

OKTOBER 2024



Ársskýrsla 2024

Sjálfsvígsforvarnir

Embætti landlæknis / Lífsbrú ber ábyrgð á sjálfsvígsforvörnum á Íslandi og er faglegur ráðgjafi stjórnvalda á því sviði. Lífsbrú stuðlar að samvinnu meðal þeirra sem vinna að málaflokknum innanlands og er í samstarfi um forvarnir erlendis. Á vegum embættisins landlæknis og Lífsbrúar er fylgst með rannsóknum, unnið að fræðsluefni fyrir almenning og fagfólk og stuðlað að vitundarvakningu um málaflokkinn.

Ritstjórn

Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir
Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

Útgefandi

Embætti landlæknis / Lífsbrú
Katrínartúni 2
105 Reykjavík
S: 510-1900
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is

© 2024 Embætti landlæknis

Rit þetta má ekki afrita með
neinum hætti, svo sem
ljósmyndun, prentun,
hljóðritun eða á annan
sambærilegan hátt, að hluta
eða í heild, án þess að geta
heimildar.

Efnisyfirlit

Sjálfsvígisforvarnir	4
1. Tölur um sjálfsvíg.....	4
2. Úrvinnsla gagna	4
3. Gagnvirkt mælaborð.....	4
4. Fagráð um sjálfsvígisforvarnir	5
5. Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígisforvarna og sjóður	6
6. Sjálfsvígisforvarnir á Íslandi	6
7. Gulur september	7
8. Fræðsla fyrir lykilaðila	9
9. Forgangsverkefni Lífsbrúar	9
10. Alþjóðleg samvinna um sjálfsvígisforvarnir.....	10
11. Það er hjálp til staðar	11

Sjálfsvígisforvarnir

1. Tölur um sjálfsvíg

Embætti landlæknis hefur gefið út tölur um sjálfsvíg fyrir árið 2023 en sjálfsvíg yfir árið voru 47 talsins eða 12,4 á hverja 100.000 íbúa. Vegna fámennis þjóðarinnar þá geta litlar breytingar á fjölda valdið nokkrum sveiflum í dánartíðni milli ára. Því er mikilvægt að túlka ekki tölur fyrir eitt ár sem vísbendingu um aukningu eða samdrátt á tíðni sjálfsvíga heldur horfa frekar á lengra tímabil. Ef horft er til síðustu fimm ára, frá 2019-2023 voru að meðaltali 41 sjálfsvíg á ári eða 11,3 á hverja 100.000 íbúa.

Þróun yfir 5 ára tímabil frá 1999 -2023, byggt á meðaltölum allra íbúa frá fæðingu:

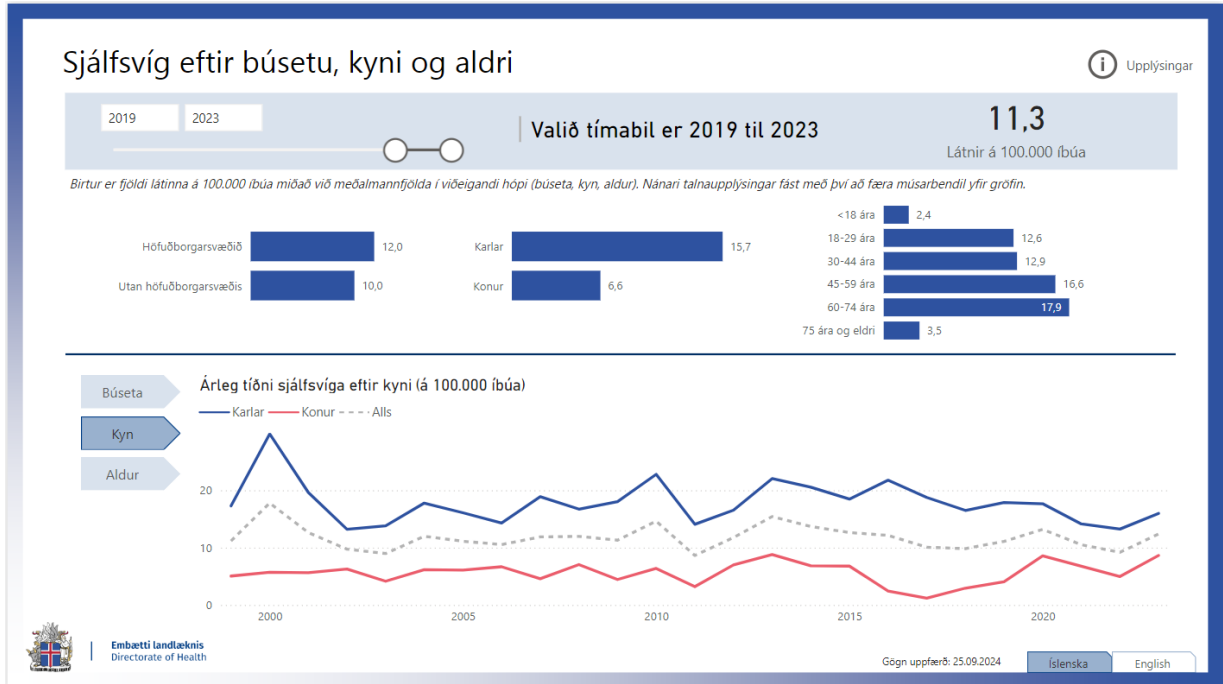
- 2019 - 2023 eru sjálfsvíg að meðaltali 41 eða 11,3 á hverja 100.000 íbúa.
- 2014 - 2018 eru sjálfsvíg að meðaltali 39 eða 11,6 á hverja 100.000 íbúa.
- 2009 – 2013 eru sjálfsvíg að meðaltali 39 eða 12,2 á hverja 100.000 íbúa.
- 2004 – 2008 eru sjálfsvíg að meðaltali 35 eða 11,5 á hverja 100.000 íbúa.
- 1999 – 2003 eru sjálfsvíg að meðaltali 34 eða 12,0 á hverja 100.000 íbúa.

2. Úrvinnsla gagna

Opinber tölfræði um sjálfsvíg byggir á upplýsingum um dánarorsakir einstaklinga með lögheimili á Íslandi við andlát sem skráðar eru í dánarmeinaskrá landlæknis. Fjöldi sjálfsvíga tekur til andláta þar sem undirliggjandi dánarorsök á dánarvottorði eru skráð sem vísvitandi sjálfsskaði (ICD-10 kóðar: X60-X84). Skráningu dánarmeina er hægt að ljúka þegar öll gögn og krufningarskýrslur frá réttarmeinafræðideild Landspítala hafa borist embætti landlæknis.

3. Gagnvirkt mælaborð

Tölur um sjálfsvíg má finna á heimasíðu embættis landlæknis bæði í töflum og í [gagnvirku mælaborði](#). Hér fyrir neðan má sjá mynd af mælaborðinu fyrir tímabilið 2019 – 2023.



4. Fagráð um sjálfsvígsforvarnir

Fagráð um sjálfsvígsforvarnir er skipað til 5 ára í senn. Hlutverk þess er að vera landlækni til ráðgjafar í málefnum sem snerta sjálfsvígsforvarnir og stuðning við eftirlifendur. Eftirfarandi aðilar skipa ráðið, til ársloka 2024.

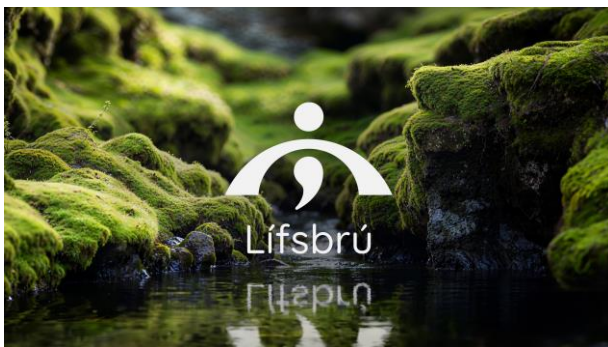
- Engilbert Sigurðsson, prófessor í geðlæknisfræði við Háskóla Íslands (formaður)
- Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir, verkefnisstjóri sjálfsvígsforvarna hjá embætti landlæknis
- Hans Guðberg Alfreðsson, prófastur, f. hönd Þjóðkirkjunnar
- Sigrún Sigurðardóttir, dósent við Háskólann á Akureyri, f. hönd Geðhjalpar
- Sólveig Anna Bóasdóttir, prófessor í guðfræði við Háskóla Íslands
- Wilhelm Norðfjörð, sálfræðingur og rithöfundur

5. Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna og sjóður

[Lífsbrú - Miðstöð sjálfsvígsforvarna](#) var formlega opnuð undir merkjum embættis landlæknis og kynnt þann 25. janúar 2024. Viðburðurinn var haldinn í húsakynnum embættis landlæknis að viðstöddum góðum gestum, m.a. þáverandi forseta Íslands. [Talsverð fjölmiðlaumfjöllun](#) var um opnunina. Það er þrautseigju og samvinnu margra aðila, m.a. Willum Þórs Þórssonar heilbrigðisráðherra, að þakka að stofnun Lífsbrúar varð möguleg. Með föstu ótímabundnu fjármagni í málaflokkinn og með tilkomu Lífsbrúar eru sjálfsvígsforvarnir settar í fastari og formlegri ramma og gerðar sýnilegri.



[Nafn og kennimerki Lífsbrúar](#) er hannað að Efli Almannatengslum. Nafnið Lífsbrú leggur huglæga brú yfir til þeirra sem haldnir eru sjálfsvígshugsunum eða við það að gefast upp, þannig að viðkomandi einstaklingar staldri við og sjái fyrir sér mögulega leið út úr ógöngunum. Semikomman stendur fyrir það að saga einstaklings er ekki lokið, það er alltaf framhald á eftir semikommu. Brúin er tákn fyrir leið yfir erfiðleika. Guli liturinn táknar ljós og von meðan blái liturinn stendur fyrir traust og stöðugleika.



Við opnunina var einnig kynntur [sjóðurinn Lífsbrú](#). Með tilkomu hans geta einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir lagt hönd á plóg, styrkt sjóðinn og þannig stuðlað að innleiðingu gagnreyndrar þekkingar, fræðslu og rannsókna á sjálfsvígum á Íslandi. Framlög í sjóðinn eru frádráttarbær frá skatti.

6. Sjálfsvígsforvarnir á Íslandi

Á Íslandi eru unnið eftir samþykktri [Aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi frá 2018](#). Á þessu ári skipaði heilbrigðisráðherra starfshóp með það að markmiði að endurskoða og uppfæra áætlunina. Starfshópurinn hóf störf í febrúar og stefnir að því að skila drögum að nýrri áætlun til ráðherra í nóvember.

Hópurinn skipa:

1. Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir, verkefnastjóri hjá Embætti landlæknis, formaður hópsins.

2. Ásta Ingibjörg Pétursdóttir, prestur í Langholtskirkju.
3. Guðríður Haraldsdóttir, sálfræðingur hjá Geðheilsumiðstöð barna.
4. Grétar Björnsson, félagsfræðingur fyrir hönd Hugarafls og Geðráðs.
5. Ingibjörg Sveinsdóttir, sálfræðingur og sérfræðingur í heilbrigðisráðuneytinu.
6. Jóhanna María Eyjólfsdóttir, djákni og fagstjóri hjá Sorgarmiðstöð.
7. Liv Anna Gunnell, sálfræðingur hjá Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu.
8. Sigrún Sigurðardóttir, prófessor við Háskólann á Akureyri fyrir hönd landssamtakanna Geðhjálp.
9. Sigurður Páll Pálsson, læknir á geðsviði Landspítala.
10. Tómas Kristjánsson, sálfræðingur fyrir hönd Píeta samtakanna.

7. Gulur september

[Gulur september](#) var haldinn í annað skipti í ár. Þetta er stórt samvinnuverkefni sem felur í sér vitundarvakningu um mikilvægi geðræktar og



sjálfsvígsforvarna. Skilaboð átaksins vísa til samvinnu, stuðnings, kærleika, aðgátar og umhyggju fyrir náunganum. „Er allt í gulu?“ vísar til þess að opna á samtal um líðan sem getur reynst mörgum stórt skref en í Gulum september var lögð áhersla á mikilvægi þess að segja frá líðan sinni, og áhersla er á að koma á framfæri þeim skilaboðum, að það er hjálp að fá, og þá hvar. Fjöldi viðburða var haldinn í tengslum við átakið; gulur dagur, fræðsluerindi bæði í stað og rafrænt, gular geðræktargöngur, sögugangan gulu spörin, kyrrðarstundir, gular messur, þrjónakaffi og málþing.

Allir miðlar voru nýttir til að ná til fólks. Skrifaðar voru greinar en einnig fóru fulltrúar úr starfshópi í viðtöl bæði í sjónvarpi og útvarpi. Allir samfélagsmiðlar voru líka nýttir, s.s. Facebook, Instagram og Tiktok.

Þrjú hópar sérfræðinga koma að undirbúningi fyrir átakið. Fyrsti hópurinn eru fagaðilar sem í daglegum störfum sínum vinna á einn eða annan hátt að sjálfsvígsforvörnum. Í þessum hópi eru fulltrúar frá embætti landlæknis, Geðhjálp, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Landspítala, Minningarsjóði Orra Ómarssonar, Píeta samtökunum, Rauði krossinum, SÁÁ, Sorgarmiðstöð, Þjóðkirkjunni, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu og Lífsbrú sem stýrir verkefninu. Annar hópurinn eru fulltrúar frá sömu stofnunum og félagasamtökum sem sjá um vef- og samfélagsmiðla. Í þriðja sérfræðingahópnum er fólk sem hefur reynslu af því að nýta geðheilbrigðisþjónustuna.



Viðurkenning Lífsbrúar veitt: Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir verkefnastjóri Lífsbrúar, Einar Þorsteinsson borgarstjóri, forseti Íslands frá Halla Tómasdóttir, Wilhelm Norðfjörð sálfræðingur og rithöfundur, Ellen Calmon framkvæmdastjóri Píeta samtakanna, Willum Þór Þórssón heilbrigðisráðherra og Björn Skúlason.

Í ár var formleg opnun á Gulum september í Ráðhúsi Reykjavíkur þann 1. september að viðstöddum fjölda gesta. Ávörp voru flutt og „Viðurkenning Lífsbrúar“ fyrir mikilsvert framlag til sjálfsvígisforvarna voru í fyrsta sinn afhent einstaklingi og liðsheild. Það var sálfræðingurinn og rithöfundurinn Wilhelm Norðfjörð sem fékk verðlaunin fyrir sín störf til málaflokksins í flokki einstaklinga og Píeta samtökin í flokki liðsheilda.

Í ár var einnig unnið að því að skilaboð átaksins væru aðgengileg bæði á ensku og pólsku. Sýnishorn má sjá hér:



8. Fræðsla fyrir lykilaðila

Lykilaðilar eru aðilar sem geta haft áhrif á sjálfsvígsforvarnir. Þetta er breiður hópur fagstétta. Í núgildandi aðgerðaráætlun til að fækka sjálfsvígum er fræðsla til þessa hóps forgangsmál.

Fjölmiðlar

Áhrifarík aðgerð sem lönd geta unnið að til að fækka sjálfsvígum er að vinna með fjölmiðlum að því að tryggja ábyrga og fræðandi umfjöllun um sjálfsvíg, með því að einblína á batasögur og benda á hjálparúrræði fyrir einstaklinga í vanlíðan. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin gaf út nýjan [leiðarvísi fyrir fjölmiðla árið 2023](#). Ákveðið var að Lífsbrú í breiðri samvinnu við hagsmunaaðila á Íslandi myndi vinna að þýðingu og staðfæringu á leiðarvísinum en hann er mun ítarlegri en þær [leiðbeiningar sem eru frá 2019](#).

Í samvinnu Lífsbrúar og Blaðamannafélags Íslands kom Dr. Thomas Niederkrotenthaler, prófessor við Háskólann í Vín til landsins í Gulum september. Hann kynnti þar nýja leiðarvísinn og flutti á pressukvöldi fyrir blaðamenn fyrirlesturinn „Media and suicide – from Werther to Papageno effects“ sem er aðgengilegur [hér](#).

Stuðningsteymi framhaldsskóla

Lífsbrú í samvinnu við Heilsuefandi grunnskóla og geðrækt hjá embætti landlæknis stóð fyrir fræðslu fyrir stuðningsteymi framhaldsskólana í ágúst. Fyrirlesturinn var bæði rafrænn og á staðnum. Það var Dr. Craig J. Bryan sem hélt fyrirlesturinn sem bar yfirskriftina – „Rethinking Suicide“.

Prestar, djákna og sálgaeta

Lífsbrú stóð fyrir fræðsluerindi í október í samvinnu við Þjóðkirkjuna. Andrea Walraven – Thissen fræddi sálgaeta, presta og djákna um viðbrögð á vettvangi eftir sjálfsvíg. Andrea er geðhjúkrunarfræðingur, viðbragðsaðili til 25 ára og sérfræðingur í atvikastjórnun í yfirstandandi hamförum, slysum, stórslysum þar sem margir farast, hryðjuverkaárásam og í kjölfar sjálfsvíga.

9. Forgangsverkefni Lífsbrúar

Markmið Lífsbrúar er að vinna eftir samþykktari aðgerðaráætlun stjórnvalda til að fækka sjálfsvígum á Íslandi. Aðgerðir áætlunarinnar eru margar og víðfeðmar. Hjá Lífsbrú er þeim forgangsraðað. Aðgerðirnar fela meðal annars í sér samræmingu á verklagi, vinnu við rannsóknir, og að finna viðeigandi fræðsluefni fyrir samfélagið, skólaumhverfið og fagaðila.

Rannsókn á áhættuþáttum sjálfsvíga

Á vegum Lífsbrúar er nú í undirbúningi rannsókn á áhættuþáttum sjálfsvíga. Rannsóknin byggir í fyrsta áfanga á söfnun heilbrigðisupplýsinga og í öðrum áfanga á félagslegum þáttum þeirra sem látist hafa vegna sjálfsvígs á árunum 2000 til 2022. Samþykki Vísindasiðanefndar liggur fyrir á fyrri hlutanum, söfnun gagna er lokið svo og dulkóðun. Úrvinnsla hefst fljótlega sem og söfnun gagna vegna seinna hluta rannsóknarinnar. Auk Lífsbrúar og embættis landlæknis koma að rannsókninni Miðstöð í lýðheilsuvísindum við Háskóla Íslands, Heilbrigðis-, viðskipta- og raunvísindasvið Háskólans á Akureyri, Landspítali háskólasjúkrahús og SÁÁ.

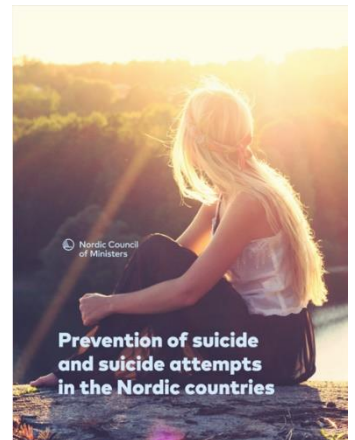
10. Alþjóðleg samvinna um sjálfsvígsforvarnir

Ísland tekur þátt í norrænu samstarfi um geðheilbrigði og sjálfsvígsforvarnir, m.a í gegnum Norrænu ráðherranefndina en í byrjun árs 2024 kom út skýrsla sem unnin var á vegum nefndarinnar - [sjálfsvígsforvarnir á Norðurlöndunum](#). Skýrslan var unnin af dönsku sjálfsvígsforvarnarstofnunni [DRISP](#).

Síðustu þrjú ár hefur embætti landlæknis í samvinnu við Heilbrigðisráðuneytið tekið þátt í Evrópuverkefninu [JA ImpleMENTAL](#). Lokafundur verkefnisins var haldinn í Grikklandi í september 2024.

Í tilefni af fundinum var gert myndband um vegferð Íslands í sjálfsvígsforvörnum síðustu þrjú ár, [sjá hér](#).

Embætti landlæknis og Lífsbrú vinna í samvinnu við Norðurlandapjóðir að geðrækt og sjálfsvígsforvörnum auk þess að vera í virku samstarfi við *International Association of Suicide Prevention* ([IASP](#)) sem er leiðandi í að innleiða nýja gagnreynda þekkingu í sjálfsvígsforvörnum.



11. Það er hjálp til staðar

Alltaf þegar fjallað er um sjálfsvíg og tengt efni þarf að hafa í huga að málefnið er viðkvæmt og getur vakið upp krefjandi tilfinningar. Það er því brýnt að geta þess alltaf í samhengi við umfjöllunina hvar er hægt að leita ráðgjafar. Það er líka gert í þessari skýrslu.

Leita má ráðgjafar við vanlíðan hjá:

- Símaráðgjöf Heilsuveru 1700 og netspjallið heilsuvera.is
- Hjálparsíma Rauða krossins 1717 og netspjallið 1717.is
- Pieta símanum 552 2218

Hér til hliðar er dæmi um skilaboð þessa efnis sem send voru út í Gulum september í ár, á þremur tungumálum.

GULUR SEPTEMBER

- Ef okkur finnst lífið stundum ekki þess virði að lifa því, leitum þó hjálpar
- Ef við höfum áhyggjur af ástvini/vini/vinnufélaga er gott að tala saman
- Það hjálpar að deila líðan sinni með öðrum

Það er hjálp að fá – höfum samband

- Símaráðgjöf Heilsuveru 1700 (opið allan sólarhringinn) netspjallið heilsuvera.is (opið alla daga frá 8-22)
- Hjálparsími Rauða krossins 1717 og netspjallið 1717.is (opið allan sólarhringinn)
- Pietasíminn 552 2218 (opið allan sólarhringinn)
- Sjá nánar á sjalfsvig.is