

# Handlingsplan för suicidprevention i Österåkers kommun, 2024-2028

Österåkers kommuns styrdokument

Antagen av Kommunstyrelsen 2023-10-09

Diarienummer: KS 2022/0299

Ansvarig enhet: Säkerhet - och trygghetsenheten

Version: 1.0

Kommentar:

## Inledning

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som endast frånvaro av psykisk sjukdom<sup>1</sup>.

En god psykisk hälsa är också en förutsättning för en god livskvalitet och för att vardagslivet ska fungera på ett bra sätt. Att nå en jämlik psykisk hälsa i befolkningen är ett nationellt folkhälsomål. Det handlar bland annat om en jämlik psykisk hälsa mellan könen, olika åldersgrupper och mellan personer med olika etnisk bakgrund och med olika socioekonomiska förutsättningar<sup>2</sup>.

Enligt Folkhälsomyndigheten har den psykiska hälsan två sidor. Den psykiska hälsan kännetecknas av en tillvaro som känns meningsfull, att man trivs med livet och har goda sociala relationer, att man känner sig delaktig i samhället och kan hantera livets med- och motgångar.

Den psykiska ohälsan kan i sin tur handla om att man känner oro, nedstämdhet och/eller har en psykiatrisk diagnos som depression. Hur man hanterar livets motgångar har sin grund i biologiska faktorer men också i upplevelser i livet. Desto fler positiva upplevelser i livet desto mer motståndskraft bygger man upp inför livets motgångar.

Det finns risk- och skyddsfaktorer som påverkar ens psykiska hälsa. Riskfaktorer är omständigheter eller egenskaper som ökar risken för psykisk ohälsa medan skyddsfaktorerna buffrar upp eller minskar riskfaktorernas negativa påverkan. De riskfaktorer som forskningen uppmärksammat ha betydelse för utvecklande av psykisk ohälsa är exempelvis missbruk, konflikter i familjen, ekonomiska svårigheter och känslor av att inte passa in i normen. Skyddsfaktorer som har betydelse när det gäller den psykiska hälsan är exempelvis god självkänsla, att ha en nära vän, god arbetsmiljö, en hobby, att man sover regelbundet och tillräckligt och har en god kosthållning.<sup>3</sup>

Även om de flesta unga mår bra, så har den psykiska ohälsan ökat bland unga, speciellt inom utsatta grupper som unga med funktionsnedsättning, HBTQI personer och vissa nationella minoriteter, visar flera rapporter.<sup>4</sup> I en rapport om ungas psykiska ohälsa, skriver MIND att en anledning till att ungas psykiska ohälsa ligger på höga nivåer, jämfört med befolkningen i stort, dels har att göra med brister i skolans funktion, större medvetenhet om ökade krav

---

<sup>1</sup> [Mental health \(who.int\)](http://www.who.int)

<sup>2</sup> [Nationella folkhälsomål och målområden — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

<sup>3</sup> [Vad är psykisk hälsa? — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

<sup>4</sup> SOU 2016:55, Mörk, Sjögren & Svaleryd 2014: Hellre rik och frisk – om familjebakgrund och barns hälsa

på arbetsmarknaden men även att det idag är mer okej att prata om hur man mår.<sup>5</sup>

Forskning visar att HBTQI personer som grupp lider av psykisk ohälsa i större utsträckning än övrig befolkning. Detta gäller främst transpersoner och bisexuella kvinnor.<sup>6</sup>

Psykisk ohälsa bland äldre är en dold problematik då det ses som en del av människans åldrande och kan därför vara svårt att upptäcka. Även om fler yngre rapporterar psykisk ohälsa än äldre, så är suicidtalet högst bland de som är 85 år och äldre. Exempel på grupper som uppger psykisk ohälsa är äldre som känner sig ensamma, som inte trivs i sitt bostadsområde och de som har små ekonomiska marginaler. Det finns många åtgärder för att främja fysisk hälsa bland äldre, som goda hälsovanor och gemensamma aktiviteter.<sup>7</sup>

Personer som lider av samsjuklighet är även en riskgrupp för suicid, då forskning visat att både beroende och psykisk ohälsa och psykiatrisk diagnos är riskfaktorer för suicid.

När en människa lider av psykisk ohälsa och depression så kan det leda till tankar om att livet är meningslöst och om att inte längre vilja leva. Många som går omkring med sådana tankar söker och får hjälp i tid för att bryta dessa tankar, medan andra har svårare att bryta den negativa spiralen som leder till suicidtankar och i vissa fall även suicidförsök och suicid.

Genom den nya brottsförebyggande lagen som träder i kraft 1 juli 2023<sup>8</sup>, lyfts kommunernas ansvar att arbeta förebyggande genom både generella och mer individanpassade insatser, genom att stärka skyddsfaktorer och minska riskfaktorer för psykisk ohälsa. Exempel på generella insatser kan vara att arbeta med att skapa goda arbetsmiljöer, arbeta hälsofrämjande i skolorna och mot mobbning och utanförskap samt arbeta våldsförebyggande. På individnivån kan insatserna handla om exempelvis att tidigt upptäcka barn och unga som lever i hem där det förekommer missbruk eller psykisk ohälsa för att ge tidiga insatser, stärka elevhälsan på skolorna och ge tidig behandling till barn och unga som riskerar att hamna i missbruk eller kriminalitet. Av största vikt är att vi inom kommunen stärker kunskapen om suicid och suicidpreventiva åtgärder, att vi lyssnar på den som pratar om suicid och att det finns stöd för anhöriga som mist någon närstående suicid, då löper större risk för suicid.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Mind 2018: En rapport om ungas psykiska hälsa

<sup>6</sup> [handlingsplan-hbtqi-221031.pdf \(regeringen.se\)](#)

<sup>7</sup> [Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre – men det går att förebygga \(folkhälsomyndigheten.se\)](#)

<sup>8</sup> [Kommuners ansvar för brottsförebyggande arbete - Regeringen.se](#)

<sup>9</sup> [Lag \(2023:196\) om kommuners ansvar för brottsförebyggande arbete | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](#)

Kommunen ska ansvara för samverkan i arbetet för suicidprevention. Samverkan ska ske förvaltningsöverskridande inom kommunen, men även externt med relevanta aktörer.

## Uppdrag

Kommunstyrelsen beslutade under våren 2023 att uppdra till kommunstyrelsens förvaltning att ta fram en strategi med tillhörande handlingsplan för suicidprevention i Österåkers kommun tillsammans med berörda förvaltningar och andra relevanta aktörer.

Trygg i Österåker fick ansvaret att ta fram styrdokumentet vilket har gjorts med stöd av Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP). Styrdokumentet har remitterats till Sociala preventionsgruppen och Styrgruppen för säkerhet och trygghet.

## Syfte och mål

Österåker ska vara en kommun där människor känner trygghet och mänskliga rättigheter gäller för alla oavsett kön, ålder, funktionsvariation, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning och etnisk eller religiös tillhörighet. Syftet med denna handlingsplan är att stärka den psykiska hälsan och förebygga suicidförsök och minska suicid i kommunen.

Arbetet för psykisk hälsa och suicidprevention ska ske inom kommunens alla förvaltningar och verksamheter och inkluderas i det förebyggande arbetet samt i det demokratistärkande arbete som genomförs med grund i mänskliga rättigheter.

Denna handlingsplan är ett dokument som fokuserar främst på kommunens interna arbete. Utöver kommunens interna arbete för att arbeta suicidpreventivt så finns många andra viktiga aktörer så som de kommunala bolagen, Polisen, kriminalvården, Region Stockholm och flertalet idéburna organisationer.

Österåkers kommuns vision och mål ska vara vägledande för kommunens arbete. Kommunens vision slår fast att:

”Med kvalitet, trygghet och valfrihet i fokus, skapar vi en hållbar framtid. Österåker – möjligheternas skärgårdskommun.”

Kommunen har även fyra övergripande mål vilka är:

- Österåkers verksamhet präglas av hög kvalitet.

- Österåker har en robust och effektiv ekonomi.
- Österåker är en trygg kommun för de som vistas, verkar och bor här.
- Österåkers utveckling sker med fokus på en hållbar framtid.

Handlingsplanens aktiviteter ska spegla kommunens övergripande mål.

## Utgångspunkt

Handlingsplanen tar sin utgångspunkt i både internationella och nationella lagar, konventioner och styrdokument.

### Barnkonventionen

I januari 2020 blev Barnkonventionen lag i Sverige. Barnkonventionen är en viktig grund i suicidpreventiva arbetet.

Artikel 2: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 3: I alla åtgärder som rör barn ska man i första hand beakta vad som bedöms vara barnets bästa

Artikel 6: Varje barn har rätt att överleva, leva och utvecklas fysiskt, psykiskt, andligt, moraliskt och socialt.

Artikel 12: barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Artikel 17: Barn har rätt att få tillgång till information via exempel internet, radio och tv. Staten ska uppmuntra att det skapas material som är av värde för barn och som inte är skadligt.

Artikel 19: Barn ska skyddas från alla former av fysiskt och psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Artikel 26: Barn har rätt till social trygghet samt statligt stöd, ifall föräldrar eller annan vårdnadshavare saknar tillräckliga resurser.

Artikel 28: Barn har rätt till utbildning. Grundskolan ska vara obligatorisk, kostnadsfri och tillgänglig för alla.

Artikel 33: Barn ska skyddas från narkotika.

Artikel 34: Barn ska skyddas från alla former av sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp.

Artikel 39: Barn som utsätts för vanvård, utnyttjande, övergrepp, tortyr eller väpnade konflikter har rätt till rehabilitering och social återanpassning.<sup>10</sup>

## FN konventionen om mänskliga rättigheter

Konventionen om mänskliga rättigheter anger att alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. Var och en är berättigad till alla de rättigheter och friheter utan åtskillnad av något slag, såsom på grund av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom, börd eller ställning i övrigt.<sup>11</sup> Detta är en grundläggande värdering även i arbetet för människors psykiska hälsa och i det suicidpreventiva arbetet.

## Agenda 2030

I Agenda 2030 finns 17 globala mål för hållbar utveckling.

Mål 3 handlar om god hälsa och välbefinnande. Delmål 3.4 handlar om att minska antalet dödsfall till följd av icke smittsamma sjukdomar och främja mental hälsa och delmål 3.5 om att förebygga och behandla drogmissbruk.<sup>12</sup>

## Nationellt handlingsprogram för suicidprevention

Det nationella handlingsprogrammet mot suicid och dess strategiska åtgärdsområden har använts som vägledning vid framtagandet av Österåkers kommuns handlingsplan. Liksom målet nationellt är också Österåkers kommuns suicidpreventiva mål att ingen person ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara suicid.

De nio åtgärdsområden inom psykisk hälsa och suicidprevention som ingår i den nationella strategin är:

- Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper.
- Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för suicid.
- Minska tillgängligheter till medel och metoder för suicid.
- Se suicid som psykologiska misstag.
- Förbättra med medicinska, psykologiska och psykosociala insatserna.
- Sprid kunskap om evidensbaserade metoder för att minska suicid.

---

<sup>10</sup> [Barnkonventionen - Unicef.se](https://www.unicef.se/barnkonventionen)

<sup>11</sup> [Den allmänna förklaringen om de mänskliga rättigheterna - Svenska FN-förbundet](https://www.svenska-fn-forbundet.se/)

<sup>12</sup> [Agenda 2030 för hållbar utveckling - Regeringen.se](https://www.regeringen.se/491397)

- Höj kompetensen hos nyckelpersoner.
- Gör händelseanalyser efter suicid.
- Stöd frivilligorganisationer.<sup>13</sup>

## Definition

Definitionerna som används i denna handlingsplan är de som används inom Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP), Statens Beredning för Medicinsk och Social Utvärdering (SBU) och Folkhälsomyndigheten (FHM).

**Samsjuklighet:** En individ med psykisk ohälsa, eller psykiatrisk diagnos och beroendeproblematik.

**Suicid:** Är en medveten, uppsåtlig, självförvållad, livshotande handling som leder till döden

**Suicidförsök:** Livshotande eller skenbart livshotande beteende i avsikt att sätta sitt liv på spel eller göra intryck av en sådan avsikt som inte leder till döden.

**Suicidnära:** Avser personer som under det senaste året har utfört en självskada eller haft allvarliga suicidtankar och där suicidrisken bedöms föreligga under den närmaste tiden, eller personer som på grund av andra omständigheter bedöms vara i farozonen för suicid.

**Suicidprevention:** Utbildning, informationsinsatser, metodutveckling, begränsning av medel och metoder, efterlevnadsstöd för att förhindra och minska antalet suicidförsök och suicid.

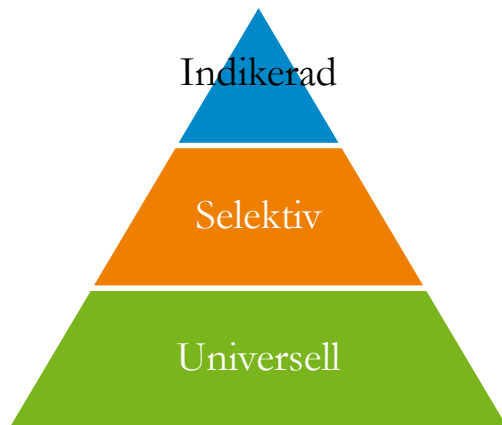
**Säkra och osäkra suicid:** Som säkra suicid räknas fall där suicidavsikten är uppenbar. Osäkra suicid är fall där det funnits misstanke om suicid men avsikten inte kan styrkas.

## Främjande, förebyggande och individinriktade insatser

Preventionstriangeln visar de olika preventionsnivåerna som suicidpreventiva insatser kan genomföras på.

---

<sup>13</sup> Nationellt handlingsprogram för suicidprevention — Folkhälsomyndigheten ([folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se))



**Indikerad:** insatser som sker på individnivå.

**Selektiv:** insatser till riskgrupper som riskerar suicid eller närstående till personer som har tagit sitt liv.

**Universell:** Alla tidiga insatser till en bred allmänhet, avgränsande område eller viss åldersgrupp.

#### Universellt främjande insatser:

Innebär en bred insats för alla kommuninvånare. När det gäller barn och unga kan sådana insatser vara att det i skolan finns styrdokument och att dessa efterföljs samt att skolan aktivt och systematiskt arbetar med normer och värderingar och antimobbning. Det kan även handla om att det bland kommuns medarbetare finns kunskap om psykisk ohälsa och suicid och kunskap om var hänvisa människor i behov av stöd och hjälp.

#### Selektivt förebyggande insatser

Målinriktade insatser mot specifika problem eller människor i riskzon. Insatsen är behovsorienterad och siktar på att erbjuda positiva alternativ för individer i behov av det. En sådan insats är till exempel samtalsgrupper för ensamma män som är en riskgrupp för suicid.

#### Indikerade insatser

Insatser som riktar sig direkt mot enskild individ som har förhöjd risk att ta sitt liv, eller närstående som har förlorat en nära anhörig. Exempel på sådan insats är kommunens anhörigstöd.

## Lägesbild

Under år 2021 tog 1 505 personer sitt liv i Sverige. Av dessa var två tredjedelar män och en tredjedel kvinnor. I genomsnitt avlider cirka 29 personer i veckan



genom suicid. Suicidförsök är cirka tio gånger vanligare än fullbordade suicid. Antalet som har suicidtankar är ännu vanligare.<sup>14</sup>

Bland HBTQI personer<sup>15</sup> är det dubbelt så många som uppger psykisk ohälsa än hos övrig befolkning. Bland homo- och bisexuella var det dubbelt så många som har övervägt att ta sitt liv. Bland transpersoner har en fjärdedel uppgett att det vid något tillfälle övervägt att ta sitt liv och bland yngre transpersonen mellan 15-19 år är det hälften som vid något tillfälle uppgett att de övervägt att ta sitt liv. Det är fem gånger vanligare bland transpersoner att överväga att ta sitt liv än hos befolkningen i övrigt.<sup>16</sup>

I polisens statistik över suicid i kommunen framkommer att åtta individer över 15 år tagit sitt liv under perioden 2019-2022.<sup>17</sup>

I livsstilsenkäten LUPP (Lokal uppföljning av ungdomspolitiken) från MUCF (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor) som Österåkers kommun genomförs var tredje år i åk 8 och åk 2 på gymnasiet, framkommer att andelen tjejer i Österåker som har uppgett att de mår mycket eller ganska bra är betydligt lägre bland tjejer än bland killar. 50-52 % av tjejerna svarar att de mår mycket eller ganska bra, motsvarande andel bland killarna är 71-77 %. Tjejer svarar även i högre grad än killar att de mår mycket eller ganska dåligt.

När det gäller upplevelser av psykosomatiska besvär som ont i huvudet, stress, ont i magen, sömnsvårigheter uppger fler tjejer att detta stämmer in på dem jämfört med hur killarna upplever det. En stor andel av tjejerna, 59-67 %, svarar att de känner sig stressade flera gånger i veckan eller oftare. Motsvarande andel bland killarna är 27-28 %. Vad gäller nedstämdhet är det 36-47 % av tjejerna som svarar att de känner sig nedstämda/deppiga flera gånger i veckan eller oftare. Bland killarna svarar 15-16 % detsamma.

Andelen ungdomar i Österåker bedömer sin hälsa som ganska eller mycket bra är på en liknande nivå som rikssnittet. Detsamma gäller de som upplever regelbundna psykosomatiska besvär. Det som främst skiljer sig är att gymnasieungdomarna i Österåker i högre grad uppger att de har svårt att somna. Ungdomarna fick i LUPP undersökning för 2023 även svara på en fråga om vad de själva tror att deras psykiska och somatiska besvär beror på. Skolarbete är det som störst andel uppger vara anledningen till deras besvär. Tjejer uppger detta som skäl i särskilt hög grad, 73-76 %. Motsvarande andel bland killarna är lägre, 43-47 %.<sup>18</sup>

---

<sup>14</sup> Fakta om självmord ([suicidezero.se](http://suicidezero.se))

<sup>15</sup> Heterosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och intersexpersoner

<sup>16</sup> [handlingsplan-hbtqi-221031.pdf \(regeringen.se\)](#)

<sup>17</sup> Polisens statistik, 2023-06

<sup>18</sup> LUPP Österåker 2022.

## Handlingsplan

Aktivitetsplanen ska tydliggöra aktiviteter, ansvarsfördelning och struktur för arbetet med suicidprevention. Det suicidpreventiva arbetet ska ske på alla nivåer genom generell främjande insatser, specifika förebyggande insatser och individinriktade åtgärder.

De nio åtgärdsområden inom psykisk hälsa och suicidprevention som ingår i den nationella strategin har brutits ner för att kunna genomföras i Österåkers kommun.

### **Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper**

Grundläggande faktorer i människors livsvillkor har en koppling till suicid. Risken för suicid är högre bland socialt utsatta grupper och vid låg utbildningsnivå. Därför är det viktigt att satsa på dessa grupper och öka chansen för barn och unga att lyckas i skolan. Särskild vikt ska läggas för att fånga in och stötta särskilt sårbara grupper som exempelvis personer med funktionsnedsättning och HBTQI personer. Kunskap om bemötande av personer med funktionsnedsättning och HBTQI ska öka bland personal som möter dessa personer i sitt arbete.

### **Barn och unga**

Skolan och elevhälsan ska i samverkan arbeta för att skolan ska vara en trygg arena för barn och unga. En arena där de inte riskerar att utsättas för utanförskap, mobbning, trackaserier eller brottsliga handlingar. Alla barn och unga ska känna förtroende för de vuxna som arbetar på skolan och ha någon i skolan att kunna vända sig till i förtroende.

Skolan ska arbeta aktivt för att alla elever uppnår kunskapsmålen i skolan och får den stöd och hjälp de har behov av för att klara skolgången och ha godkända betyg.

Elevhälsan ska på ett systematiskt sätt arbeta med värdegrundsarbete och normer i skolorna från förskoleklass till gymnasiets åk. 3. Arbetet ska utgå från samma grund för samtliga elever i alla skolor. Skollagen föreskriver att utbildningen inom varje skolform ska vara likvärdig. Detta innebär inte att resurserna ska fördelas exakt lika, utan att skolorna har ett särskilt ansvar för de elever som har svårigheter. Skolans arbete om likvärdighet kan utgå från tidigare framtaget skolpaket, eller liknande aktiviteter och insatser. Trygg i Österåker kan vara behjälpligt i det strategiska arbetet, implementering och samordning om behov finns.

Arbetet med det kommunala aktivitetsansvaret (KAA) rörande unga som står utanför gymnasieskola och arbete, ska stärkas. Samverkan med näringslivet, föreningslivet samt med enheten för Arbetsmarknad och integration ska vidareutvecklas.

En prosocial organiserad fritid är en skyddsfaktor mot att utvecklas negativt. Fritidsgårdarna och fältverksamheten ska erbjuda barn och unga i Österåkers

kommun möjlighet att delta i fritidsverksamhet präglad av ungas delaktighet och aktiva medskapande. Verksamheterna är aktivt inkluderande och ska upplevas som trygga och stimulerande. Vid behov kan personalen slussa unga med psykisk ohälsa till ungdomsmottagning eller annan lämplig insats.

Socialtjänsten ska aktivt arbeta för att säkerställa att barn och unga utvecklas positivt genom att utreda barns behov och erbjuda insatser för de barn, ungdomar och deras familjer som är i behov av det. Exempel på insatser för målgruppen kan vara insatser för problematisk skolfrånvaro.

### **Vuxna**

När den psykiska ohälsan har blivit en funktionsnedsättning ska socialtjänsten erbjuda individuellt bedömda insatser i form av exempelvis sysselsättning, boendestöd, träffpunkter och mötesplatser. I det förebyggande arbetet ska socialtjänsten i sin ordinarie verksamhet uppmärksamma särskilt utsatta riskgrupper, som exempelvis ensamma äldre män och personer med samsjuklighet för att kunna erbjuda stöd och vägledning.

Socialtjänsten ska arbeta aktivt för att människor som uppbär ekonomiskt bistånd blir självförsörjande och bidrar till samhället. Arbetsmarknads- och integrationsenheten ska på bästa sätt stötta och hjälpa nyanlända att integreras i samhället och komma ut i arbete. Vid oro för att någon mår psykiskt dåligt ska den enskilde hänvisas till rätt instanser inom regionen. Socialtjänsten har ett ansvar att sammankalla till samordnad individuell plan (SIP) när behov av samverkan finns mellan kommun och region för att brukaren ska få rätt stöd. Kunskap om psykisk ohälsa hos personal som ger insatser från socialtjänsten ska uppdateras vid behov för att stödinsatser ska öka den psykiska hälsan.

Om den enskilde behöver höja sin utbildningsnivå för att komma ut i arbete ska det via KCNO (Kunskapscentrum Nordost) finnas möjlighet till stöd och vägledning för den enskilde att hitta och genomföra lämplig utbildning.

Alla föräldrar till barn som bor i kommunen eller har barn i kommunens skolor ska erbjudas föräldragrupper i form av ABC barn och ABC tonår. Träffarna ska erbjudas terminsvis på våren och hösten.

### **Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för suicid**

Forskning har visat att det finns en koppling mellan hög alkoholkonsumtion och suicid, särskilt gällande män.<sup>19</sup> Liknande kopplingar har setts mellan spel om pengar och suicid.<sup>20</sup> Socialtjänsten ska arbeta aktivt med förebyggande arbetet genom uppsökande verksamhet för människor i utanförskap och missbruk och erbjuda dem lämpliga insatser.

---

<sup>19</sup> [Suicidförebyggande arbete — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

<sup>20</sup> [Samarbete kring kopplingen mellan spel och suicid - spelprevention.se \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.spelprevention.se)

Socialtjänstens insatser för att ge stöd att sluta med missbruk av alkohol och andra beroendeframkallande medel ska ges till personer som vill ha hjälp och deras anhöriga.

För att uppnå detta mål hänvisas i övrigt till kommunens ANDTS strategi och handlingsplan.

### **Minska tillgängligheter till medel och metoder för suicid**

Med stöd i lagstiftningen säkerställa att kommunens inomhus- och utomhusmiljöer utformas på ett sådant sätt att risken för suicid inte ökar. Exempelvis ska de tillses att det finns skyddsbarriärer vid höga broar och andra utsatta platser, som järnvägs- och tunnelbanespår. När det gäller inomhusmiljöer har kommunen ansvar för sina egna lokaler i form av kommunhuset, förskolor, skolor, fritidsgårdar och övriga boenden och verksamheter i kommunens regi.

Samhällsbyggnadsförvaltningen har ett ansvar att bygga tryggt och säkert i kommunen. Inom ansvaret ligger även att åtgärda utomhusmiljöer för att dessa inte ska möjliggöra suicid. Detta är ett arbete som ska ske i nära samarbete med Trygg i Österåker.

Gällande inomhusmiljöerna är det varje förvaltnings ansvar att se över sina lokaler och vid det systematiska arbetsmiljöarbetet och en skydds rond se över inomhusmiljön så att den är trygg och säker.

### **Se suicid som psykologiska misstag**

Genom att se suicid som ett psykologiskt misstag eller olycka blir handlingen en konsekvens av påfrestningar i livet som den enskilde i stunden inte kan bemästra. Fokus förflyttas från individen till dess miljö och sammanhang och perspektivet bidrar till att minska stigmatisering kring suicid.

Kompetenshöjning kommer att erbjudas kommunens medarbetare för att öka kunskapen om Suicid, dess varningssignaler och hur hantera och stödja en suicidnära person samt vilka specialiserade instanser inom hälso- och sjukvården som finns i samhället för att få mer kunnigt stöd.

### **Förbättra de psykosociala insatserna**

Nästan 90 % av alla suicid föregås av någon form av psykisk ohälsa. Medicinska, psykologiska och psykosociala insatser behöver därför sättas in tidigt.

Hälso- och sjukvården har ett stort ansvar när det gäller den psykiatriska vården av personer som lider av psykisk ohälsa eller har någon form av psykiatrisk diagnos men kommunerna kan göra mycket när det gäller de psykosociala insatserna. Inom skolan kan man arbeta med att öka elevernas medvetenhet kring psykisk hälsa och förmåga att hantera stress och negativa livshändelser. Som del i det förebyggande arbetet ska Youth Aware of Mental health, YAM, implementeras i kommunens samtliga skolor och genomföras i årkurs 8. För att kunna erbjuda alla skolor YAM behöver personal inom

elevhälsa, fältverksamhet och skola utbilda sig till YAM instruktörer. Varje skola behöver ha minst en till tre instruktörer, beroende på skolans storlek. Det samordnande ansvaret för att YAM genomförs i kommunens samtliga skolor ligger på Trygg i Österåker.

Skolorna och elevhälsan ska även underlätta med remisser till barn- och ungdomspsykiatri i de fall det finns en oro för neuropsykiatrisk diagnos hos den unge, och föräldrar önskar en utredning.

Medarbetare inom socialtjänsten ska ha kunskap att bemöta personer med psykisk ohälsa, bemötande av suicidal beteende och hänvisa vidare inom regionen för att kunna få stöd med måendet.

Ungdomsmottagningens övergripande mål är att främja fysisk och psykisk hälsa, med fokus på sexuell och reproduktiv hälsa samt rättigheter hos unga. Arbetet ska ske utifrån en helhetssyn i medicinskt, psykologiskt och psykosocialt perspektiv. Ungdomsmottagningen arbetar med psykosociala perspektiv och insatser, och tar hänsyn till faktorer i ungas livssituation som påverkar den psykiska hälsan. All personal ska väga in psykosociala perspektivet i möten med unga. Kuratorer har ett särskilt ansvar för detta genom rådgivande, stödjande och psykoterapeutiska samtal. Ungdomsmottagningen ska ha ett hälsofrämjande synsätt, vilket innebär fokus på det som skapar och upprätthåller en god hälsa, snarare än på vad som orsakar ohälsa. Ungdomsmottagningen ska vara en lågtröskel verksamhet vilket innebär att den ska vara tillgänglig och välkomnande för alla unga.

### **Sprida kunskap om evidensbaserade metoder för att minska suicid**

Det är av vikt att beslutsfattare och olika professioner har aktuella kunskaper om suicid och suicidprevention samt vilka kunskapsbaserade metoder har bäst evidens.

Kunskap om suicid och metoder att bemöta personer med psykisk ohälsa ska prioriteras. Kompetenshöjning inom evidensbaserade metoder ska vara en del av kompetensförsörjningsplanen i verksamheten.

### **Höj kompetensen hos nyckelpersoner**

Nyckelpersoner behöver få ökad kompetens gällande att exempelvis känna igen tecken på ökad suicidrisk, avgöra vilka åtgärder som behövs och kunna veta var hänvisa personer med psykisk ohälsa eller som är suicidnära.

### **Gör händelseanalyser efter suicid**

Händelseanalyser efter suicid är viktiga för att få veta hur och varför det har inträffat och vilka åtgärder som kan förhindra att det sker igen. Det är varje förvaltnings ansvar att se över sina lokaler och vid det systematiska arbetsmiljöarbetet och en skyddsron se över inomhusmiljön så att den är trygg och säker. Om suicid har inträffat behöver en särskild genomgång av lokalen genomföras för att trygga miljön och undvika att ytterligare incidenter sker på samma plats. Medarbetare inom kommunen ska ha stöd att hantera

känslor och tankar efter att i sin verksamhet varit med om en suicid .  
Handlingsplaner för att agerande vid suicid kan användas i arbetsmiljöarbetet och som en del i att arbeta vidare med suicidprevention.

### **Stöd frivilligorganisationer**

Civilsamhällets insatser är viktiga i det suicidpreventiva arbetet. Civilsamhällets roll är ofta att förstärka och komplettera statens, regioners och kommunernas insatser.

Kommunen ska alltid samverka med civilsamhället i de frågor där civilsamhället kan komplettera kommunens arbete och vara ett stöd för invånarna.

### **Orosanmälningar**

Medarbetare som i sitt arbete kommer i direkt kontakt med barn och unga **ska** göra en orosanmälan till Socialförvaltningen vid oro eller misstanke om att en individ mår psykisk dåligt och riskerar att ta sitt liv.

De medarbetare som i sitt arbete inte kommer i direkt kontakt med barn och unga, **bör** göra en orosanmälan till Socialförvaltningen. Enhetschefer och verksamhetsansvariga ansvarar för att informera personalen om detta.

### **Övergripande ansvar**

För att det suicidpreventiva arbetet ska implementeras och utvecklas i kommunen ska en övergripande samordnare utses. Samordnarens roll är att på en övergripande strategisk nivå arbeta stödjande och vägledande för kommunens förvaltningar, men har även ansvar för att den kompetenshöjning som behövs planeras in och genomförs.

Förvaltningscheferna ansvarar för att samtliga medarbetare informeras om att det finns en antagen strategi och handlingsplan för det suicidpreventiva arbetet samt var dessa går att finna. Varje medarbetare har ett eget ansvar att ta läsa igenom och ta till sig handlingsplanen.

Förvaltningscheferna ansvarar för att den övergripande handlingsplanen bryts ner till den egna förvaltningen och verksamheten.

## **Uppföljning**

Handlingsplanen ska följas upp årligen och revideras vid behov.