

RS2020-0070

Uppsala 2019-12-13

Vägledning till suicidpreventivt arbete inom Uppsala läns kommuner

Ett länsgemensamt arbete på uppdrag av tjänsteledning Hälsa, Stöd, Vård och Omsorg i Uppsala län.

Innehåll

1. Inledning.....	2
Syfte och målsättning med vägledning till Uppsala läns suicidpreventiva arbete	3
2. Berörda kommunala verksamheter	3
Riskgrupp: Barn och unga 15–24 år.....	3
Riskgrupp: Äldre 65 +	4
Riskgrupp: Asylsökande.....	4
Riskgrupp: Personer med missbruk och psykisk ohälsa	4
Riskgrupp: HBTQ-personer och personer med bipolär sjukdom	4
Kommunala verksamheter som kan möta samtliga riskgrupper	4
3. Kommunala insatser, utbildningar och kunskapsspridning suicidpreventiva insatser	5
Yrkesprofessionell och medarbetare	5
Tre rekommenderade utbildningar	5
4. Suicidpreventivt arbete inom alla delar av organisationen	7
Förebygga suicid i fysisk miljö	7
Händelseanalyser	7
Bilaga 1. Checklista för suicidpreventivt arbete inom kommunala verksamheter	8
Bilaga 2. Föreslagna utbildningar inom Vägledningen	9
Bilaga 3. Information kring suicid	10

1. Inledning

Varje år sker cirka 1 500 dödsfall genom suicid i Sverige. Siffran inkluderar både så kallade *fastställda suicid* och *skadehändelser med oklar avsikt*. Som jämförelse kan konstateras att årligen dör cirka 4–6 gånger fler människor i suicid än av trafikolyckor. Statistiskt sett är det vanligare att män begår självmord än att kvinnor gör det, samtidigt som självmordsförsök är vanligare bland kvinnor än bland män. Frågan är komplex och berör hela samhället.¹

I Uppsala län dör i genomsnitt 50 personer varje år av suicid. Generellt utförs cirka 10 gånger så många suicidförsök som antalet fullbordade suicid. Antalet berörda anhöriga kring varje suicid och suicidförsök bedöms vara cirka 6–10 personer. Det innebär att när det årligen dör cirka 50 personer i suicid i Uppsala län, utförs det cirka 500 suicidförsök och det i sin tur påverkar årligen mellan 3 000–5 000 anhöriga till dessa människor. Mot bakgrund av ovanstående information kan det konstateras att suicidprevention är en mycket angelägen samhällsfråga som berör flera olika aktörer och verksamheter samt långsiktiga strategier.

¹ För mera statistik kring självmord se: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> samt <https://ki.se/nasp/statistik>

2008 antog Sveriges regering ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention², 2018 upprättades en suicidpreventiv strategi för Region Uppsala. Nu kompletteras dessa arbeten med en vägledning till Uppsala läns kommuner kring suicidpreventivt arbete i Uppsala län.³

Syfte och målsättning med vägledning till Uppsala läns suicidpreventiva arbete

Syftet med denna vägledning är att bidra med förslag kring hur Uppsala läns kommuner kan forma sitt suicidpreventiva arbete. Arbetet bedrivs i enlighet med det nationella handlingsprogrammet för suicidprevention där målsättningen är att *”ingen människa ska behöva hamna i en sådan situation att självmord ses som den enda utvägen”*.

Målsättning med vägledningen är att minska suicid och suicidförsök i Uppsala län genom att så många aktörer som ska kunna engagera sig i den suicidpreventiva frågan. En bra början utgångspunkt för varje huvudman i Uppsala län blir att ställa sig frågan:

- Hur kan vi bidra till att minska antalet suicid i Uppsala län?

2. Berörda kommunala verksamheter

Ett första steg i suicidpreventivt arbete bör vara att verksamheter själva synliggör vilka riskgrupper man kan möta. Ett arbete som behöver göras kontinuerligt. En komplicerande faktor i exemplen nedan är att kommunala organisationer inom Uppsala län ser olika ut. Nedanstående exempel behöver därför i första hand ses som just exempel på verksamheter som möter riskgrupper snarare än en komplett redogörelse.

Riskgrupp: Barn och unga 15–24 år

Verksamheter som möter unga inom åldersspannet behöver vara medvetna om denna riskgrupp. Inom skolvärlden gäller det bland annat skola, elevhälsa och fritidsverksamhet. Inom socialtjänsten gäller det bland annat myndighetsutövande och beslutsfattande verksamheter, HVB-hem, familjehem, stödboende och ungdomsmottagningar.

² Se bilaga 3.

³ Själva uppdraget kring att utforma en vägledning beskrivs i bilaga 7.

Riskgrupp: Äldre 65 +

Verksamheter som möter äldre inom åldersspannet behöver vara medvetna om denna riskgrupp. Inom socialtjänsten gäller det bland annat myndighetsutövande och beslutsfattande verksamheter, äldreomsorg, hemtjänst, äldreboenden. Kommunal hälso- och sjukvård berörs generellt.

Riskgrupp: Asylsökande

Verksamheter som möter asylsökande behöver vara medvetna om denna riskgrupp. Inom socialtjänsten gäller det bland annat myndighetsutövande och beslutsfattande verksamheter, boenden med asylsökande, HVB-hem.

Riskgrupp: Personer med missbruk och psykisk ohälsa

Verksamheter som möter personer med missbruk och psykisk ohälsa behöver vara medvetna om denna riskgrupp. Inom socialtjänsten gäller det bland annat myndighetsutövande och beslutsfattande verksamheter.

Riskgrupp: HBTQ-personer och personer med bipolär sjukdom

Riskgrupper som samtliga kommunala verksamheter kan möta och behöver vara medvetna om.

Kommunala verksamheter som kan möta samtliga riskgrupper

Vissa verksamheter kan möta flertalet av ovanstående riskgrupper, och behöver därmed ha en kännedom om detta. Exempel på dessa verksamheter är:

- Mötesplatser för "daglediga"
- Gruppboendestäder
- Anhörigcentrum
- Hälsoanläggningar i kommunens regi
- Bibliotek

3. Kommunala insatser, utbildningar och kunskapsspridning suicidpreventiva insatser

Yrkesprofessionell och medarbetare

Samtliga medarbetare inom Uppsala läns kommuner berörs av det suicidpreventiva arbetet utifrån två roller; dels som yrkesprofessionella dels som medarbetare.

Arbetsgivaren behöver säkerställa att medarbetarna i sin yrkesprofessionella roll ges rätt hjälp, stöd och utbildning för detta.

Som medarbetare finns ytterligare möjligheter till att förebygga suicid i rollen som varandras arbetsmiljö.

Målsättning: Webbaserade utbildningar (se bilaga 2 och 4) tillgängliggörs för all personal så att möjlighet till kunskapsfördjupning vid behov finns.

Målsättning: HR-avdelningarna ges ett uppdrag, från högsta berörda tjänsteperson, om att arbeta aktivt med att stötta och vägleda samtliga arbetsgivare inom kommunen kring hur suicidpreventiva kunskaper ska förmedlas till medarbetare som en del i förebyggande arbetsmiljöarbete. (Exempel på stödmaterial i bilaga 2 och 3)

Målsättning: Kommunikationsavdelningar/kommunikationsansvariga inom respektive kommun ges ett uppdrag, från högsta berörda tjänsteperson, om att både inom och utanför organisationen, sprida suicidprevention information baserat på nationellt framtagna informationskampanjer (Se bilaga 2 och 3) kontinuerligt.

Tre rekommenderade utbildningar⁴

1. *Stör döden och Steg för livet*, två olika nationella informationskampanjer om suicid, ger konkret hjälp och vägledning till medarbetare om exempelvis hur varningstecken vid suicid ter sig och hur alla kan störa döden genom att ta kontakt i situationer där någon mår dåligt.

Målsättning: Alla medarbetare, oavsett yrkesroll, går årligen igenom den webbaserade informationen kring *Stör Döden* eller *Steg för livet*. Utbildningarna kan med fördel gås igenom på APT som en del i arbetsmiljöfrämjande arbete.

2. *Första hjälpen till psykisk hälsa*, en evidensbaserad utbildning, som stärker personalgruppers kunskaper kring psykisk ohälsa, hur man pratar med andra människor om psykisk ohälsa samt hur man vägleder till yrkesprofessionell hjälp vid behov. Utbildningen är mycket konkret och baseras på stegen i hjärt- och lungräddning översatt till en kontext kring psykisk ohälsa.

⁴ Se bilaga 2 för fördjupad information av rekommenderade utbildningar. Se bilaga 4 för förteckning över alla tillgängliga suicidpreventiva utbildningar i Sverige.

3. *Psyk-E bas suicid*, ett heltäckande webbaserat utbildningsprogram kring suicid i flera olika nivåer, ger konkret kunskap, användbara råd och reflektion kring praktisk suicidprevention. De webbaserade filmerna bör gås igenom i grupp, stödmaterial medföljer utbildningen.

Målsättning: Yrkesprofessionell personal som möter riskgrupper i sitt arbete (se kapitel 4) ska ges kunskaper och konkreta verktyg för detta genom att utbildas i metoden Första hjälpen till psykisk hälsa eller Psyk-E bas suicid.

Målsättning: Det finns minst fyra utbildade instruktörer i första hjälpen psykisk hälsa som ansvarar för utbildningar i första hjälpen psykisk hälsa inom kommunen. De utbildade instruktörerna ges tydliga uppdrag samt förutsättningar att kunna genomföra uppdragen.

Målsättning:

(Delmål) 50 % av all yrkesprofessionell personal, som möter riskgrupper i sitt arbete (se kapitel 4), har genomgått Första hjälpen till psykisk hälsa alternativt Psyk-E bas suicid inom 3 år.

(Slutmål) En planering, för kontinuerliga utbildningsinsatser, upprättas utifrån målsättningen att inom alla verksamheter där yrkesprofessionell personal möter riskgrupper i sitt arbete ska minst 80 % av personalen vara utbildade i någon av ovanstående utbildningar. Detta som en naturlig fortsättning på delmålet ovan. Ett uppdrag kring att upprätta kontinuerliga utbildningsinsatser inom hela kommunens verksamhet utifrån ovanstående målsättningar behöver utgå ifrån högsta berörda tjänstepersoner.

4. Suicidpreventivt arbete inom alla delar av organisationen

Denna vägledning riktar sig till verksamheter inom TL HSVO. Det finns dock fler kommunala verksamheter som behöver bedriva ett aktivt suicidpreventivt arbete om målsättningen om minskades suicid i Uppsala län ska uppnås. Det är även av yttersta vikt att det finns identifierade nyckelpersoner som ges tid, utrymme och mandat att driva suicidpreventivt arbete inom de verksamheter som engagerar sig i frågan.

Målsättning: TL HSVO beslutar 2020 på vilket sätt och i vilken form det suicidpreventiva arbetet ska gå vidare inom respektive kommun, samt länsgemensamt, utifrån de rekommenderade förslag och målsättningar som presenterats i denna vägledning.

Förebygga suicid i fysisk miljö

Det tredje strategiska åtgärdsområdet i det nationella suicidpreventiva handlingsprogrammet handlar om att minska tillgänglighet till medel och metoder för självmord. Det kan exempelvis handla om att skapa fysiska miljöer som främjar trygghet och försvårar för människor att ta sitt liv genom att analysera risker för suicid i olika miljöerna och i planeringen och byggandet av nya miljöer.

Målsättning: Kommunala verksamheter inom området stadsplanering ges ett uppdrag, utifrån högsta berörda tjänsteperson, att påbörja ett suicidpreventivt arbete utifrån SKL:s vägledande skrift ”Förebygga suicid i fysisk miljö – ett inspirationsmaterial för kommunernas arbete”.⁵

Händelseanalyser

Händelseanalyser ger kunskaper om hur och varför ett självmord inträffat och vad som kan göras för att förhindra att det sker igen. Syftet med händelseanalyser är att öka kunskapen om självmord och upptäcka förbättringsområden.

Målsättning: TL HSVO fattar beslut under 2020 om att en länsgemensam modell för Region Uppsala och länets kommuner kring att gemensamt genomföra händelseanalyser efter suicid i Uppsala län ska tas fram och beslutas.⁶ Tillgängligt kunskapsstöd från Folkhälsomyndigheten och Region Gotland bör ligga till grund för arbetet.

Målsättning: Högsta berörd tjänsteperson inom kommunen fattar beslut om att riktlinje för händelseanalys inom kommunen ska tas fram och implementeras baserat på Folkhälsomyndighetens kunskapsstöd.

⁵ <https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/forebygga-suicid-i-fysisk-miljo.html>

⁶ Modellen ska beskriva hur händelseanalyser görs gemensamt, hur en händelseanalys ska initieras, hur ansvarsfördelningen ser ut, hur kunskaperna från händelseanalysen ska implementeras och i vilka sammanhang.

Bilaga 1. Checklista för suicidpreventivt arbete inom kommunala verksamheter

Allmänt	Genomfört
Finns rutiner för vad som ska göras vid eller vid kännedom om ett suicid/suicidförsök inom verksamheten?	
Finns personal med ansvarsuppgift att överse suicidpreventivt arbete generellt inom verksamheten? (Motsvarande miljöombud och liknande funktioner)	
Har arbetsgivaren kännedom om vilka verksamheter som möter vilka riskgrupper?	
Ges medarbetare som kan möta suicidnära individer adekvat kompetens för detta?	
Utbildningar	Genomfört
Finns ett suicidpreventivt utbildningsprogram för anställda inom verksamheten?	
Finns tydliga utbildningskrav gällande suicidpreventiva kunskaper?	
Följer arbetsgivaren kontinuerligt upp genomförandet av suicidpreventiva utbildningar?	
Finns suicidpreventivt stödmaterial tillgängligt för personal?	
Kommunikation	Genomfört
Sprids suicidprevention information, internt eller externt, kontinuerligt? (Exempelvis i anslutning till suicidpreventiva dagen 10 september)	
Sprids information kontinuerligt, inom verksamheten, om tillgängligt suicidpreventivt stödmaterial?	
Sprids information kontinuerligt, inom verksamheten, om tillgängliga suicidpreventiva utbildningar?	

Riktat stödmaterial

WHO har, som en del av sitt globala suicidpreventiva arbete, tagit fram ett riktat stödmaterial. Stödmaterialiet består till att skapa ett heltecknande suicidpreventivt arbete. Följande stödmaterial berör kommunala verksamheter:

- WHO:s stödmaterial för suicidpreventivt arbete inom skolan:
https://ki.se/sites/default/files/migrate/who_skolelever_stodmaterial.pdf
- WHO:s stödmaterial för suicidpreventivt arbete inom arbetsplatser:
https://ki.se/sites/default/files/migrate/who_arbetsplatsen_stodmaterial_onlineversion.pdf
- WHO:s stödmaterial för efterlevande:
https://ki.se/sites/default/files/migrate/who_efterlevande_2011.pdf

Bilaga 2. Föreslagna utbildningar inom Vägledningen

Första hjälpen till psykisk hälsa

Ett suicidpreventivt utbildningsprogram. Kallas även Mental Health First Aid (MHFA) då utbildningen är australiensisk från början. På svenska benämns utbildningen som Första hjälpen till psykisk hälsa. Tanken bakom utbildningsprogrammet är, liksom fysisk Första hjälpen-utbildning, ge kursdeltagaren kunskaper som tillåter denne att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp. Avsikten är även att sprida kunskap om psykisk ohälsa och sjukdom för att på så sätt minska fördomar och stigmatisering. Utbildningen är vetenskapligt granskad och utvärderad.

Utbildningen av så kallad *Första hjälpare* omfattar 12-14 timmar och ges av en utbildad instruktör. Utbildningen kan ges i olika format, t.ex. fyra halvdagar, för att möta verksamhetens behov. Instruktörsutbildningen är en veckas heltidsutbildning och ger därefter behörighet till att organisera och utföra egna Första hjälpen till psykisk hälsa-kurser. Utbildningen av instruktörer medför en kostnad, därefter kan utbildningar av första hjälpare göras i egen regi.

<https://ki.se/nasp/mhfa-forsta-hjalpen-till-psykisk-halsa>

Psyk-E bas suicid

Psyk-E bas suicid är ett heltäckande utbildningsprogram som ger kunskap, användbara råd och reflektion om suicidprevention i praktiken. Utbildningen har tagits fram med ekonomiskt stöd av Folkhälsomyndigheten och lanserades i maj 2019. Utbildningen riktar sig till en bred målgrupp inom t.ex. kommuner, regioner och inom privat och ideell sektor där det finns intresse av fördjupad kunskap om att upptäcka, möta och förstå suicidnära människor. Utbildningen kan användas av personal inom en och samma arbetsgrupp med likvärdig utbildningsbakgrund men den kan också användas i sammansatta grupper av personal från olika områden och med olika utbildning som möter samma klienter/patienter. Hela programmet kan användas för ett obegränsat antal grupper inom exempelvis en kommun till en engångskostnad på 20.000 kr för hela kommunen.

<http://psyk-e.se/psyk-e-suicid/>

Stör döden

Det är viktigt att medarbetare ges tillgänglig och adekvata kunskaper kring självmord. Ett bra exempel på detta är den nationella kampanjen Stör döden. Kampanjen är producerad av Suicide Zero, SPES och MIND, och dess innehåll är kvalitetssäkrat av NASP på Karolinska institutet. Kampanjen fokuserar på mäns överrepresentation i suicidstatistiken. Kampanjen består av korta filmer och en hemsida som hjälper och stöttar medarbetare med adekvat kunskap och praktiska verktyg.

<http://stordoden.se/>

Bilaga 3. Information kring suicid

Nationella kampanjer kring suicid

Stör döden

Det är viktigt att medarbetare ges tillgänglig och adekvata kunskaper kring självmord. Ett bra exempel på detta är den nationella kampanjen Stör döden (<http://stordoden.se/>). Kampanjen är producerad av Suicide Zero, SPES och MIND, och dess innehåll är kvalitetssäkrat av NASP på Karolinska institutet. Kampanjen fokuserar på mäns överrepresentation i suicidstatistiken. Kampanjen består av korta filmer och en hemsida som hjälper och stöttar medarbetare med adekvat kunskap och praktiska verktyg.

Steg för livet

Kunskapscentrum för psykisk hälsa har tillsammans med SPIV (Suicidprevention i Väst) tagit fram en nationell kampanj som riktar sig till allmänheten med syfte att sprida kunskap om hur självmord kan förebyggas. (<http://stegforlivet.se>) Målsättningen med steg för livet är att uppmärksamma suicidfrågan och samtidigt ge exempel på hur man kan prata med människor som mår dåligt och vad man bör vara uppmärksam på.

Information kring suicid

1177.se

1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Här samlas information och inspiration från Sveriges regioner. Som exempel kan nämnas konkret information till medarbetare kring hur man kan hjälpa en person som har självmordstankar: <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/sjalvmordstankar/hur-kan-du-hjalpa-en-person-som-har-sjalvmordstankar/>