

Strategi för det suicidpreventiva arbetet i Sotenäs kommun



Antagen i Kommunfullmäktige 2017-04-20

Strategi för suicidprevention i Sotenäs kommun

Inledning

Suicid och suicidförsök är ett stort folkhälsoproblem och den vanligaste dödsorsaken bland män i åldersgruppen 15-44 år i Sverige. Varje år väljer ca 1500 personer att ta sitt liv, vilket innebär att var sjätte timma tar någon sitt liv. Det är fem gånger så många som omkommer i vägtrafiken.

Under de senaste 15 åren har självmordstalet i Sverige minskat med ca 20 %. Den positiva trenden i Sverige gäller dock inte ungdomar och unga vuxna. I åldersgruppen 15-24 år har självmorden legat på samma nivå under en lång tid och är den vanligaste dödsorsaken i den åldersgruppen. Bland unga flickor har suicidförsöken ökat.

Suicid går att förebygga och samhällets förebyggande insatser för att motverka psykisk ohälsa och samhällets olika system för att hantera risker för suicid måste ständigt förbättras. Ingen människa ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara att ta sitt liv.

Riksdagen antog i juni 2008 ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention. I handlingsprogrammet presenteras nio åtgärdsområden för hur antalet suicid ska minska. De utgår från dels ett individperspektiv, dels ett befolkningsperspektiv. Perspektiven kompletterar varandra och båda är nödvändiga för att ett förebyggande arbete ska kunna ge effekt. Det individinriktade arbetet bedrivs i huvudsak inom hälso- och sjukvården, för att på bästa sätt stödja personer med risk för suicid. Det befolkningsinriktade arbetet omfattar många olika samhällsaktörer och syftar till att skapa stödjande och mindre riskutsatta miljöer. Det handlar också om att öka människors medvetenhet om självmordsproblematik och att försöka undanröja de tabun som suicid omgärdas av.

Nationella strategiska åtgärdsområden för att förebygga suicid:

1. Insatser som främjar goda livschanser för mindre gynnade grupper
2. Insatser som minskar alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för självmord.
3. Minskad tillgänglighet till medel och metoder för självmord.
4. Självmordsprevention som hantering av psykologiska misstag.
5. Medicinska, psykologiska och psykosociala insatser.
6. Spridning av kunskap om evidensbaserade metoder för att minska självmord.
7. Kompetenshöjning hos personal och andra nyckelpersoner i vård och omhändertagande av personer med självmordsproblematik.
8. Händelseanalyser av lex Maria anmälningar
9. Stöd till frivilligorganisationer

Kommunalt arbete med suicidprevention

Den senaste forskningen har visat att självmordsprevention måste omfatta åtgärder inom en rad fält, allt från att skapa de bästa möjliga uppväxtvillkor för barn och unga till en effektiv behandling av psykiska störningar och sjukdomar samt kontroll av miljörelaterade riskfaktorer.

Främjande av psykisk hälsa omfattar en rad olika strategier som kan tillämpas på individnivå, samhällsnivå eller båda dessa nivåer. Strategier som är inriktade på individer syftar till att öka den känslomässiga återhämtningsförmågan och minska sårbarheten för psykisk ohälsa genom att utveckla personliga färdigheter, självkänsla, copingstrategier, problemlösningsförmåga och självhjälp. Detta leder i sin tur till en förbättrad förmåga att hantera övergångar i livet och stress. Exempel på sådana strategier är preventionsprogram i skolor och webbaserade självhjälpsverktyg.

Kommunen har avgörande inflytande på verksamheterna inom skola och förskola. Det är viktigt att i dessa verksamheter optimera möjligheterna att främja barnets kompetensutveckling för att bidra till en minskad suicidrisk inom alla grupper.

Att hitta lämpliga sätt att sprida information och öka medvetenheten är grundläggande för de flesta typer av folkhälsoinsatser. Detta är också vad som fordras för att lyckas med självmordsprevention.

På samhällsnivå är strategierna för att främja psykisk hälsa inriktade på social integrering och sammanhållning. De kan innefatta att öka medvetenheten, minska stigmatisering och diskriminering och bygga upp stödjande miljöer i t.ex. skolor, arbetsplatser, idrottsklubbar, fritidsgårdar, träffpunkter, äldreboenden m.m.

Mål med arbetet

Målet är att antalet suicid och suicidförsök ska minska i Sotenäs kommun.

Skulle någon ändå försöka ta sitt liv ska det finnas upparbetade rutiner för att på bästa sätt kunna avbryta själva handlingen så att vederbörande kan ges det stöd som behövs.

Anhöriga och efterlevande ska erbjudas bästa möjliga stöd under och efter ett suicidförsök eller fullbordat suicid.

Strategier för Sotenäs arbete med suicidprevention

1. Ökad kunskap om suicid och suicidprevention i våra verksamheter.

Personal inom kommunens verksamheter som kommer i kontakt med barn, ungdomar och vuxna måste ha kunskaper och färdigheter i att identifiera självmordsproblematik t ex genom att känna igen tecken på ökad suicidrisk samt veta vilka åtgärder som behövs.

2. God beredskap för hantering av ev suicid och suicidförsök i våra verksamheter

Väl utarbetade rutiner och riktlinjer för hur personalen ska agera vid suicidförsök och fullbordat suicid ska finnas och vara väl implementerade. Stöddokument och checklistor ska alla finnas lättillgängliga på berörda verksamheter och i boenden.

3. Samverkan med vårdinrättningar

Nätverk och ökad samverkan mellan kommun och vårdinrättningar i syfte att förhindra suicid och hantera suicid bör utvecklas.

4. Främja psykisk hälsa

Strategier och insatser för att främja psykisk hälsa kan bidra till att förebygga suicid eftersom de ofta är effektiva när det gäller att förbättra skyddsfaktorer för suicidalt beteende som återhämtningsförmåga, social integration och trygga miljöer.

5. Erbjud stöd till efterlevande

Människor som har förlorat en anhörig eller partner i suicid löper större risk att utveckla fysiska och psykiska sjukdomar och suicidalt beteende. Stöd till efterlevande bör kunna utvecklas och erbjudas.

Stödmaterial:

<http://www.vgregion.se/upload/Folkh%c3%a4lsa/Suicid/Verktyg%20f%c3%b6r%20skolor%20Suicidprevention%20i%20skolan%20-%20f%c3%b6rebyggande%20arbete%20och%20%20c3%a5tg%c3%a4rder%20efter%20i%20ntr%c3%a4ffat%20suicid.pdf>

Eurogenas verktyg för skolor

Bilaga:

- Stöd och hjälp
- Checklista /larmlista

Larmkedja/Checklista vid suicidförsök

Vid omhändertagande av personer som har förberett suicidhandling, genomfört suicidförsök eller fullbordat suicid.

Vad gör jag i det akuta skedet?

Larma 112 och sätt igång omedelbara livräddningsförsök.

Vid ett larm till SOS larmas Polis, Ambulans och Räddningstjänst. Ofta är Räddningstjänsten först på plats och har möjlighet att t ex stoppa trafik.

På skadeplatsen

1. Avbryt självskadehandlingen, begränsa och hindra fortsatt skada.
2. Vid behov påbörja HLR
3. Vid ev förgiftning – var medveten om att det inte är alla mediciner man blir trött eller medvetlös av. I vissa fall tar det lång tid innan effekt av en ev överdos kan ses.
4. Vid förgiftning, leta efter medicinburkar och ev medicinlistor
5. Säkra platsen genom att undanröja skadliga saker t ex rakblad, knivar eller dyl
6. Alla har rätt att med hänvisning till nödvärn hindra en person från att skada sig själv eller annan person. Man får använda det våld som är nödvändigt men inte övervåld.
7. Ta hand om den berörde genom att:
 - Försök behålla lugnet
 - Ha tid
 - Lyssna
 - Visa respekt
 - Skapa avskildhet

Få personen till vård

1. Många personer har gjort en suicidhandling som ett försök att få hjälp och vård och följer gärna med polis eller ambulans till sjukvård och läkare.
2. Polisen kan enligt polislagen § 11 omhänderta en person för att föra hen till en läkarundersökning men det är begränsat lagligt stöd för tvång i denna situation.

Om personen nekar att följa med för vård/bedömning eller avviker från platsen:

1. Kontakta vårdcentral på dagtid eller 1177 övrig tid för begäran om att läkare kommer till plats och gör en bedömning om eventuellt vårdintyg.
2. Polis omhändertar enligt PL § 11
3. Om det befaras att personen avviker för att utföra suicidförsök på annan plats bör personen efterlysas via polis.

Transport av suicidperson

Typ av transport till vårdinrättning ska ske med hänsyn till personens tillstånd.

1. En suicidbenägen person ska aldrig resa ensam till sjukhus.
2. Anhöriga kan ombesörja transporten om personen inte är skadad och bedömningen är att de kan genomföra resan ensamma.
3. Ambulans om det föreligger skada eller förgiftning.
4. Polistransport om personen inte vill åka med för vård eller om det finns risk av personen avviker.

Efter det akuta skedet

1. Ta hand om ev andra vårdtagare eller personer.
2. Kontakta närmaste chef som i sin tur informerar övrig personal.
3. Kontakta anhöriga och/eller ev gode män.
4. En eventuell anmälan enligt Lex Maria görs av MAS, medicinskt ansvarig sjuksköterska..

Stöd till anhöriga och efterlevande

Vid suicidförsök eller vid fullbordad suicid bör anhöriga inte lämnas ensamma. Stöd kan fås av kyrkan, vårdcentraler, elevhälsa, ungdomsmottagning och nedanstående organisationer:

- **SPES** - www.spes.nu : Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd. Organisation för den som är närstående till någon som tagit sitt liv.
- **SuicideZero** – www.suicidezero.se : Ideell organisation som arbetar för att radikalt minska självmorden.
- **MIND** - <https://mind.se/sjalvmordslinjen/sjalvmordslinjen/>
- **Nationella hjälplinjen**
Tel: 020-22 00 60. Alla dagar kl.13-22
- **Jourhavande medmänniska**
Tel: 08-702 16 80. Alla dagar 21-06.
- **Jourhavande präst:** <https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast>
- **Vårdguiden 1177** www.1177.se
- **Suicidprevention i Väst** - <http://www.suicidprev.com/>

Suicid – hjälp och stöd

Källa: Nationellt Centrum för suicidprevention och forskning, Karolinska Institutet

Varför tänker någon på självmord?

En människa som tänker på självmord känner sig ofta isolerad och ensam och kan uppleva att inget och ingen kan hjälpa eller förstå hans eller hennes psykiska smärta. När man inte kan se något annat sätt att handskas med denna förtvivlan och smärta, kan självmord förefalla som den enda utvägen. När allt upplevs hopplöst kan det kännas som om det inte finns något val.

Att prata om självmord är ett skydd för livet - Du kan hjälpa någon som tänker ta sitt liv

Riskfaktorer och varningssignaler

Kritiska livshändelser som till exempel:

- Förlust av en närstående, en relation, av arbete, status, pengar.
- En större besvikelse, misslyckad examen eller tentamen, utebliven befordran, mobbning, kränkning.
- Sjukdom som depression, psykoser, allvarliga kroppsliga sjukdomar, missbruk.

Förändringar i beteendet

Var alltid uppmärksam på om någon inte längre är sig lik eller får dig att känna dig orolig. Om personen är lynnig, ledsen och tillbakadragen, talar om hopplöshetskänslor, känner sig hjälplös och värdelös, inte längre bryr sig lika mycket om sitt utseende, uttrycker tankar om döden genom teckningar, berättelser, sånger och tar avsked av folk i sin omgivning och/eller ger bort ägodelar. En del ägnar sig åt riskfyllt och självdestruktivt beteende. Ibland kan en självmordsnära person upplevas som ovanligt lugn av sin omgivning. Var uppmärksam på detta då det kan tyda på ett tyst beslut att fullfölja sin självmordsplan.

Vad kan man göra för att hjälpa?

De flesta som tänker på att ta sitt liv, tar sig igenom den krisen. Hjälp och stöd från familj och vänner samt professionella är ofta en viktig del i det. Här kommer några råd.

1. Gör någonting nu

Du kan rädda liv genom att räcka ut en hjälpande hand. Förutsätt inte att det blir bättre/går över utan hjälp eller att han/hon söker hjälp på egen hand.

2. Var medveten om dina egna reaktioner

En vanlig reaktion är rädsla och en impuls att ignorera situationen och hoppas på att den går över av sig själv. Om du reagerar så kan det vara bra att ta hjälp av någon du litar på för att kunna återfå möjligheten att vara till stöd. Du kan också få ett behov av att hitta en snabb lösning för att få henne/honom att må bättre.

3. Var tillgänglig

Tillbringa tid tillsammans med honom/henne och visa omsorg och omtanke utan att vara dömande, arg eller upprörd. Be honom/henne berätta - lyssna noga. En del problem känns mer hanterbara när man har satt ord på dem.

4. Fråga om självmord

Det enda sättet att ta reda på om någon tänker på självmord är att fråga om det. Det kan kännas svårt, men du visar att du har lagt märke till något och har lyssnat. Att tala om självmord kommer inte väcka den björn som sover, det uppmuntrar istället till att tala om känslorna och känns ofta som en lättnad. Det är endast genom att samtala med personen om vad det är som pågår som denne kan få att söka den hjälp som behövs. Gör inte någon överenskommelse om att någons självmordstankar skall vara en hemlighet.

5. Kontrollera säkerhet

Om någon tänker ta sitt liv är det viktigt att veta hur mycket och länge dessa tankar funnits. Du kan till exempel ställa följande frågor:

- Har du tänkt ut hur och när du skall begå självmord?
- Har du tillgång till medel eller tänkt skaffa dig medel för att utföra din plan?
- Vilken hjälp har du tillgång till för att kunna må bättre och att känna dig tryggare?

Fråga också hur du kan hjälpa och stötta honom/henne för att få stöd, livsglädje och kraft hos familj, vänner, husdjur, religiösa övertygelser, egen inre styrka.

6. Fatta beslut om vad du skall göra och hur ni skall lösa den nuvarande situationen

Nu när du har tagit reda på hur det står till med hans/hennes säkerhet, är det dags att tillsammans diskutera nästa steg. Du kan behöva hjälp av andra för att uppmuntra

honom/henne att skaffa professionell hjälp - eller att ta ett första steg till hjälp från exempelvis en partner, föräldrar eller nära vänner.

Första hjälpen till psykisk hälsa

- Bedöm situationen, ta kontakt
- Lyssna öppet och fördomsfritt
- Erbjud stöd och information
- Uppmuntra personen att söka professionell hjälp
- Stöd personen att skaffa andra hjälpresurser

7. Här finns det stöd och hjälp

- Vårdcentral eller annan läkarmottagning
- Psykiatrisk mottagning
- Elevhälsa och övrig personal på skolor och förskolor
- Ungdomsmottagning
- Präst, diakon

Du kan hjälpa personen att förbereda sig inför samtalet när han/hon har bestämt sig för att tala med någon. Erbjud dig att följa med. Efter samtalet måste du kontrollera att frågan om självmord togs upp samt fråga vilken hjälp som erbjöds. Hjälプ personen att följa upp de rekommendationer som finns att tillgå.

8. Förmedla hopp - trösta - be om ett löfte

Självmordstankar återkommer ofta och när de gör det är det viktigt för personen i fråga att be om hjälp och berätta för någon om sina känslor. Be personen lova att be om hjälp. Det gör det mer sannolikt att han/hon faktiskt gör det. Visa ditt engagemang och din vilja att förstå - förmedla hopp.

9. Ta hand om dig själv

Du som hjälper någon som har självmordstankar måste se till att ta hand om dig själv, eftersom det är känslomässigt påfrestande att vara ett stöd till någon som är självmordsbenägen och särskilt under en längre tid. Se till att inte vara ensam om detta, att du har någon att tala med, till exempel vänner, familj eller någon som är professionell.

10. Stanna kvar

Själv mordstankar försvinner inte utan att den själv mordsnära personen upplever någon form av förändring i livet. Livssituationen, känslorna och tankarna kring suicid kan förändras. Upplevelsen av stöd kan vara en hjälp att hantera själv mordstankarna. Det är viktigt att familj, vänner och andra viktiga personer finns kvar på ett aktivt sätt. Själv mordstankar försvinner inte av sig själva. Man behöver hjälp att ta sig ur själv mordstankar. Du kan hjälpa!

Några vanliga myter om självmord

Faran med myter och vanföreställningar är att de hindrar oss från att handla på ett riktigt sätt. Kring självmord är myterna och vanföreställningarna dessutom många. Här är några exempel:

1. Själv mord grundar sig ofta på rationella tankar om livets värde

De flesta själv mordshandlingar inträffar under inflytande av psykiska störningar eller missbruk. Det visar majoriteten av de uppföljningar som gjorts efter självmord. Många själv mordsförsök är dessutom impulshandlingar och sker innan den drabbade hunnit tänka igenom situationen.

2. Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig

Mellan 85 och 90 procent av dem som gjort allvarliga själv mordsförsök avlider inte av självmord senare i livet. Även de mest allvarliga själv mordstankar kommer och går. Många av dem som överlevt ett själv mordsförsök frågar sig efteråt: "Hur kunde jag tänka så?" Det är lätt att underskatta människors livsvilja. För även om det är lätt att ta livet av sig - rent tekniskt - så är det psykologiskt svårt.

3. De som talar om självmord gör det inte

De flesta som begår självmord har tidigare pratat om det. Däremot är det inte alltid som omgivningen har fångat upp budskapet. De som antyder själv mordsplaner tror nämligen ofta att de är tydligare än vad de är.

4. Själv mord inträffar plötsligt utan förvarning

De flesta själv mord har en lång förhistoria. Själv mordsprocessen kan pågå i flera år och inleds med själv mordstankar som blir allvarliga och leder till själv mordsförsök. I vissa fall avslutas processen med ett fullbordat själv mord. Den långdragna processen gör att det är möjligt att finna åtgärder för att bryta den.

5. Samtal om självmord kan "väcka den björn som sover"

Att tala om självmord innebär inte att man "sätter griller i huvudet" på människor. Däremot kan det få till följd att slumrande självmordstankar kommer upp till ytan, vilket kan vara bra. När tankarna blir medvetna, blir vi nämligen också medvetna om att vi behöver söka hjälp.

6. Inte konstigt att självmorden ökar, så som samhället ser ut numera

Den största självmordsökningen i Sverige inträffade under 1700- och slutet av 1800-talet. Viss ökning uppmättes också under 1950- och 1960-talen, men sedan mitten av 1970-talet har siffrorna börjat sjunka

Litteratur: Om livet känns hopplöst. Stöd till självmordsnära medmänniskor kan beställas av Folkhälsomyndigheten

Ytterligare information och material

WHO:s stödmaterial för självmordsprevention

Världshälsoorganisationen har utarbetat stödmaterial för blåljusorganisationer, läkare, journalister och medier, skolan, primärvården, kriminalvården, för efterlevande och för arbetsplatsen. <http://ki.se/nasp/stodmaterial-om-sjalvmordsprevention>

Hjälplinjer - behöver du någon som lyssnar?

Mind: Ideell förening som arbetar för psykisk hälsa och stödjer människor i kris

Självmordslinjen: Öppet dygnet runt alla dagar, tel 90101 och [chatt](#)

Föräldratelefonen: Vardagar klockan 10-15, tel 020-85 20 00

Äldretelefonen: Vardagar klockan 10-15, tel 020-22 22 33

Nationella hjälplinjen: Alla dagar klockan 13-22, tel 020-22 00 60

Barnens rätt i samhället (BRIS)

- **Barnens telefon:** Alla dagar 10-22 (stängd onsdagar klockan 13-16) tel 116 111

- **Vuxnas telefon - om barn:** Måndag och torsdag klockan 13-16, tisdag, onsdag och fredag klockan 9-12. Tel 077-150 50 50

HBTQ kojan: funderingar kring bi- och homosexualitet

Röda Korset: Alla dagar klockan 14-22, tel 0771-900 800

[Jourhavande präst](#)

Telefonstöd, via 112: Alla dagar, klockan 21-06

Chattstöd: Måndag-torsdag, klockan 20-00.

[Jourhavande Kompis](#) (Röda Korset): Chatta vardagar klockan 18-22 och helger klockan 14-18

[Jourhavande Medmänniska](#): Alla dagar klockan 21-06, tel 08-702 16 80

SPES - för efterlevande anhöriga

Riksförbundet för Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd - SPES finns till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom självmord.

SPES arbetar på ett nationellt, regionalt och lokalt plan, bland annat genom kontaktpersoner, telefonjouren som är öppen varje dag under kvällstid, utbildningar, träffar och självhjälsgrupper samt med information och attitydförändring.

SPES har telefonjour alla dagar 19-22, på telefonnummer: 08-34 58 73

www.spes.se

BRIS stödhelger

När en förälder dör blir ingenting sig likt i familjen. Sorgen och saknaden är stor och nya tankar och känslor tränger sig på. Om den som dog dessutom tog sitt liv kommer ytterligare komplicerade tankar och frågor. Vissa saker kan man inte prata med släkt och vänner om utan bara med dem som har varit med om ungefär samma sak. Att få prata om tankar och känslor tillsammans i grupp är för många till stor hjälp när det gäller att hantera sorgen och saknaden efteråt.

www.bris.se