

viktigt
samverkan
stöd
kunskap
erfarenhet
NÄTVERK
politik
förebygga
samhälle

Samverkan mot suicid

– guide för att inleda eller utveckla befolkningsinriktad suicidprevention

Utvecklingen av suicidalitet kan förebyggas

Ingen människa ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara att ta sitt liv. Därför är det viktigt att arbeta förebyggande och att främja det som gör livet värt att leva.

Suicidalitet kan förebyggas på många olika sätt.
Den här foldern är ett underlag för att diskutera hur.

Begrepp

- Med *suicidalitet* avses att tänka på, planera eller genomföra suicidförsök eller suicid.
- Med *suicidprevention* avses åtgärder som motverkar utvecklingen av suicidförsök och suicid.
- *Individeriktad suicidprevention* handlar om att hos enskilda personer förebygga, diagnostisera och behandla psykisk störning, missbruk och andra problem som kan ge upphov till suicidalitet.
- Befolkningsinriktad suicidprevention är generella åtgärder för att höja befolkningens förståelse, kunskap och kompetens inom suicidprevention. Det handlar också om att förhindra möjligheter att begå suicid, t ex genom skydd på broar samt snabba och bättre *samordnade akuta insatser*. Hit hör också att bygga upp en struktur för suicidprevention på såväl politisk som tjänstemannanivå.

Samve

Foldern – ett stöd för befolkningsinriktad suicidprevention

Foldern kan fungera som en guide och ett stöd för den kommun eller organisation som vill inleda eller vidareutveckla befolkningsinriktad suicidprevention.

Foldern innehåller förslag på områden, frågor och åtgärder att diskutera utifrån lokala förhållanden.

När foldern används uppstår nya kunskaper och erfarenheter som kan utveckla det befolkningsinriktade suicidpreventiva arbetet. För att detta ska vara möjligt behövs forum där representanter från flera olika verksamheter och nivåer deltar.

Några kommuner i Västra Götaland arbetar med suicidprevention och fler är på gång. Västra Götalandsregionen vill vara en aktiv part i det suicidpreventiva arbetet. Folkhälsokommittén vill därför uppmantra till ett ökat fokus på denna viktiga fråga.

Det är viktigt att arbeta med suicidprevention

Många som planerat att avsluta sitt liv i förtid är tacksamma för att försöket förhindrades. Även om det inte går att förbjuda någon att ta sitt liv, så är det viktigt att förstå att människor kan ändra sig och kan påverkas.

Det behövs system och åtgärder som fungerar när någon försöker eller har försökt att ta sitt liv, men, ingen människa ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara att ta sitt liv. Därför är det också viktigt att stärka de positiva faktorer som gör livet värt att leva som att främja gemenskap, integration och meningsfullhet.

Suicid angår alla men är fortfarande ett område som inte diskuteras öppet. Detta beror sannolikt på att det finns ett påtagligt motstånd inför att prata om det svårförklarade, obehagliga och tragiska.

Suicid är ofta förenat med stora skuld känslor bland närstående. Att förtiga enskilda suicidfall kan ha goda syften, men det leder samtidigt till uppfattningen att suicid är något som drabbar andra, inte oss själva.

Detta motverkar effektiv prevention. För att arbeta förebyggande behövs en beredskap i form av kunskap inom organisationen och vart man vänder sig för att få mer hjälp.

erkan

engageli

Att tänka på i lokalt suicidpreventivt arbete

Erfarenheter från fem kommuner i Västra Götaland visar att det finns olika sätt att arbeta med suicidprevention och att samverka är viktigt. De flesta har börjat i liten skala och därefter i olika takt utvecklat struktur, innehåll och långsiktighet i arbetet.

Folderns förslag på åtgärder och frågor kan användas för att inleda eller vidareutveckla befolkningsinriktad suicidprevention. Förslagen är av generell karaktär och behöver värderas och anpassas efter lokala förhållanden och förutsättningar.

Tanken är att de ska bidra till att arbetet blir långsiktigt, hållbart över tid och att det omfattar flera aktörer, perspektiv och insatser.

Förslag på åtgärder

• **Prata om suicid**

Suicid angår alla men det är fortfarande ett område som det inte pratas öppet om eller som är tillåtet att *tänka på*. När vi ställs inför suicid möter vi ett påtagligt motstånd i det svårförklarade, obehagliga och tragiska. Att tänka på suicid- det gör alla. Att tala om det väcker frågor om livets värde och vår betydelse för varandra.

• **Suicid kan inte reduceras till enstaka faktorer**

Tvärvetenskapliga och tvärssektoriella åtgärder behövs för att möta den komplexitet som omger suicid. Det finns till exempel ett samband mellan människors levnadsvillkor och suicidförekomst. Suicid drabbar i högre utsträckning socioekonomiskt utsatta grupper. Suicidprevention är därför ett gemensamt samhällsuppdrag där insatser behövs på många olika nivåer.

• **Anpassa de suicidpreventiva insatserna**

Suicidpreventiva åtgärder behöver anpassas efter faktorer som kön, grupp och kulturell bakgrund. Som exempel kan nämnas mäns och kvinnors suicidalitet. I Sverige tar ungefär dubbelt så många män sitt liv som kvinnor. Kvinnor är däremot i majoritet bland dem som vårdas för suicidförsök.

Förutom val av andra metoder försöker kvinnor som regel begå suicid i yngre ålder medan män gör det i äldre. Att vara gift och inte arbetslös är en preventiv faktor för män men inte för kvinnor. Suicidpreventiva insatser behöver därför anpassas beroende på om de riktar sig till män eller kvinnor.

Det är angeläget att utveckla kunskap om vilka generella åtgärder som fungerar men också vilka skillnader som kan finnas inom och mellan olika grupper samt hur dessa ska tacklas.

• **Arbetsmarknadspolitiska åtgärder och utbildning är viktigt**

För den enskilda individen fyller arbetet en betydande funktion. Att vara exkluderad från en gemenskap man tidigare sett som självklar kan leda till att man känner utanförskap och skam.

Arbetets centrala roll visar på betydelsen av att det satsas på praktikplatser och andra arbetsmarknadspolitiska åtgärder. Det gäller oavsett om de leder till "riktiga" jobb eller inte - så vida de inte upplevs som alltför konstlade eller att system och personer utnyttjas.

I dag ställs höga krav på att individen kan anpassa sin personliga och yrkesmässiga identitet efter samhällets svängningar. Utbildning kan därför vara ett sätt att öka människors möjligheter att anpassa sig och integreras i andra sociala sammanhang.

- **Nyckeln är inte att förhindra död utan att främja liv, integration, kommunikation och hälsa**

Nyckeln är inte att förbjuda suicid och ta bort den frivilliga döden som ett yttersta alternativ – en suicidtanke kan paradoxalt nog fungera preventivt.

En befolkningsinriktad prevention bör därför också vara inriktad på att främja livet, att skapa förutsättningar som gör livet mer värt att leva.

Det kan ske genom att gynna integration, kommunikation, gemenskap och hälsa. Livet innehåller också kamp, lidande och sorg. När människor själva inte klarar av att hantera dessa situationer är det viktigt att det finns stöd och hjälp att tillgå.

Politikens engagemang – en grundläggande förutsättning

En politisk förankring och ett politiskt mandat är en grundläggande förutsättning för ett hållbart befolkningsinriktat suicidpreventivt arbete. En politiskt antagen handlingsplan ger legitimitet för arbetet och underlättar samordning och uppföljning.

En plan som tagits gemensamt ökar möjligheten till samverkan. Planen kan förstärkas med praktiska erfarenheter.

Suicidpreventivt arbete tenderar i likhet med annat tvärsektorielt arbete att drivas i projektform och blir därmed föremål för regelbunden omprövning. Detta går att undvika om det finns ett uppdrag om implementering som ger stabila förutsättningar för långsiktig planering och ett hållbart arbete. Då skapas också förutsättningar för att resurser, såväl ekonomiska som personella,

finns i budget och arbetet kan följas via årsredovisning och verksamhetsberättelse.

Detta väcker följande frågor:

- Har uppdraget en politisk förankring med ett politiskt mandat?
- Finns det en politiskt antagen handlingsplan för arbetet?
- Har planen tagits fram i samverkan?
- Innehåller planen uppdrag om implementering?
- Finns det resurser, såväl ekonomiskt som personellt, för att utföra arbetet?

Tydlig ansvarsfördelning underlättar ledning, samordning och uppföljning

En kartläggning av kommunernas suicidpreventiva arbete i Västra Götaland gjordes 2008. Kartläggningen visade att det inom vissa kommuner pågick olika aktiviteter inom olika förvaltningar.

De olika förvaltningarna kände inte alltid till varandras arbete. En tydlig ansvarsfördelningen underlättar ledning, samordning och uppföljning.

En politiskt antagen handlingsplan ger mandat att agera men resultatet beror också på var i organisationen ansvaret för frågan ligger och vilka som deltar i arbetet.

Erfarenheten visar att det suicidpreventiva arbetet kan ha svårt att stå på egna ben. Det kan vinna på att samordnas med annat preventivt arbete.

Diskussionsfrågor:

- **Finns det en nämnd/förvaltning/arbetsgrupp/funktion som har ett tydligt ansvar att leda, samordna och följa upp arbetet?**
- **Var i organisationen finns nämnden/förvaltningen/arbetsgruppen/funktionen och vilket mandat att agera har de?**
- **Står det suicidpreventiva arbetet på egna ben eller samordnas det med annat preventivt arbete?**

Samord

Samla kunskapen

För att det suicidpreventiva arbetet ska bli effektivt och kraftfullt behöver flera parter delta. Att bilda en tvärasektoriellt sammansatt arbetsgrupp kan vara ett sätt. Genom att samla flera kompetenser ökar möjligheten att få bredd och räckvidd i arbetet. Då kan också dubbelarbete undvikas. Enligt en nationell kartläggning tycks samverkan i lokala suicidpreventiva nätverk vara en betydelsefull faktor för att få till stånd suicidpreventiva insatser.

Samverkan förordas ofta när komplexa frågor ska hanteras men svårigheten med att samverka diskuteras sällan. Samverkan tar ofta tid och behöver särskild uppmärksamhet. Det ses ofta som något utöver ordinarie verksamhet och de verksamheter som ska samverka behöver därför formellt stöd från sina uppdragsgivare.

Diskussionsfrågor:

- **Deltar de organisationer, professioner och funktioner som krävs?**
- **Finns det kunskap och kompetens att leda och delta i samverkan?**
- **Har deltagarna ett tydligt stöd från den egna organisationen/chefen att delta i arbetet?**

ledning

Samverkan mot suicid

Förslagen till frågor och åtgärder i denna folder grundar sig på rapporterna *Många vill veta men svaren är få. Rapport om befolkningsinriktad suicidprevention – idéhistorisk litteraturstudie och fem kommuners erfarenheter*, Folkhälsokommittén, Västra Götalandsregionen, november 2010 och Kristian Petrov, fil dr idé och lärdomshistoria *Döden i livet och livet i döden – förutsättningar för en befolkningsinriktad suicidprevention i ett idéhistoriskt perspektiv*. Rapporterna har tagits fram inom uppdraget *Att utarbeta regionala rekommendationer för suicidprevention på befolkningsnivå* som Folkhälsokommittén gav folkhälsochefen 2009 (RSK § 653-2006). Uppdraget avrapporterades i december 2010.

Ferm, M, redaktör (2002). *Det går att leva vidare – en rapport om sorg, när någon som står oss nära tagit sitt liv*, NASP:s rapportserie: Att satsa på psykisk hälsa – förebygga självmord och självmordsförsök rapport 3/2002.

Lindblad, F, redaktör (2002). *När livet inte längre är värt att leva - berättelser om fyra unga adopterade*, NASP:s rapportserie 4/2002.

De två förstnämnda rapporterna och den senaste versionen av foldern hittar du på www.vgregion.se/folkhalsa