

DECEMBER 2023



# Ársskýrsla 2023

## Sjálfsvígsforvarnir

Embætti landlæknis ber ábyrgð á sjálfsvígisforvörnum á Íslandi og faglegur ráðgjafi stjórnvalda á því sviði. Embættið stuðlar að samvinnu meðal þeirra sem vinna að málaflokknum innanlands og er í samstarfi um forvarnir erlendis. Á vegum embættisins 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  
Katrínartúni 2  
105 Reykjavík  
S: 510-1900  
mottaka@landlaeknir.is  
www.landlaeknir.is

© 2023 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

<b>Sjálfsvígsforvarnir</b> .....	4
Tölur um sjálfsvíg .....	4
Úrvinnsla gagna .....	4
Aðgerðaráætlun til að fækka sjálfsvígum .....	4
Fagráð um sjálfsvígsforvarnir .....	4
Gulur september .....	5
Alþjóðleg samvinna um sjálfsvígsforvarnir .....	6
Fjármagn í málaflokkinn .....	6
Lífsbrú - miðstöð sjálfsvígsforvarna – sjóður .....	6
Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg .....	7
Það er hjálp til staðar .....	7

# Sjálfsvígisforvarnir

## Tölur um sjálfsvíg

Embætti landlæknis hefur gefið út tölur um sjálfsvíg fyrir árið 2022. Sjálfsvíg yfir árið voru 34 eða 8,9 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 tímabil. Ef horft er til síðustu fimm ára, frá 2018-2022 voru að meðaltali 38 sjálfsvíg á ári eða 10,5 á hverja 100.000 íbúa og sé litið til fimm ára tímabilsins þar á undan, 2013-2017, voru sjálfsvíg að meðaltali 42 á ári, eða 12,5 á hverja 100.000 íbúa. [Ítarlegri upplýsingar má finna í gagnvirku mælaborði](#) og töflum.

## 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 er skráð vísvitandi sjálfsskaði (ICD-10 kóðar: X60-X84). Skráningu dánarmeina er hægt að ljúka þegar öll gögn og krufningaskýrslur frá réttarmeinafræðideild Landspítala hafa borist embætti landlæknis. Þetta ferlið getur verið nokkuð tímafrekt.

## Aðgerðaráætlun til að fækka sjálfsvígum

Á Íslandi eru unnið eftir samþykktri [Aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi frá 2018](#). Það er á ábyrgð embættis landlæknis stýra þeirri vinnu en hún er unnin í nánú samstarfi við ráðuneyti, stofnanir, fyrirtæki og félagasamtök. Áætlunin felur í sér forvarnir á öllum stigum. Áhersla er á að efla geðrækt, seiglu og fræðslu, með það að markmiði að reyna með öllum ráðum að koma í veg fyrir sjálfsvíg. Verkefnið miða líka að því að veita viðeigandi úrræði ef einstaklingur upplifir sjálfsvígshugsanir eða hegðun ásamt því að samræma verklag, þjónustu og stuðning við þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvíg. Aðgerðaráætlunin er nú í endurskoðun.

## Fagráð um sjálfsvígisforvarnir

Skipað hefur verið í fagráð um sjálfsvígisforvarnir en hlutverk þess er að vera landlækni til ráðgjafar í málefnum sem snerta sjálfsvígisforvarnir og stuðning við eftirlifendur. Ráðið er þannig skipað:

- 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, prófessor við Háskólann á Akureyri, f. hönd Geðhjálp
- Sólveig Anna Bóasdóttir, prófessor í guðfræði við Háskóla Íslands
- Wilhelm Norðfjörð, sálfræðingur

## Gulur september

Átakinu [Gulur september](#) var ýtt úr vör í ár. Þetta er stórt samvinnuverkefni sem felur í sér vitundarvakningu um mikilvægi geðheilbrigðis og sjálfsvígsforvarna.



Gula litinn tengjum við sjálfsvígsforvörnum en sjálfsvíg eru alheims vá. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnunni deyja á heimsvísu yfir 700.000 einstaklingar árlega í sjálfsvígi. Hvert sjálfsvíg hefur auk þessa veruleg áhrif á fjölda fólks, aðstandendur og vini, langt út fyrir innsta hring hins látna. Skilaboð átaksins um Gulan september vísa til samvinnu, stuðnings, kærleika, aðgátar og umhyggju fyrir náunganum. Er allt í gulu? Þ.e. að opna á samtal um líðan sem getur reynst mörgum stórt skref en í Gulum september var lögð áhersla á mikilvægi þess að tjá sig um vanlíðan við aðila sem fólk treystir og bent á að einnig er faglega hjálp að fá. Fjöldi viðburða var haldinn í tengslum við átakið; gulur dagur, fræðsluerindi, geðræktargöngur og kyrrðarstundir víða um land, tónleikar og málþing. Einnig voru skrifaðar greinar og nýútgefið stuðningsefni til hjálpar eftir sjálfsvíg kynnt.

Að verkefninu standa auk embættis landlæknis, Geðhjálp, Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, Landspítali, Minningarsjóður Orra Ómarssonar, Pieta samtökin, Rauði krossinn, SÁÁ, Sorgarmiðstöð, Þjóðkirkjan og Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu.



Formleg opnun á Gulum september



Háskóli Íslands í Gulum september

## Alþjóðleg samvinna um sjálfsvígisforvarnir

Embætti landlæknis í samvinnu við Heilbrigðisráðuneytið tekur þátt í Evrópuverkefninu [JA ImpleMENTAL](#). Í verkefninu tekur Ísland þátt í þeim hluta verkefnisins sem snýr að sjálfsvígisforvörnum þar sem litið er til Austurríkis sem hefur verið valið sem fyrirmynd (e. best practice). Í Austurríki hefur náðst góður árangur í málaflokknum. Eitt af því sem einkennir þeirra áætlun er að þeim hefur tekist vel upp með er að búa aðgerðir sjálfsvígisforvarna niður í viðráðanlega stóra verkþætti, sem fengist hefur fjármagn fyrir og þær kláraðar. Á verkefnistímanum er lagt upp með að núverandi aðgerðaráætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi verði endurskoðuð og endurgerð.



Ísland vinnur einnig í samvinnu við Norðurlandabjóðir að geðrækt og sjálfsvígisforvörnum auk þess að vera í virku samstarfi við International Association of Suicide Prevention ([IASP](#)) sem er leiðandi í að innleiða nýja gagnreynda þekkingu í sjálfsvígisforvörnum.

## Fjármagn í málaflokkinn

Aðgerðaráætlunin sem unnið er eftir á Íslandi var samþykkt af stjórnvöldum árið 2018. Henni fylgdi aðeins tímabundið fjármagn en í júní síðastliðnum, varð breyting á þegar heilbrigðisráðherra Willum Þór Þórsson, ákvað að veita föstu árlegu fjármagni til sjálfsvígisforvarna. Með þessu hefur föst staða verkefnastjóra sjálfsvígisforvarna hjá embætti landlæknis verið tryggð. Þetta er jákvætt skref fyrir sjálfsvígisforvarnir í landinu en það breytir ekki þeirri staðreynd að enn standa eftir 39 aðgerðir áætlunarinnar sem margar eru yfirgripsmiklar, kostnaðarsamar og við framkvæmd þeirra og innleiðingu þurfa mörg ráðuneyti, stofnanir og samtök að vinna saman. Engin fjármögnun hefur verið sett í þessar aðgerðir.

## Lífsbrú - miðstöð sjálfsvígisforvarna – sjóður

Með fjármagni frá heilbrigðisráðuneytinu í fasta stöðu verkefnisstjóra sjálfsvígisforvarna hefur verið lagður grunnur að miðstöð sjálfsvígisforvarna í landinu. Miðstöðin hefur fengið nafnið Lífsbrú og stofnaður hefur verið sjóður með sama nafni um málaflokkinn. Einstaklingar, fyrirtæki, stofnanir og sjóðir geta því í dag lagt hönd á plóg, styrkt sjóðinn og þannig stuðlað að innleiðingu gagnreyndrar þekkingar, fræðslu og rannsóknum á sjálfsvígum á Íslandi. Framlög í sjóðinn er frádráttarbær frá skatti.

## Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg

Ein af þeim aðgerðum sem tekist hefur að loka í fyrirnefndri aðgerðaráætlun sem Ísland vinnur eftir er að gefa út [leiðbeiningar til fjölmiðla um ábyrga umfjöllun sjálfsvíga](#). Ábyrg og fræðandi umfjöllun um sjálfsvígshegðun þar sem einblínt er á batasögur og hjálparúrræði geta haft þau áhrif að einstaklingar í vanlíðan leiti sér hjálpar.

## Það er hjálp til staðar

Mikilvægt er að þeir sem glíma við sjálfsvígshugsanir segi einhverjum frá líðan sinni, hvort sem er aðstandanda, hafi samband við Hjálparsíma Rauða krossins 1717, eða á netspjalli 1717.is, við hjúkrunarfræðing í netspjalli á heilsuvera.is eða við ráðgjafa Píeta samtakanna s. 552-2218. Píeta samtökin bjóða einnig uppá ráðgjöf og stuðning fyrir aðstandendur þeirra sem glíma við sjálfsvígshugsanir. Fyrir þau sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi bendum við á stuðning í sorg hjá Sorgarmiðstöð s. 551-4141 og hjá Píeta samtökunum s. 552-2218.