



**VAGGERYDS
KOMMUN**

Handlingsplan för suicidprevention

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

Metadata om dokumentet

Dokumentnamn: Handlingsplan för Suicidprevention		Dokumenttyp Styrdokument	Omfattar Kultur- och fritidsnämndens verksamhetsområden
Dokumentägare Förvaltningschefen	Dokumentansvarig Förvaltningschefen för kultur- och fritids	Publicering Original i ärendesystem: KS 2026/240 KFN 2026/090	
Författningsstöd Kommunallag (2017:725)			
Antaget av kommunfullmäktige Antagen XXX-XX-XX § XX	Bör revideras senast Inför nästkommande mandatperiod 2030	Revideras och utvärderas av Förvaltningschef för kultur- och fritid	Diarienummer KFN 2026/050 Tidigare diarienummer KFN 2023/091
Klassificering	1.2.2. – Hantering av styrdokument från kommunfullmäktige		

Innehåll

Inledning.....	4
Begrepp.....	5
Uppdraget	5
Syfte.....	5
Nationell statistik	6
Regional statistik	6
Kommentar statistik.....	7
Vid suicid eller misstänkt suicid i Vaggeryds kommun.....	8
Mål med det suicidpreventiva arbetet i Vaggeryds kommun.....	9
Förebyggande arbete i skolan	10
Koppling till den Regionala Handlingsplanen	11
Revidering.....	11
Källor	11



Inledning

Enligt Folkhälsomyndigheten, (FHM) är suicid (självmod/att ta sitt liv) ett allvarligt folkhälsoproblem ur ett internationellt och nationellt perspektiv. Under 2025 avled 1385 personer i Sverige till följd av suicid, enligt statistik från Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP). Det innebär att var sjätte timme tar en människa sitt liv.

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.

Suicid är den vanligaste dödsorsaken hos män i åldersgruppen 15 - 44 år och den näst vanligaste hos yngre kvinnor. 70 % av alla fullbordade suicid genomförs av män medan cirka 60 % av alla suicidförsök görs av kvinnor. 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. Män över 85 år är överrepresenterade i statistiken, ofta på grund av psykisk ohälsa kopplad till ofrivillig ensamhet.

Det finns ett stort mörkertal och i Sverige bedöms det att cirka 15 000 personer varje år försöker ta sitt liv. Tidigare suicidförsök är en stor riskfaktor för suicid. Antalet döda på grund av suicid är sex gånger fler än antalet omkomna i trafiken och varje suicid skapar ett stort lidande för efterlevande men kostar också samhället stora summor i förlorade levnadsår.

Suicidprevention bör utgå från både ett befolkningsperspektiv och ett individperspektiv och fordrar att stat, kommuner, regioner, civilsamhälle och religiösa samfund arbetar tillsammans mot gemensamma mål.

Världshälsoorganisationen (WHO) arbetar globalt med frågan och lyfter särskilt fram behovet av samordnade, evidensbaserade insatser som sträcker sig över sektorsgränser och som riktar sig till både individer och samhällsstrukturer. Enligt uppgifter från 2021 uppger WHO att omkring 700 000 människor dör i suicid vilket gör det till en av de vanligaste förekommande dödsorsakerna.

Begrepp

Suicid eller självmord definieras som en avsiktlig självdestruktiv handling som leder till döden. Ordet självmord har alltmer kommit att ersättas av termen suicid. Båda termerna används ibland 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 detta dokument kan bägge begreppen användas 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 ett fullbordat suicid.

Uttrycket "lyckat eller misslyckat" suicid används aldrig. Fullbordat eller icke fullbordat suicid är uttrycket som används.

Suicidprevention avser exempelvis utbildning, informationsinsatser, metodutveckling och efterlevandestöd.

Uppdraget

Sedan 2020 har Region Jönköping ett projekt med avsikt att finansiera en lokal resurs i länets samtliga kommuner med syfte att jobba fram en kommunal policy och en handlingsplan för suicidprevention.

Med start hösten 2022 placerades uppdraget hos Kultur och Fritidsförvaltningen och Hälsocenter Vaggeryds kommun. Arbetet sker i ett nära samarbete med övriga förvaltningar och bolag inom kommunorganisationen.

Uppdraget består i att vara en länk mellan Regionens samordnare för suicidprevention och kommunen. Att hjälpa och stötta kring utbildningsinsatser och informationskampanjer är en annan del av uppdraget. Arbetet sker samordnande över organisationsnivå och är inte riktat som ett uppsökande eller förebyggande arbete mot individ.

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 i 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. Denna del bör under kommande mandatperiod utvecklas och formaliseras i samarbete med berörda förvaltningar.

Syfte

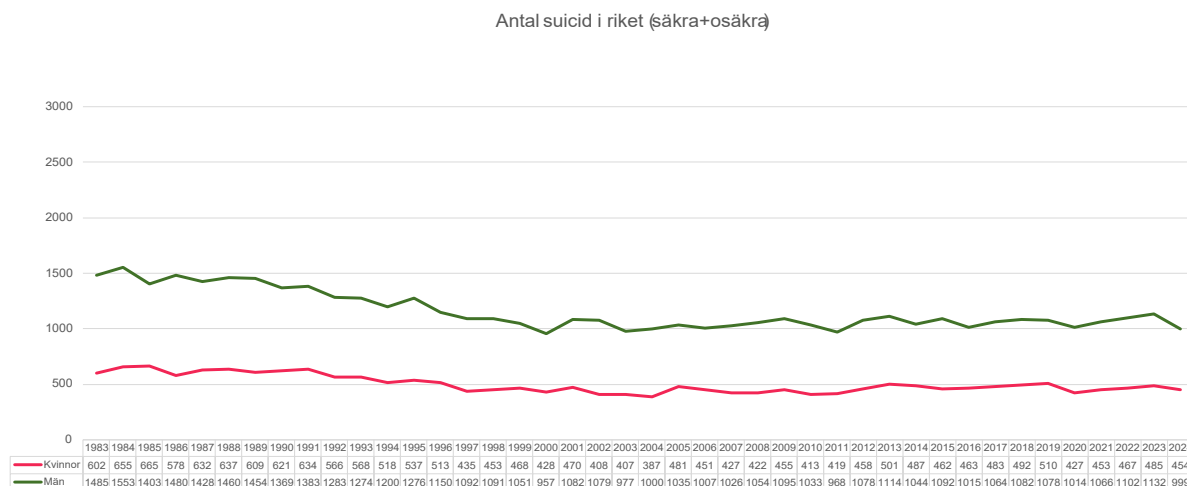
Syftet med handlingsplanen är att öka kunskapen kring suicid och vad vi tillsammans kan göra för att minska riskerna. Handlingsplanen ska tydliggöra varje förvaltnings och bolags ansvar i det suicidpreventiva arbetet samt skapa förutsättningar för ett strukturerat och kontinuerligt förebyggande arbete.

Kommunens medarbetare träffar dagligen mycket människor, både kollegor och invånare i vår kommun. Varje medarbetare ska ha kunskap om vad suicidprevention är och hur de bemöter och hjälper vidare en person som uttrycker suicidala tankar. Varje medarbetare ska veta att våga fråga hur någon mår är första steget. Det är en myt att en fråga om tankar kring suicid riskerar att trigga suicid eller suicidförsök.

Varje medarbetare ska ges möjlighet till utbildning via sin förvaltning för att känna sig så trygg som möjligt i en svår fråga.

Nationell statistik

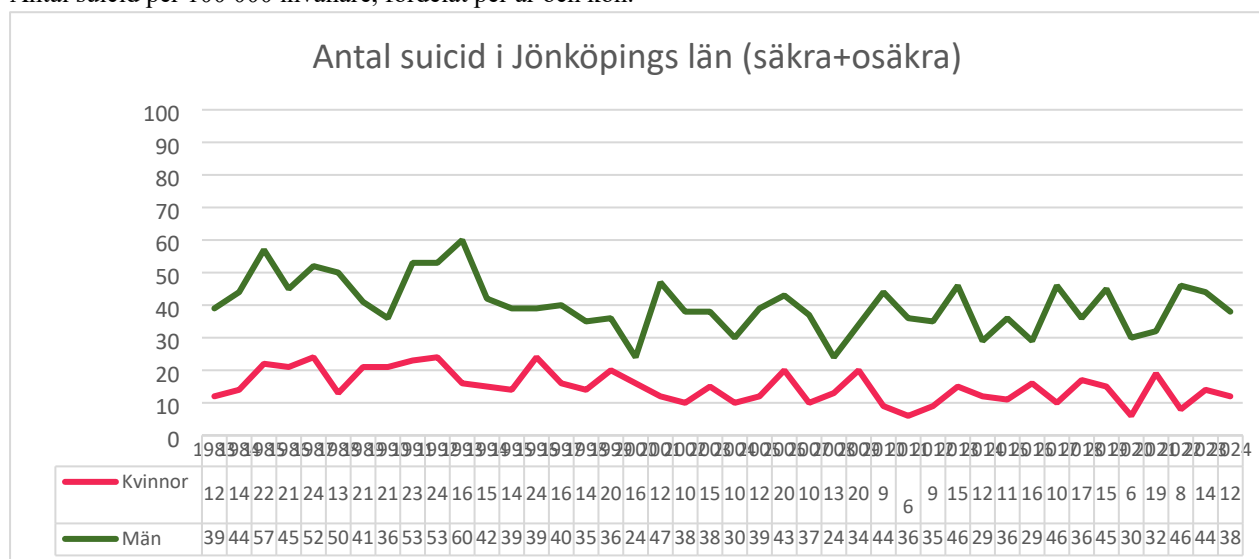
Antal suicid per 100 000 invånare, fördelat per år och kön.



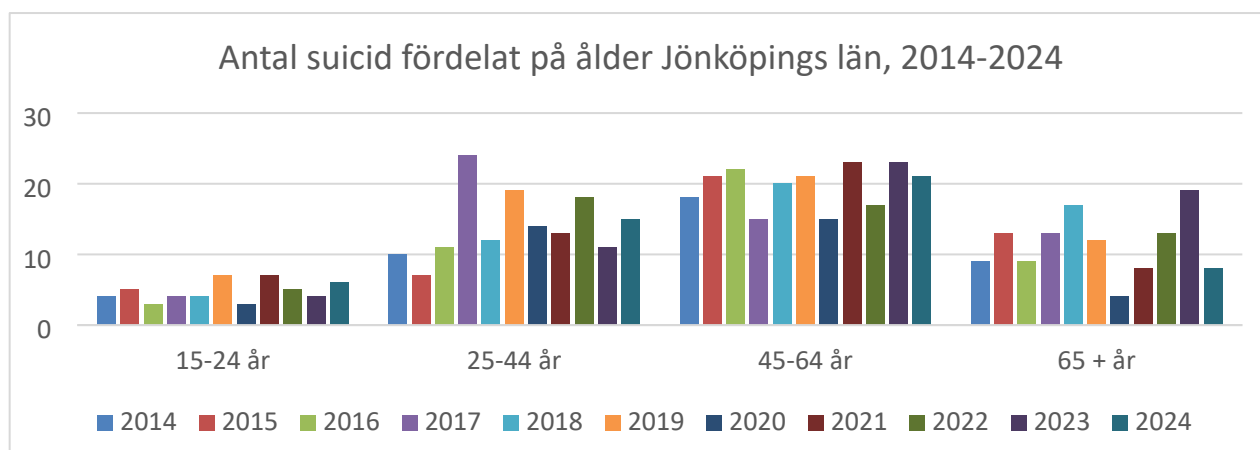
Källa: Region Jönköping 2026

Regional statistik

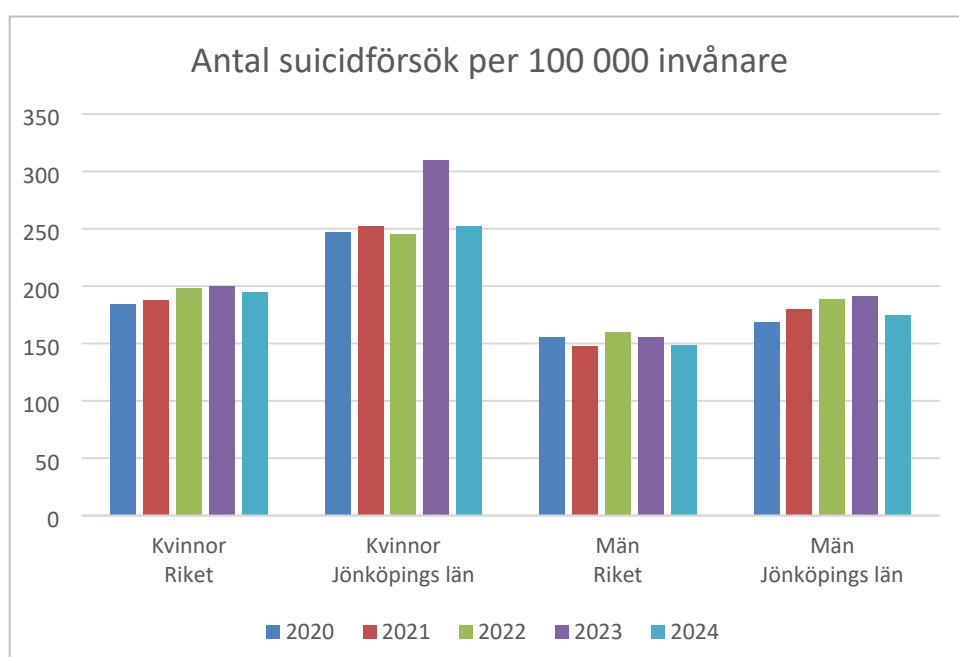
Antal suicid per 100 000 invånare, fördelat per år och kön.



Källa: Region Jönköping 2026



Källa: Region Jönköping 2026



Källa: Region Jönköping 2026

Kommentar statistik

Vi väljer att inte presentera statistik för Vaggeryds kommun då de reella talen är små och kan kännas utpekande. Vi väljer att visa statistik nationellt och regionalt. Vill du fördjupa dig i statistik kring suicid och suicidförsök rekommenderas Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention, (NASP) hemsida.

Totalt sett minskar antalet fullbordade suicid över tid. Med en ökande psykisk ohälsa i vårt samhälle är det av största vikt att det suicidpreventiva arbetet stärks för att talen ska fortsätta att minska.

Vid suicid eller misstänkt suicid i Vaggeryds kommun

Krisstöd

I Vaggeryds kommun finns en krisstödsorganisation som agerar och aktiveras om behov föreligger och behovet kommer till kommunens kännedom. Krisstöd är en initial insats som finns för att stötta och lotsa de drabbade i krisens inledande skede, för att sedan slussa vidare de drabbade för stöd via ordinarie kanaler.

Krisstödsorganisationen kan aktiveras vid händelser där en eller flera drabbade sammanhang med behov av krisstöd finns, särskilt händelser med dödlig utgång. Det kan handla om olyckor och kan bland annat innefatta fullbordat eller icke fullbordat suicid. De händelser som kommer till aktörernas kännedom bedöms enligt en särskild mall som går att utläsa i Krisstödsplanen, i samma plan finns även fördjupad information om krisstödsorganisationens aktörer, aktivering, organisering och funktioner.

Ett länsövergripande arbete om stöd till efterlevande pågår. Tanken med detta är att skapa en grundmodell som samtliga kommuner ska använda sig av.

Det finns olika ideella organisationer som erbjuder samtalsstöd för efterlevande, både enskilt och i grupp. De är en viktig resurs i arbetet med att ta hand om efterlevande.

Det är vanligt att en reaktion efter en traumatisk händelse kommer efter en tid vilket gör att en beredskap för stöttning och uppföljning bör finnas.

Vid misstanke om oro och att barn/ungdomar far illa ska orosanmälan enligt 19 kap. 1§ Socialtjänstlagen göras till Socialförvaltningen dagtid. Kvällar och helger kontaktas SOS 112 och begär sociala jouren för Vaggeryds kommun.

Mål med det suicidpreventiva arbetet i Vaggeryds kommun

I arbetet med suicidprevention är kunskap det allra viktigaste.

Ett mål med det lokala suicidpreventiva arbetet är att samtliga anställda ska erbjudas och genomgå utbildningen Mental Health First Aid, (MHFA), Första Hjälp till Psykisk Hälsa. MHFA är en 2-dagars utbildning som stärker medarbetaren i att möta människor med psykisk ohälsa och att i en första hjälpen-insats kunna hjälpa och stötta den som mår dåligt till att få adekvat hjälp. Utbildningen kan väcka mycket tankar och känslor hos medarbetaren, därför är det alltid två instruktörer som håller i utbildningen.

Målsättningen är att erbjuda 4 utbildningstillfälle per år i grupper om cirka 20 deltagare.

För att ge nyanställd personal en första grundläggande kunskap kring ämnet suicidprevention ska de erbjudas Suicide Zeros [Våga Fråga](#) som en del i sin arbetsplatsintroduktion. Denna utbildning tar ungefär 15 minuter att göra. Respektive förvaltnings och bolagschef ansvarar för att sprida informationen i sina respektive organisationer.

Under fliken Friskvård och Hälsa på Intranätet finns en flik som heter Psykisk hälsa/suicidprevention. Denna flik ska innehålla information om var den anställda hittar utbildning i suicidprevention, var den anställda kan vända sig för råd och stöd om någon mår dåligt och även hjälp för att förbättra den psykiska hälsan.

En motsvarande information riktad mot Vaggeryds kommuns invånare finns på www.vaggeryd.se under kapitlet Omsorg och hälsa, Suicidprevention – Våga fråga!

Resultatet av dessa insatser blir att personal och invånare 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.

Ytterligare ett mål är att öka vår medverkan i olika sammanhang för att kunna sprida kunskap i frågan. Ett sådant exempel är att i olika former uppmärksamma den Suicidpreventiva dagen som är den 10 september. Det kan vara genom en föreläsning, utställning, filmvisning, samtalscafé eller något annat som bedöms lämpligt. En nära samverkan med Regionens suicidpreventiva arbete är en förutsättning i detta arbete. I detta arbete är också ett nära samarbete med civilsamhället, religiösa samfund och föreningar viktigt.

Den gula bänken, Ett hej kan rädda liv, har sedan 2025 etablerats i kommunen. Detta arbete bör fortsätta med att sprida bänkarna till fler orter och samhällen. Detta bör ske i samverkan med Tekniska kontorets Gata/Park avdelning samt Vaggeryd-Skillingaryds Bostads AB, det kommunala bostadsbolaget.

Det är också en rekommendation att kommunen utser en permanent samordnare för suicidprevention, oavsett om Regionen eller kommunen ansvarar för den framtida finansieringen. Minsta tjänstgöringsgrad bör vara 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 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. Samtliga rektorsområden har tillgång till materialet.

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.

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.

Barn och utbildningsförvaltningen gör även fler insatser för att stärka barn och ungas psykiska hälsa. Hälsosamtal genomförs regelbundet under elevens skolgång. Utöver Hälsosamtalen genomför skolkuratorerna ett extra samtal med eleverna då de börjar högstadiet respektive gymnasiet. Där tas frågor om psykisk och fysisk hälsa upp i ett förebyggande syfte.

För gymnasiet finns ”Veckans snackis” som går ut till personalen där aktuella frågor som berör eleven lyfts fram. Dessa används sedan som ett diskussionsunderlag med eleverna och bland annat berörs psykisk hälsa.

Koppling till den Regionala Handlingsplanen

Region Jönköping och kommunerna har i Kommunalt Forum den 23 september 2025 antagit en regional handlingsplan gällande suicidprevention. Denna handlingsplan ligger som en grund för kommunens handlingsplan och det framtida arbetet.

Den regionala handlingsplanen innehåller flera olika tänkbara insatser/aktiviteter och har koppling till delmål 6 i den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention.

- Suicidpreventiva veckan och informationskampanjer
- Utveckla struktur för MHFA och suicidpreventiv kompetenshöjning
- Förstärka samverkan i akuta skeden
- Nya aktiviteter utifrån nationell strategi och utvecklingsbehov
- Utveckla ett länsgemensamt efterlevandestöd
- Förbereda inför suicidrelaterade händelseanalyser i länet
- Utveckla och stärka skolans roll i det suicidpreventiva arbetet
- Förstärka stöd till anhöriga vid psykisk ohälsa och suicid
- Beakta behov av vård och insatsförlopp i nästa planperiod
- Fysisk miljö – en integrerad del av suicidpreventivt arbete
- Verka för ett förbättrat arbetsmiljöarbete med förebyggande insatser kring psykisk hälsa
- Perspektiv på utsatthet och riskgrupper

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, riktat mot riskgrupper eller de som träffar riskgrupper
- Stärka skolornas arbete kring psykisk hälsa
- 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 fysiskt 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 eller insats är uppstartad övergår ansvaret till berörd nämnd.

Revidering

Detta dokument ska revideras löpande, rekommenderat 1 gång per mandatperiod eller när behov uppstår genom ny forskning och fakta, eller när den regionala handlingsplanen revideras och när den nya planens innehåll påverkar den kommunala planen.

Källor

www.folkhalsomyndigheten.se

www.socialstyrelsen.se

www.who.se

www.suizidzero.se

[Självmod i Sverige |](#)

[Karolinska Institutet](#)

[Suicidprevention Regional](#)

[handlingsplan 2026-2028](#)

[Det handlar om livet -](#)

[Nationell strategi](#)