



SÅ KAN DIN KOMMUN FÖREBYGGA SJÄLVMORD

**SUICIDE
ZERO**

Varje år tar runt 1500 personer i Sverige sitt liv. Kommunerna har en betydelsefull roll att spela för att få ner den siffran. Här har vi listat 13 insatser för att förebygga självmord. Alla är viktiga.

KUNSKAP + SAMVERKAN

Två förutsättningar är centrala för att kommuner ska lyckas förebygga självmord: att öka kunskapen inom området och att samverka med andra aktörer.

RESPI, Rekommendationer för suicidpreventiva insatser, har graderat evidensen för olika insatser. Läs mer på respi.se

1. Ta fram en handlingsplan

Med en strategi och handlingsplan som stöd kan kommunen utveckla ett systematiskt arbete.

- Ta fram en politiskt förankrad strategi som utgår från aktuell kunskap.
- Kartlägg pågående suicidpreventivt arbete för att tydliggöra behoven.
- Gör beslutade insatser till del av styrande dokument, mål och budget.

Stödmaterial för handlingsplaner och beslutsstöd finns på suicidezero.se/kommun

2. Utbilda om självmord

Kunskap hjälper era medarbetare att identifiera förutsättningar för respektive verksamhet. Det kan också förändra negativa attityder och stigmatisering.

- ☐ Utbilda medarbetare fortlöpande i suicidprevention.
- ☐ Utbilda om bemötande av anhöriga efter ett självmord.
- ☐ Erbjud även kommuninvånare utbildning.

3. Satsa på barn och unga

Förebyggande insatser för barn och unga är viktiga, inte minst eftersom självmorden ökar i gruppen.

- ☐ Inför skolprogram som förstärker skyddsfaktorer och minskar riskfaktorer.
- ☐ Utbilda lärare och skolpersonal i suicidprevention och psykisk ohälsa.
- ☐ Ta fram en plan för förebyggande arbete och en krisplan vid självmordsförsök/självmord.

4. Stärk vårdkedjan

Med en stark vårdkedja undviker ni att människor faller mellan stolarna.

- ☐ Kartlägg vårdkedjans befintliga skick inom kommunen och regionen.
- ☐ Stärk samarbetet och samordningen mellan aktörer. Arbeta för att erbjuda sammanhållen vård och stöd utifrån individens behov.
- ☐ Arbeta uppsökande med stöd till olika riskgrupper.
- ☐ Ta fram och implementera rutiner vid risk för självmord, självmordsförsök och självmord.

5. Förebygg psykisk ohälsa

Arbeta för att främja psykisk hälsa på både arbetsplatser och i verksamheter.

- ☐ Genomför skydds rond för att regelbundet säkra den fysiska och psykosociala arbetsmiljön.
- ☐ Ta fram specifika verksamhetsplaner för hur ni ska arbeta självmordsförebyggande.
- ☐ Ta fram riktlinjer för hur anställdas självmordstankar/självmord ska hanteras och hur personal ska agera när en patient/klint har självmordstankar/tar sitt liv.

Läs mer om psykisk ohälsa och ansvar på Arbetsmiljöverket: av.se

6. Åtgärda risker i den fysiska miljön

Att få bort inslag i den offentliga miljön - nybyggnation och befintliga platser - där risken för självmord är hög är en åtgärd med starkt forskningsstöd.

- ☐ Bygg separata körbanor, sätt upp plattformsdörrar vid tåg, säkra järnvägsövergångar och inför varningssystem när personer vistas på spåren.
- ☐ Sätt upp broräcken och barriärer vid höjder i dialog med Räddningstjänsten.
- ☐ Öka närvaron och bevakningen av platser där risken för självmord är hög.
- ☐ Se över duschhuvuden, krokar och dylikt.

7. Få ner alkoholkonsumtionen

Alkoholmissbruk och självmord har ett samband, främst hos män. Impulsivitet är en känd riskfaktor som också ökar i samband med alkohol.

- ☐ Stärk och stötta samarbeten kring alkoholberoende och missbruk.
- ☐ Genomför insatser som minskar tillgången till alkohol.
- ☐ Inför skolpolicy mot alkohol, narkotika, doping och spel.

8. Informationskampanjer

Information kan bidra till färre självmord. Se till att det alltid finns kontaktuppgifter till stödfunktioner i anslutning till texter som tar upp ämnet.

- ☐ Genomför kampanjer riktade till kommunens invånare.
- ☐ Samarbeta med lokala medier för att sprida kunskap och fakta.
- ☐ Utbilda och ge stöd till journalister om hur de kan rapportera om självmord.
- ☐ Sätt upp skyltar vid platser som utgör en risk med kontaktuppgifter till 112 och stödlinjer.

Uppmärksamma gärna Suicidpreventiva dagen 10 september med lokala evenemang.

På suicidezero.se finns råd och riktlinjer för journalister och kommunikatörer.

9. Hjälp och stödlinjer

För den som undviker att söka professionell hjälp kan annat stöd vara det enda sättet att få prata om problem och tankar.

- ☐ Kartlägg vilka befintliga stödinsatser som kommunen erbjuder självmordsnära personer.
- ☐ Stötta befintliga stödlinjer och insatser som främjar medmänskligt stöd.

10. Begränsa tillgången till medel

Begränsningar av medel minskar antalet självmord. Ju svårare det är att genomföra, desto större chans att undvika ett självmordsförsök/att någon hinner ingripa.

- ☐ Ha ett nära samarbete med polisen för en effektiv reglering av vapen och tillstånd.
- ☐ Säkerställ säker läkemedelshantering och regelbunden extern kvalitetsgranskning.
- ☐ Arbeta för att begränsa tillgången till farliga ämnen som kan användas för självmord.

11. Identifiera riskgrupper, riskfaktorer och skyddsfaktorer

Det är viktigt att känna till riskfaktorer och riskgrupper för självmord. Kartlägg kontinuerligt riskgrupper inom kommunen. Dessa kan skilja mellan olika platser i landet. Läs mer om riskgrupper, riskfaktorer och skyddsfaktorer på suicidezero.se/kommun.

12. Motverka ofrivillig ensamhet bland äldre

I gruppen äldre män (85+) sker flest självmord i förhållande till antal personer. En av de främsta orsakerna är ofrivillig ensamhet.

- ☐ Utbilda medarbetare inom äldreomsorgen i suicidprevention.
- ☐ Kartlägg befintliga insatser och aktiviteter för äldre personer.
- ☐ Stötta verksamheter och organisationer som arbetar med att främja socialt liv för äldre.
- ☐ Ta initiativ till mötesplatser för seniorer.

13. Stärk stödet till efterlevande

Det är ett stort trauma att förlora en anhörig i självmord och det finns risk att själv utveckla psykisk ohälsa och få självmordstankar.

- ☐ Kartlägg kommunens stödinsatser för efterlevande.
- ☐ Säkerställ att vårdavtal och vårdprogram innehåller riktlinjer om hur efterlevande ska få hjälp.
- ☐ Se till att det finns en stödfunktion som inte ställer krav på att anhöriga själva ska ta initiativet.
- ☐ Stötta initiativ som arbetar med att stödja efterlevande.

Suicide Zero är en ideell organisation som arbetar för att minska självmorden.

Besök suicidezero.se/kommun för fler tips, stöd, fakta och goda exempel från kommuner.

www.suicidezero.se | 010-200 80 12 | kontakt@suicidezero.se

**SUICIDE
ZERO**