suicid per 100 000 invånare uppdelat på kön och åldersgrupper 2021. Källa: Dödsorsaksregistret, Socialstyrelsen.

Åldersgrupp	Antal män (antal suicid bland män per 100 000)	Antal kvinnor (antal suicid bland kvinnor per 100 000)
15-29	174 (17,91)	63 (7,03)
30-44	184 (17,48)	79 (7,88)
45-64	281 (21,78)	113 (8,96)
65-84	187 (21,13)	76 (7,98)
85+	43 (44,53)	15 (8,87)

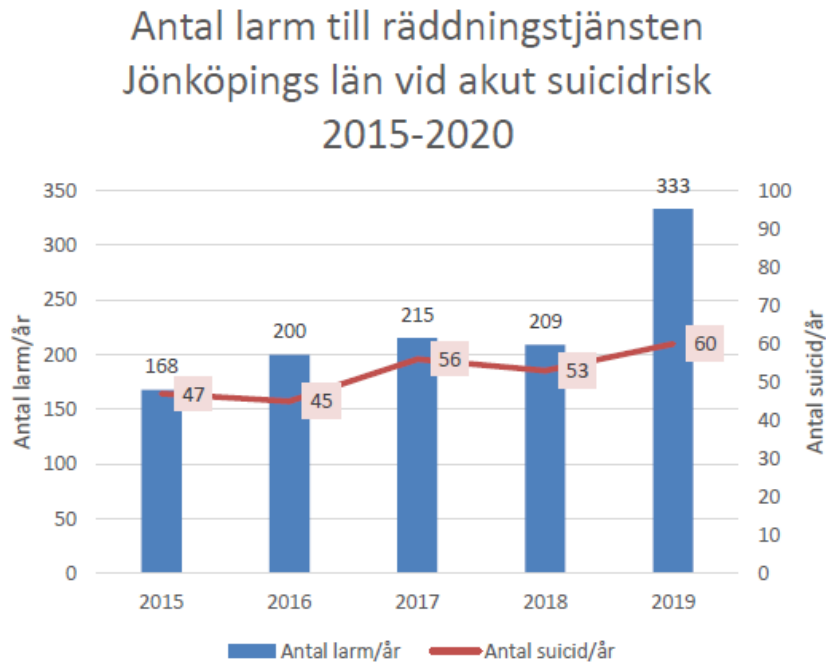
Nationell statistik

Antal sjukhusvårdade per 100 000 invånare, avsiktlig självdestruktiv handling, kvinnor och män fördelat på åldersgrupper. År 2020. Källa: Patientregistret, Socialstyrelsen.



Regional statistik

Vi väljer att inte presentera exakta siffror för Vaggeryds kommun. De reella talen är små och kan kännas utpekande. För Jönköpings län ser statistiken för 2015-2020 ut så här:



Vid suicid eller misstänkt suicid i Vaggeryds kommun

Vid ett fullbordat suicid kallas POSOM in. POSOM står för Psykiskt och Socialt Omhändertagande. POSOM kan också kallas in vid försök till suicid om Räddningstjänsten bedömer att situationen kräver det. POSOM är en grupp bestående av Räddningschef, förvaltningschefer för Socialförvaltning och Barn och utbildningsförvaltning, kyrkoherde, samt verksamhetschef för Skillingaryds och Vaggeryds vårdcentraler. POSOM aktiveras även vid större olyckshändelse eller en extraordinär situation. Det är Räddningstjänsten som kallar in POSOM utifrån de kriterier som angivits men POSOM kan också aktiveras av respektive förvaltningschef om det bedöms lämpligt utifrån situationen. Gruppen aktiverar lämplig aktör utifrån pågående händelse. Exempel kan vara att det identifierats minderåriga barn som behöver insatser från förskola/skola eller vuxna som behöver insatser från socialförvaltningen. Ibland är det ett trossamfund som passar bäst och ibland tar vårdcentral/region vid. Aktören erbjuder samtalsstöd de första dagarna för att sedan vid behov hänvisa till ansökan om stöd hos socialförvaltningen eller vårdcentral.

POSOM planerar det akuta stödet efter händelsen. POSOM har också efterlevandestöd i form av lämplig aktör som i närtid har samtal med efterlevande.

I dagsläget har kommunen ingen verksamhet för systematiskt, långsiktigt stöd till efterlevande. Det finns organisationer som erbjuder utbildning och material till detta. Det finns även organisationer som erbjuder samtalsstöd för efterlevande, både enskilt och i grupp. Det är en stark rekommendation att kommunen förbättrar sitt arbete och sin beredskap för att kunna möta efterlevande. Det är vanligt att en reaktion efter en traumatisk händelse kommer efter en tid vilket gör att en beredskap för stöttning bör finnas. En tvärssektoriell grupp bör sättas samman för att jobba med denna fråga, lämpligtvis utgör POSOM stommen i denna.

Det finns också ett behov av uppdaterad dokumentation kring POSOM gällande styrning och rutiner för att säkerställa arbetet över tid.

Vid misstanke om oro och att barn/ungdomar far illa bör/ska orosanmälan enligt 14 kap. 1 § Socialtjänstlagen göras till Socialförvaltningen dagtid måndag till fredag 08.00 – 16.00. Kvällar och helger kontaktas SOS 112 och begär sociala jouren för Vaggeryds kommun.

Mål med det suicidpreventiva arbetet i Vaggerys kommun

I arbetet med suicidprevention är kunskap det allra viktigaste.

Ett mål med det suicidpreventiva arbetet är att samtliga anställda ska erbjudas och genomgå en utbildning via Suicide Zero: Våga Fråga-E. Detta är en utbildning med en inledande digital del som den enskilde gör själv via dator eller telefon. Den digitala delen består av filmer och presentation av fakta kring suicid och suicidförsök. Materialet bygger på verkliga händelser och kan skapa mycket tankar hos medarbetaren.

Den digitala delen följs upp av en fysisk del som lämpligtvis hålls i samband med ett APT eller liknande.

Förvaltningschef, eller den som normalt håller i mötet, håller också i detta samtal. Det finns ett utförligt material till stöd och inga andra förkunskaper än den digitala delen är nödvändig.

Målsättningen är att samtliga anställda erbjuds denna utbildning under 2023.

Från 2024 är målet att denna, eller likvärdig utbildning, erbjuds en gång per år, för att fånga upp nyanställd personal. Detta sker lämpligtvis i samband med introduktion/utbildning för nyanställda. Ansvarig för detta föreslås Kommunledningskontoret och personalavdelningen vara då de ansvarar för introduktionerna av nyanställda.

Resultatet av denna insats blir att personalen känner sig säkrare om en situation uppstår, att kunskap finns om vart vi kan vända oss när något händer, samt att hjälpa till att sprida kunskapen i olika sammanhang.

Våga Fråga – E skickades ut till samtliga anställda den 28 mars. Den 29 mars hölls det första mötet med handledare/kontaktpersoner för förvaltningarna. Då några inte hade möjlighet denna dag erbjöds ytterligare ett möte den 3 april. Besök har även skett på flera APT eller liknande där vi fortsatt att sprida information om detta. Per den 1 augusti har 573 personer genomgått del 1 av utbildningen.

Ytterligare ett mål är att öka vår medverkan i olika sammanhang för att kunna sprida kunskap i frågan. Ett sådant exempel är att i någon form uppmärksamma den Suicidpreventiva dagen den 10 september. Det kan vara genom en föreläsning, utställning, filmvisning, samtalscafé eller något annat som bedöms lämpligt. En samverkan med Regionens suicidpreventiva arbete är en förutsättning i detta arbete.

Det är också en rekommendation att kommunen utser en permanent samordnare för suicidprevention, oavsett om Regionen eller kommunen har den framtida finansieringen. Rimlig tjänstgöringsgrad 20 %.

Förebyggande arbete i skolan

Att ge barn och unga en trygg uppväxt och en god skolgång är en otroligt viktig faktor i allt förebyggande arbete. En viktig del är att vara trygg i sig själv och att våga prata om och uttrycka känslor.

I arbetet med detta har Skolområde Fågelfors och Klevshult genom skolkurator Lina Davidsson initierat ett projekt via Suicide Zero: Livsviktiga snack i skolan. Detta är ett arbetsmaterial där eleven får öva på att sätta ord på sina känslor och våga ge uttryck för dessa.

Livsviktiga snack är en bok som Suicide Zero årligen skickar ut till alla föräldrar som har en 9-åring i hemmet. Boken handlar bland annat om psykisk hälsa, skyddsfaktorer, att ställa öppna frågor, att verkligen lyssna och att hitta tid i vardagen till att prata om svåra ämnen och känslor.

Materialet Livsviktiga snack i skolan bygger på boken Livsviktiga snack men ur barnets perspektiv och att göra detta parallellt med bokens utskick kan stärka både barn och vuxna i att våga uttrycka sig och kunna prata även om det som är svårt.

Projektet är en del i Suicide Zeros arbete med Livsviktiga snack i skolan och kommer att pågå under 2023. Förslagsvis fortsätter arbetet med Livsviktiga snack men en arbetsgrupp bör sättas samman för att införa detta bland alla tredjeklassare. Att utvecklas som människa och våga uttrycka sina känslor och tankar i ord stärker eleven i alla ämnen genom hela skolgången och vidare mot vuxenlivet.

Livsviktiga snack i skolan är ett utmärkt verktyg för att stärka elevernas hälsa.

Koppling till den Regionala Handlingsplanen

Region Jönköping och kommunerna har i Kommunalt Forum den (xxxxxx) antagit en regional handlingsplan gällande suicidprevention. Denna handlingsplan ligger som en bas i kommunens handlingsplan och i det framtida arbetet.

Den regionala handlingsplanen innehåller 9 olika tänkbara insatser/aktiviteter:

1. Årliga suicidpreventiva informationsinsatser/kampanjer
2. Fortsätta länets utbildningsinsatser gällande psykisk ohälsa
3. Inventera behov av YAM, Youth Aware Mental Help. Implementera vid önskemål
4. Utredda behov av tydligare anhörigstöd både vid psykisk ohälsa men även vid fullbordat suicid
5. Nå ut med information om psykisk hälsa och suicidprevention till den äldre befolkningen
6. Stärka samverkan mellan blåljusorganisationer, Region, Kommun och civilsamhället
7. Fokus på minoriteter
8. Vårdförlopp för suicidprevention
9. Utifrån arbetsgivarperspektivet arbeta förebyggande med tidiga insatser kring psykiska ohälsa på arbetsplatsen

De insatser/aktiviteter som listas i den regionala handlingsplanen är förslag på möjliga aktiviteter. Vissa av dem kommer att kräva samverkan och vissa kan vara möjliga för kommunen att genomföra själv.

De aktiviteter som Vaggeryds kommun inledningsvis kan jobba med är exempelvis:

- Årliga suicidpreventiva informationsinsatser/kampanjer
- Utbildning och informationsinsatser gällande psykisk ohälsa och suicidprevention, framförallt mot riskgrupper eller de som träffar riskgrupper
- Utifrån arbetsgivarperspektivet arbeta förebyggande med tidiga insatser kring psykisk ohälsa på arbetsplatsen
- Förtydliga anhörigstöd vid psykisk ohälsa samt efterlevandestöd vid fullbordad suicid
- Minska tillgänglighet till medel/metoder och fysiska/farliga platser för suicid

För att driva frågan om suicidprevention framåt på det lokala planet krävs samverkan med det regionala nätverket. Den kommunala samordnaren har det övergripande och sammanhållande ansvaret och berörda nämnder bidrar där det krävs. När en åtgärd är uppstartad övergår ansvaret till berörd nämnd.

Revidering

Detta dokument ska revideras löpande, minst 1 gång per mandatperiod eller när behov uppstår genom ny forskning och fakta, eller när den regionala handlingsplanen revideras.

Källor

www.folkhalsomyndigheten.se

www.socialstyrelsen.se

www.who.se

www.suizidzero.se