

SJÄLVMORD OCH PSYKISK OHÄLSA BLAND BARN OCH UNGA

En summering och analys av rapporten:

Tio år utan förbättring – Nu krävs stora insatser för ungas psykiska hälsa

April 2020



SUICIDE ZERO

SUMMERING I KORTHET:

- Självorden bland barn och unga har ökat med nästan 1 % per år under hela 2000-talet. Ökningen gäller för både flickor och pojkar.
- Varje år vårdas fler än 5 000 barn och unga upp till 24 år för självmordsförsök i Sverige. Ungefär 160 av dessa - 3 i veckan - dör varje år i självmord.
- Fler än 50 000 barn och unga har årligen tankar på att ta sina liv.
- Det senaste decenniet har 1 612 barn och unga upp till 24 år dött i självmord.
- Den upplevda stressen i skolan ökar och antalet barn i skolåldern som uppger att de mår dåligt blir fler.
- Psykiatriska diagnoser bland unga ökar, lika så förskrivningen av psykofarmaka.
- I Folkhälsomyndighetens senaste undersökning om skolbarns hälsovanor rapporterade 11-åriga flickor och pojkar de högsta nivåerna av psykosomatiska besvär sedan undersökningarna började för 35 år sedan.
- Nu krävs omfattande satsningar, investeringar och förändringar på många håll i samhället för att långsiktigt vända trenden och minska antalet självmord bland barn och unga. Skolan spelar en avgörande roll. Både för hur situationen ser ut idag och för de förändringar som behöver ske för att radikalt minska självmorden bland barn och unga. För varje vecka som går utan förändring så förlorar vi ytterligare tre unga liv.

Suicide Zero har tillsammans med Kairos Future tagit fram en rapport kring psykisk ohälsa och suicid bland barn och unga. Det här dokumentet är en summering och analys av den kompletta rapporten som i sin helhet finns att ladda ner på suicidezero.se

Angelägenheten för dessa frågor blir än större pga. Coronaepidemin. De stora samhällsekonomiska konsekvenserna riskerar att driva upp antalet självmord och det är angeläget med förebyggande insatser, inte minst för barn och unga i skolan.

SJÄLVMORD BLAND UNGA (0-24 ÅR).



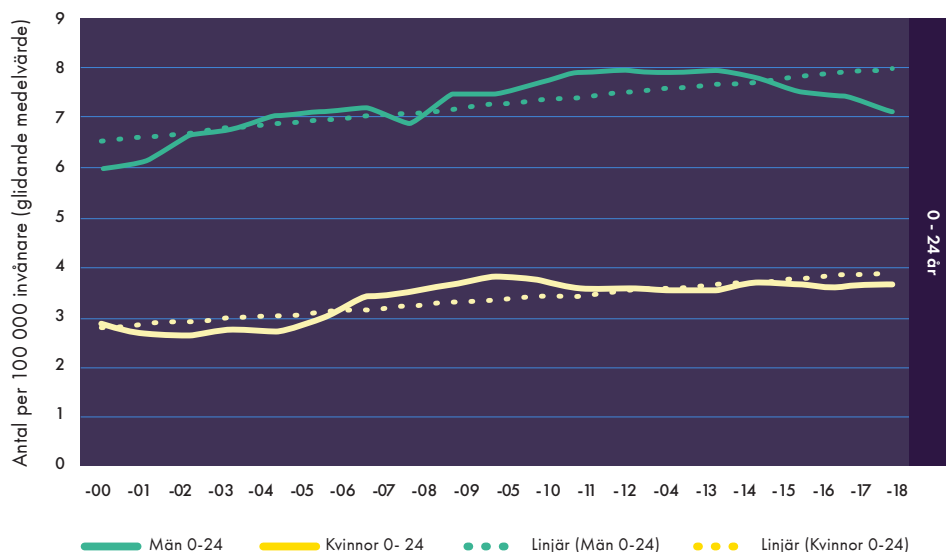
Varje år tar **160** unga sina liv.
Det innebär tre självmord i veckan.

Över **5 000** unga vårdas för självmordsförsök
inom slutenvård och öppen specialistvård varje år.

Varje år har fler än **50 000** unga
självordstankar.

10 FÖRLORADE ÅR. 1 612 FÖRLORADE BARN OCH UNGA.

Under hela 2000-talet så har antalet självmord bland barn och unga upp till 24 år ökat med nästan 1 % per år. Självmorden är dock bara toppen av ett isberg. Varje år vårdas fler än 5 000 barn och unga upp till 24 år för självmordsförsök i Sverige. Ungefär 160 av dessa - 3 i veckan - dör varje år i självmord. Trots regeringens nollvision så har 1 612 personer upp till 24 år dött i självmord de senaste tio åren. Det gör självmord till den vanligaste dödsorsaken bland flickor i åldrarna 15-19 år och den näst vanligaste bland pojkar i samma ålder.



Precis som bland vuxna, så är pojkar överrepresenterade bland barn och unga som tar livet av sig. Däremot är det fler unga tjejer som gör självmordsförsök.

Dessutom visar de senaste åren på en oroande utveckling med fler barn i skolåld-

ern som uppger att de mår dåligt, fler som får psykiatriska diagnoser och en ökad förskrivning av psykofarmaka. I Folkhälsomyndighetens senaste undersökning om skolbarns hälsovanor (2017/18) hade 11-åriga flickor och pojkar de högsta självrapporterade nivåerna av psykosomatiska besvär sedan undersökningarna började 1985/86. Gruppen 13-15-åringar rapporterar nivåer som är dubbelt så höga som för 35 år sedan.

Till bilden ska ökade socioekonomiska klyftor tilläggas. Barn som växer upp i socioekonomisk utsatthet har som grupp sämre levnadsvanor, allmän hälsa, skolresultat och ett större utanförskap. En högre förekomst av sårbarhet i form av psykisk ohälsa och dessa samtidiga sociala stressfaktorer, innebär en ökad risk för självmord i den här gruppen.

Nu krävs omfattande satsningar, investeringar och förändringar på många håll i samhället för att långsiktigt vända trenden och minska antalet självmord bland barn och unga. Det behövs även en riktad insats mot skolan. För varje vecka som går utan förändring så förlorar vi ytterligare tre unga liv.

Det går att minska antalet självmord. Bara vi bestämmer oss för det.

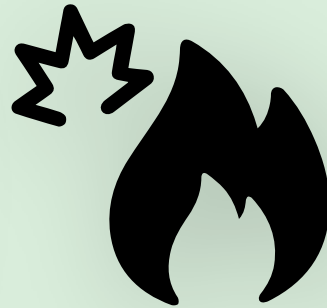
På 1970-talet dog ca. 200 barn i trafiken varje år. Tack vare Sveriges nollvision och ett konsekvent arbete med att minska antalet döda i trafiken är idag den siffran nere i 16 döda barn per år. Och detta trots både ökad trafik och ökad befolkning. Under samma årtionde dog ca. 400 svenska barn varje år på grund av andra olyckor och våld. Den siffran är nu 65.

Med långsiktiga och konsekventa satsningar för suicidprevention så kan antalet självmord börja minska. Men då måste vi börja agera långsiktigt - omedelbart.

EN NOLLVISION FÖR SUICID, UTAN RESULTAT.



Sedan 1970-talet har antalet barn och unga som förolyckas i trafiken minskat med **92%**.



Antalet barn och unga som omkommer i olyckor har sedan 1970-talet minskat med **83%**.



Trots att Sverige även har en nollvision för suicid så har självmorden bland barn och unga inte minskat alls de senaste 20 åren.

VAD ÄR DET SOM HÄNDER?

I vår rapport om psykisk ohälsa och suicid bland barn och unga så ser vi både glädjande och oroande utvecklingar i samhället. Men tyvärr är det alldeles för många barn och unga i Sverige som mår så dåligt att de inte vill fortsätta att leva.

SLUTSATSER FRÅN RAPPORTEN:

1. Antalet självmord bland barn och unga har ökat under hela 2000-talet.

I genomsnitt dör 160 personer upp till 24 år i självmord varje år. År efter år. Det innebär att vi nu har tre självmord i veckan bland barn och unga. Över 5 000 personer upp till 24 år vårdas (inom slutenvård och öppen specialistvård) varje år för självmordsförsök vilket enligt suicidforskningen innebär att minst 50 000 unga har planer på att ta sina liv.

2. Diagnoser inom psykisk ohälsa ökar, även i de yngre åldrarna

Diagnostisering av psykisk ohälsa, som depression och ångest, och förskrivning av psykofarmaka har ökat stadigt över tid sedan 1990-talet. Det indikerar på en utbredd psykisk ohälsa bland barn och unga. Vilka effekter det har haft för prevalensen av suicid är osäkert, det vill säga om den hade varit större utan denna ökade psykiatriska, psykologiska och psykosociala behandling. Det enda säkra är att psykiska sjukdomar och psykosocial ohälsa bland barn och unga måste förebyggas och behandlas bättre i framtiden.

3. En skola med ökad stress och fler som känner sig otrygga

Skolstressen och mobbningen har ökat, fler känner sig otrygga i skolan och skolresultaten har sjunkit för svenska barn. Att ha en trygg skolmiljö och att få verktyg att hantera sin egen och andras psykiska hälsa kan ha stor inverkan på barn och ungas välmående.

Förskrivningen av psykofarmaka bland flickor
11-17 år har tredubblats på tio år.

4. Skärmar och sociala medier på gott och ont

Skärmar och sociala medier har liten negativ påverkan på ungas välmående som grupp. Tvärt om kan de ha positiva effekter, då det till exempel finns hjälp att få genom kompisar eller professionella tjänster om man mår dåligt. Men ett för stort användande av sociala medier tar tid från andra aktiviteter och det kan bidra till att exempelvis sömn, fysisk aktivitet, skolarbete och socialt umgänge - som normalt ska vara skyddsfaktorer - blir så påverkade av skärmtiden att de istället blir riskfaktorer.

5. Sociala kontakter - en viktig skyddsfaktor

Unga umgås mindre tillsammans och fler känner sig ensamma. Som grupp är de ändå närmare sina föräldrar idag. Genom forskning vet vi att social tillhörighet och kontakt är av stor vikt för att hjälpa unga - liksom för vuxna i alla åldrar - att förebygga och hantera psykisk ohälsa och självmordstankar.

6. Tabun kring suicid och psykisk ohälsa minskar

Idag sker positiva diskussioner online, både genom kändisar som pratar om sin egen psykiska ohälsa, men även genom att till exempel suicidpreventiva dagen uppmärksammas på sociala medier. En stor majoritet av föräldrar pratar också med sina barn om psykisk ohälsa. Stigmat och tabun reduceras allt mer kring dessa ämnen.

7. Behov av insatser längre ned i åldrarna

Rapporten visar att flera faktorer försämras hos unga, till exempel den psykiska hälsan, stressen i skolan och det sociala umgänget. Det gäller så långt ner i åldrarna som 11 år, men framförallt i tonåren. För att bromsa denna utveckling behövs insatser i yngre åldrar för att fånga upp dessa problem och sätta in riktade insatser bland riskgrupper i ett tidigt skede.



Vi kan inte skylla det akuta läget bland barn och ungas mående på skärmar och sociala medier. Även om de i vissa fall kan ha en direkt skadlig påverkan.

VAD BEHÖVER HÄNDA?

Själv mord är ett växande samhällsproblem, med omfattande kostnader i förlorade levnadsår och svåra konsekvenser för det stora antalet efterlevande. Det finns mycket som behöver göras och utvecklas för att självmorden bland barn och unga ska minska. För att lyckas behövs långsiktiga och målsökande insatser på nationell, regional och lokal nivå. Ledstjärnan för arbetet är visionen att ingen ska ta sitt liv.

Suicide Zero vill se en långsiktig satsning för att minska självmorden bland barn och unga. Vi vill att ansvariga samhällsaktörer ska:

- **Uppdatera det nationella suicidpreventiva handlingsprogrammet** med tidsatta och uppföljningsbara mål. Sätta av resurser och tillsätta ansvariga för att nå målen. Alltför lite har hänt sedan programmet antogs 2008.
- **Kraftigt förstärka resurserna för den suicidpreventiva forskningen** och säkerställa att den kunskap och de rekommendationer som finns för suicidprevention implementeras av staten, regionerna, kommunerna och förs vidare ut i närings- och föreningslivet. Forskningen som behövs för att utveckla kunskapsbasen och nya metoder inom suicidprevention är idag oansvarigt underprioriterad vad gäller resurser, jämfört med andra forskningsområden.
- **Ta fram handlingsplaner för det självmordsförebyggande arbetet i samtliga regioner och kommuner**, samt verksamhetsanpassa skriftliga rutiner. Arbeta med handlingsplaner pågår i viss utsträckning på olika håll i landet, men det går alldeles för långsamt.
- **Ta fram förslag på ett nationellt regelverk som säkerställer att händelseanalyser alltid genomförs vid självmord samt** hur dessa ska göras för att skapa suicidpreventivt lärande. Se till att lärdomarna från dessa analyser sprids och används i ett systematiskt och systemförändrande förbättringsarbete. Analyserna får inte vara begränsade till att hitta eventuella felaktigheter i händelsekedjans slut. De ska sträva efter att, med bästa tillgängliga kunskap,

se hur tidigare och mer sammansatta insatser i samarbetet inom och mellan olika aktörer hade kunnat fungera mer suicidpreventivt.

- **Utveckla och finansiera stödet till människor i psykisk kris och se till att detta stöd samordnas** med den ideella sektorns olika stödfunktioner. Det ska vara lättare att snabbt få stöd och hitta hjälp på rätt nivå. Enklast sker detta genom att återuppliva den nedlagda nationella hjälplinjen med legitimerade psykologer och se till att den är öppen dygnet runt.

Suicide Zero föreslår också en riktad satsning med fokus på den svenska skolan. Vi vill att ansvariga samhällsaktörer ska:

- **Förtydliga skolans uppdrag att främja elevers hälsa och välbefinnande genom att se över läroplanen** för förskolan, grundskolan och gymnasieskolan. **Göra undervisningen om psykisk hälsa och kunskap i att hantera livets svårigheter till en del av den obligatoriska undervisningen.** Använd kuratorsresursen och elevhälsan i detta skolningsarbete.
- **Satsa på elevhälsan genom att öka tillgängligheten till kuratorer och psykologer i skolan.** Skolkuratorer och annan elevhälsopersonal behöver finnas ute i den pedagogiska verksamheten. Fokus behöver flyttas från att åtgärda och hantera kriser till att arbeta förebyggande. Antalet personal per elev inom elevhälsan behöver regleras i samarbete med professionsföreningarna. Särskilt antalet kuratorer per elev behöver förstärkas på många skolor.
- **Stärka samverkan mellan skolan och berörda myndigheter med ansvar inom elevhälsområdet.** För att ge tidiga insatser till unga som befinner sig i en utsatt situation behöver samverkan och samarbetet med t. ex. socialtjänsten och polisen stärkas. Skolan kan inte ensam ta ansvar för, och hantera, den svåra samhällsuppgiften.

VAD GÖR VI PÅ SUICIDE ZERO?

Förmågan och möjligheten att kunna uttrycka och berätta hur man mår, känner och har det, i en nära eller förtroendefull relation till en vuxen är en viktig skyddsfaktor för unga. En skyddsfaktor som kan minska risken för att inte klara av skolan, hamna i missbruk och kriminalitet samt att utveckla svag självkänsla och självmordsrisk.

I maj 2020 lanseras "Livsviktiga snack", vårt största initiativ för att förebygga psykisk ohälsa och självmord bland barn och unga. Syftet är att bidra till en bättre dialog och relation mellan barn och föräldrar. Livsviktiga snack ska hjälpa föräldrar att rusta sina barn inför livets små och stora utmaningar. En bok kommer att skickas hem till alla som har en 9-åring hemma, totalt 117 764 böcker. Vid den åldern börjar barnen se på sig själva utifrån, med omvärldens normer och krav, samtidigt som de utvecklar förmågan och viljan att prata med sina föräldrar om det som sker i livet. På livsviktigasnack.se kommer boken finnas i sin helhet men även fördjupning inom ämnet och fler övningar (än i boken).

Under hösten 2020 påbörjar vi, tillsammans med Tim Bergling Foundation, arbetet med skolan. När vi kommit så långt att pilottesta och utvärdera ett urval metoder

görs detta tillsammans med lämpliga aktörer. Syftet är att sprida och förstärka det som med nuvarande kunskap kan göras.

Vårt arbete med politisk påverkan fortsätter så att de som är ansvariga på alla nivåer kan bidra med resurser. Tillsammans med Psykiatrifonden arbetar Suicide Zero för att stärka den suicidpreventiva forskningen – och vi vill att privata och offentliga forskningsfinansiärer följer efter.

VAD GÖR DU?

Vi är många som behöver bidra till förändring och förbättring. Har du en vilja att på något sätt bidra till att förbättra måendet och minska självmord bland våra barn och unga så hör av dig till oss. För att det ska ge effekt behöver vi som medborgare bli medvetna och bidra. Det tar tid att skapa långsiktiga förändringar, men det är av största vikt att vi kommer igång nu, för varje vecka förlorar vi tre unga liv.

Tillsammans ger vi hopp.

Tillsammans räddar vi liv.

Tillsammans gör vi skillnad.

Suicide Zero är en ideell organisation
som sedan 2013 arbetar för att
radikalt minska självmorden.
Varje år tar ungefär 1 500 människor sina liv.
Det är fyra om dagen.
I statistiken döljer sig föräldrar, syskon,
barn, grannar, kollegor och vänner.
Tiotusentals får varje år beskedet att
någon de känner har tagit sitt liv.
Vi gör allt för att lyfta frågan, identifiera
samhällsbrister och sprida kunskap.

kontakt@suicidezero.se

