

# Handlingsplan för Suicidprevention i samverkan

## Norsjö kommun

<b>Dokumenttyp</b>	<b>Dokumentägare</b>	<b>Beslutsinstans</b>	<b>Giltig till</b>
Handlingsplan	Omsorgen/IFO	Kommunstyrelsen	2024-12-31
<b>Upprättad av</b>	<b>Fastställd/uppriättad</b>	<b>Reviderad av</b>	<b>Senast reviderad</b>
Namn Mari-Louise Skogh	xxxx-xx-xx	Namn	xxxx-xx-xx
<b>Dokumentet gäller för</b> Alla kommunens verksamheter, polis, hälsocentral			<b>Diarienummer</b>



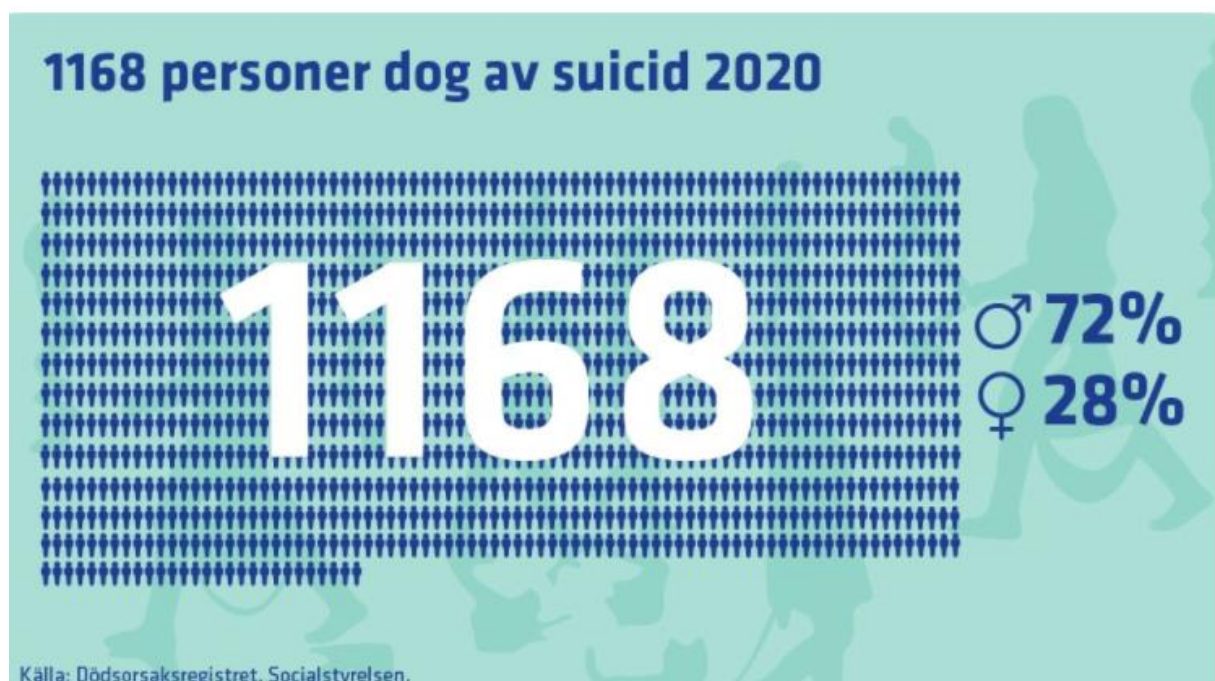
## Innehåll

.....	1
Handlingsplan för Suicidprevention i samverkan .....	1
Norsjö kommun.....	1
Inledning.....	3
Bakgrund .....	4
En nollvision för suicid .....	4
Riskgrupper och riskfaktorer.....	5
Skyddsfaktorer .....	5
Syfte .....	5
Övergripande mål.....	6
Ansvar och uppföljning.....	6
Implementering .....	6
Samverkan.....	6
Organisationernas uppdrag och ansvar .....	6
Region Västerbotten.....	6
Norsjö kommun.....	7
Norsjö kommuns lokala strategi för suicidprevention .....	9
• Suicid följs alltid av en händelseanalys.....	9
• Utsatta gruppers levnadsomständigheter är säkrade .....	10
• Invånare i Norsjöbygden har kunskap om psykisk ohälsa och vägar till psykisk hälsa	10
• Barn och ungas levnadsomständigheter ska vara sådana att de aldrig upplever suicid som en möjlig utväg ur svåra situationer .....	10
• Den maskulina normen ifrågasätts .....	10
• Professionella i kommunens stödinsatser frågar efter suicidtankar .....	11
• Nyckelpersoner i samhället har kunskap om psykisk ohälsa och suicid.....	11
Prioriterade åtgärdsområden.....	11
Källor.....	12
Aktivitetsplan .....	13

## Inledning

År 2030 förväntas psykisk ohälsa vara den dominerande folkhälsoutmaningen, inte bara i Sverige utan också globalt. Andelen av befolkningen som uppger nedsatt psykiskt välbefinnande har ökat i de flesta grupper under den senaste tioårsperioden, bland både kvinnor och män samt i olika ålders- och utbildningsgrupper. Den största ökningen av psykisk ohälsa har skett bland unga och unga vuxna. Död genom suicid (självmod) är den yttersta konsekvensen av ett psykiskt lidande som är outhärdligt för den som är drabbad. Suicid leder ofta även till stort lidande och försämrad hälsa för närstående och andra berörda. För att minska risken för suicid behöver berörda aktörer samverka och arbeta systematiskt och förebyggande. Personer med en psykisk sjukdom har en förhöjd risk för suicid. En tredjedel av alla som tar sitt liv har en aktuell kontakt med den psykiatriska hälso- och sjukvården, men betydligt fler har haft kontakt med annan hälso- och sjukvård. I Norsjös framtida samhälle ska frihet från fysiska och psykiska skador, vilket även innefattar att dö i förtid genom suicid, vara en självklarhet.

Norsjö kommun ska på ett genomtänkt sätt förebygga suicid och suicidförsök genom kunskap, engagemang, respekt och mod och därmed främja psykisk och fysisk hälsa som även ska vara jämlik och jämställd. Arbetet ska vila på vetenskaplig grund, praktisk erfarenhet och vara en del i ett livslångt lärande.



## Bakgrund

På nationell nivå samordnar Folkhälsomyndigheten myndigheternas arbete med suicidprevention. På Nationellt centrum för suicidprevention NASP bedrivs forskning på området. Folkhälsomyndigheten har på uppdrag av Socialstyrelsen tagit fram nio nationella strategier för suicidprevention. 2008 beslutade riksdagen om ett handlingsprogram med nio strategiska åtgärdsområden för att minska suicid:

- Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper
- Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper
- Minska tillgänglighet till medel och metoder för suicid
- Se suicid som psykologiska misstag
- Förbättra de medicinska, psykologiska, och psykosociala insatserna
- Sprida kunskap om evidensbaserade metoder för att minska suicid
- Höj kompetensen hos nyckelpersoner
- Gör händelseanalyser efter suicid
- Stödja frivilligorganisationer

Innehållet i de nationella strategierna för suicidprevention återfinns i stora delar i kommunens folkhälsopolitiska program. Kommunens handlingsplan för suicidprevention har på så sätt en stark koppling till det folkhälsopolitiska programmet 2022–2024.

Planen utgår från tillgänglig statistik för suicid, psykisk ohälsa, lokala- och regionala behov samt nationella strategier, program och planer för suicidprevention.

### En nollvision för suicid

Regeringen och SKR är överens om att detta är ett prioriterat område och att det kunskapsbaserade suicidpreventiva arbetet på regional och lokal nivå behöver förstärkas. Det finns även behov av ökad samverkan i det befolkningsinriktade suicidpreventiva arbetet mellan regioner och kommuner, integrerad suicidprevention inom ramen för arbetet med psykisk hälsa/ohälsa, kompetensutveckling om suicid och befolkningsinriktat suicidpreventivt arbete hos särskilda yrkesgrupper samt implementeringsstöd av strategierna i det nationella suicidpreventiva handlingsprogrammet på regional och lokal nivå. Därutöver behövs ökad kunskap om effektiva arbetsätt inom området. Regeringen avser ge Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen i uppdrag att stödja, följa och utvärdera satsningen. SKR ska samordna regioner och kommuner och bidra till att lyfta goda exempel inom satsningen. För att stärka det suicidpreventiva arbetet på lokal och regional nivå fördelas 200 miljoner kronor till länen. Medlen fördelas efter befolkningsmängd. Programmets vision är att ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att självmord ses som den enda utvägen. Sedan 2015 har Folkhälsomyndigheten i uppdrag att samordna det suicidförebyggande arbetet på nationell nivå. Forskning på området bedrivs på Karolinska institutet vid Nationellt centrum för suicidprevention, NASP.

## Riskgrupper och riskfaktorer

Nationellt har ett antal riskgrupper identifierats

- Medelålders och äldre män är den största riskgruppen för fullbordade suicid
- Yngre kvinnor och män är den största riskgruppen för suicidförsök
- Ensamkommande ungdomar som inte får stanna i Sverige
- Hbtqi-personer

Riskfaktorer för suicid är framför allt stora livsomställningar som skilsmässa, arbetslöshet, pension, förlust av närstående, riskbruk, missbruk och obehandlad depression. Erfarenhet rörande personer som försökt ta sitt liv men som har överlevt, visar att de in i det sista varit ambivalenta och vanligen ville fortsätta att leva. Erfarenheten visar också att det går att avbryta en suicidal process genom exempelvis insatser i den fysiska miljön eller med rätt vård. Det finns en stark koppling mellan psykisk ohälsa och självmord.

Allt fler lever tills de är 75 år eller äldre och snart är en fjärdedel av vår befolkning över 65 år. Det psykiska välbefinnandet är också större i åldersgruppen 65–84 år jämfört med de yngre åldersgrupperna. Samtidigt är suicidtalerna högre bland äldre, och allra högst bland män över 84 år. Många äldre uppger också att de har till exempel sömnbesvär och ångest.

## Skyddsfaktorer

### **Stabila relationer och stödjande sociala nätverk**

Hälsosamma och stabila nära relationer är en faktor som verkar skyddande mot suicid. Det är viktigt med personer i sin omgivning som man kan berätta om sina problem för.

### **Hjälpökande med god problemlösningsförmåga**

Personer som aktivt söker hjälp och/eller har god problemlösningsförmåga är mindre benägna att ta sitt liv. Det är också skyddande att ha positiva tidigare erfarenheter av olika instanser man vistas i eller behöver söka upp.

### **Hälsosamma levnadsvanor**

Regelbunden fysisk aktivitet, allsidig kost och goda sömnvanor tillsammans med att avstå från tobak och alkohol är skyddande ur suicidpreventiv synpunkt.

### **Kunskap**

Allmänna samtal och kunskap ger ökad medvetenhet och stärker utvecklingen hos människor.

## Syfte

Syftet med handlingsplanen är att tydliggöra konkret inriktning för prioriterade åtgärdsområden för suicidprevention i Norsjö kommun. Arbetet förväntas leda till stärkt psykisk, fysisk, jämlik och jämställd hälsa.

## Övergripande mål

Ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att suicid ses som den enda utvägen.

Modet att våga se, fråga, lyssna och tala om psykisk hälsa utan skam och förnekelse ska genomsyra alla verksamheter.

## Ansvar och uppföljning

Kvalitetsgruppen inom omsorgen i kommunen bereder handlings- och aktivitetsplanerna. Handlingsplanen revideras vart 4:e år eller vid behov och aktivitetsplanen följs upp, utvärderas och diskuteras samt vid behov justeras efter ny kunskap om evidensbaserade metoder för suicidprevention, varje år. Handlings- respektive aktivitetsplanerna ska vila på kartläggning och analys av föregående års åtgärder och händelser och på kunskap om nya metoder för suicidprevention.

Kvalitetsgruppen för omsorgen samordnar rapporter från verksamheterna och redovisar till kommunstyrelsen som har det övergripande ansvaret för uppföljningen. Cheferna i berörda verksamheter rapporterar in till kvalitetsgruppen.

## Implementering

Verksamhetscheferna i de olika organisationerna säkerställer att:

- Kunskap om aktuell handlings- och aktivitetsplan finns bland personalen
- Arbete med delaktighet, inflytande och implementering av aktiviteter från aktivitetsplanen genomförs i sina respektive verksamheter

Vid implementering till chefer erbjuds en kickoff med föreläsning

## Samverkan

### Organisationernas uppdrag och ansvar

Det är av stor vikt att flera aktörer i ett samhälle samverkar för att främja psykisk hälsa och förebygga självmord. Handlingsplanen är framtagen i samverkan mellan fritid, kultur, utbildning och omsorg i Norsjö kommun samt Norsjö församling, polis, räddningstjänst och hälsocentralen.

### Region Västerbotten

#### Primärvården

Hälsocentralen arbetar utifrån ett första-linje uppdrag vilket innebär att bedöma grad av psykisk ohälsa samt behandla lindrig och måttlig problematik. Första linjens insatser ska präglas av ett hälsofrämjande förhållningssätt där man tillsammans med patient, vårdnadshavare och närstående bygger på och utvecklar de resurser som finns i nätverket. Vid depression eller av andra skäl uppmärksammas suicidrisk ska alltid en bedömning göras om en klinisk suicidriskbedömning på specialistnivå är nödvändig. Om problematiken är

måttlig och suicidtankar finns, men inte bedöms som akut suicidrisk, fortsätter behandlingskontakten i primärvården, men med kontinuerliga uppföljande bedömningar. Primärvården har även i uppdrag att bedöma behov av insatser från andra verksamheter som till exempel socialtjänst och elevhälsan.

## Norsjö kommun

### **Kommunstyrelsen**

Kommunstyrelsen samordnar och utvecklar kommunens totala verksamhet. Det är kommunstyrelsen som ser till att kommunfullmäktiges riktlinjer följs och den har uppsikt över alla kommunens nämnder och egna bolag. Kommunstyrelsen har alltså det övergripande ansvaret för folkhälsofrågorna och därmed ansvar för att befintlig handlings- och aktivitetsplan följs upp regelbundet.

### **Socialtjänsten**

I Norsjö kommun arbetar socialtjänsten utifrån ett helhetsperspektiv som innebär att socialsekreterare arbetar med alla förekommande ärenden inom socialtjänsten. Socialtjänstens uppdrag är att främja en allsidig personlighetsutveckling och en gynnsam psykisk, fysisk och social utveckling för enskilda samt verka för att barn och ungdomar växer upp under trygga och goda förhållanden. I uppdraget ingår att förebygga psykisk ohälsa bland vuxna, barn och unga samt att så tidigt som möjligt uppmärksamma eventuell risk för suicid. Socialtjänsten ansvarar för att vid behov hjälpa den enskilde och dess familj att ta de kontakter med sjukvård och andra myndigheter som det finns behov av. Socialtjänsten har uppdrag att i enlighet med socialtjänstlagen förbättra samverkan kring enskilda i de fall den enskilde och dennes familj har behov av stöd i sin sociala situation.

IFO ansvarar för att utreda tillstånd att servera alkohol. För att minska konsumtionen av och tillgänglighet till alkohol så arbetar alkoholhandläggaren med utbildning och råd till de som innehar serveringstillstånd. Varje år håller handläggaren i utbildningar som vänder sig till krögare och deras personal om ansvarsfull alkoholservice. Kursen syftar bland annat till att ge serveringspersonal ökade kunskaper om alkoholens skadeverknings och större förmåga att säga nej till överservice.

### **Vård och omsorg**

Det är ledningens ansvar att skapa förutsättningar för medarbetarna att arbeta utifrån bästa tillgängliga kunskap. En viktig uppgift är därför att implementera riktlinjer och rutiner. Ledningen behöver också se till att medarbetarna har tillgång till nödvändig kompetensutveckling.

Att kartlägga risker i vårdkedjan kan undanröja hinder för säkra vårdövergångar, främja samverkan mellan aktörer och därmed minska risken för händelser som leder till suicid och suicidförsök. Viktiga delar för att minska risken för suicid och suicidförsök är också resultaten från egenkontrollen och utredningen av avvikelser inom ramen för verksamheternas förbättringsarbete.

Bemötandet av en person som mår psykiskt dåligt eller befinner sig i en kris är av central betydelse. Att tala om suicid ökar inte risken för att personen ska ta sitt liv. Tvärtom kan ett sådant samtal förebygga suicid.

Oavsett vilken verksamhet det gäller är det avgörande att samtalet med individen utgår från dennes egen beskrivning. Det är viktigt för att förstå personens unika situation, göra en suicidriskbedömning och fatta beslut om vård och uppföljning.

### **Utbildning**

**Skolan** kan förbättra sitt främjande av hälsa och förebyggande av psykisk ohälsa med hjälp av befintliga (evidensbaserade) program och metoder, genom att utveckla likabehandlingsarbetet och genom att agera vid akuta åtgärder. Barn och unga ska ges kunskap i skolan om tecken på psykisk ohälsa genom evidensbaserat material. Skolan ska ha tydliga rutiner för upptäckt av risk för suicid och suicidförsök.

Mobbning såsom diskriminering, kränkning och trakasserier, indirekt såväl som direkt mellan elever men även mellan elev och vuxen är en stor riskfaktor. Det är viktigt att skolan prioriterar hälsofrämjande och förebyggande arbete. Fysiska skolmiljöer bör inventeras genom trygghetsvandringar. Elevhälsan har goda förutsättningar att arbeta främjande och förebyggande med elever och föräldrar, med lämpligt stora arbetsområden. Alla elever erbjuds hälsosamtal flera gånger under skoltiden.

**Kultur och fritid** erbjuder flera olika mötesplatser för innevånarna i kommunen och ge ungdomarna möjlighet till delaktighet och inflytande och stimulera dem till hälsofrämjande aktiviteter i samhället. En meningsfull fritid för våra barn och ungdomar är vad som eftersträvas.

**Fritidsgården** erbjuder strukturerade aktiviteter i en attraktiv och drogfri öppen mötesplats där personalen arbetar medvetet och systematiskt med trygghet och hälsofrämjande arbete, vilket har en skyddande effekt. Personalen har goda kunskaper om barn och ungas uppväxtvillkor.

**Biblioteket** erbjuder en trygg plats dit människor kan komma och gå utan krav på motprestation. Alla människor är välkomna och alla har samma rätt att nyttja utbud och tjänster utifrån sina egna förutsättningar och behov. Bokutställningar och boktips om psykisk hälsa och ohälsa, språkcafé och liknande kan ge ett ökat socialt kitt, gemenskap och trygghet för utsatta grupper. De bemöter människor utan generaliseringar och förutfattade meningar. Arbete mot barn och ungdomar prioriteras.

**Tekniska, miljö och bygg** Har i uppdrag som fastighetsägare och godkännande av bygglov att minska tillgänglighet till metoder för suicid.

### **Räddningstjänst**

Räddningstjänsten möter psykisk ohälsa på många olika sätt inom räddningstjänstuppdraget. Insatser relaterade till suicid sker alltid i samverkan med Polis Ambulans och räddningstjänst. Räddningstjänsten inom RSR10 samverkar och utbildar personalen i akut omhändertagande av suicidnära person. Med hjälp av den interna utbildningen skapas ett arbetssätt för att säkerställa personalens samt kunskap gällande omsorg av suicidnära person

### **Polismyndigheten**

Polisens skyldighet och uppdrag är att förhindra självmord och att hjälpa de människor som



lider av psykisk ohälsa då de kommer i kontakt med polisen. Självmod är inget brott, men till polisens uppgifter hör bland annat att lämna allmänheten skydd, upplysningar och annan hjälp, när sådant bistånd lämpligen kan ges av polisen.

Polisen möter psykisk ohälsa på många olika sätt och i olika skeenden. Polisens ansvar är att agera i det akuta skedet när någon hotar att ta sitt liv. Därför är det viktigt att polisen snabbt fångar upp varningssignaler när någon uttrycker suicidtänkar. Enligt 47§ Lag om psykisk tvångsvård, LPT, får polismyndigheten om det finns skälig anledning att anta att någon lider av en allvarlig psykisk störning och är farlig för eget liv eller i övrigt behöver omedelbar hjälp tillfälligt omhändertaga honom i väntan på att hälso- och sjukvårdspersonal kan ge honom sådan hjälp. Det är denna paragraf som ger polismyndigheten störst juridisk möjlighet att påverka situationen. Polisen ansvarar för att föra personen till sjukvårdsinrättning för vårdintygsbedömning. Polismyndigheten och även enskild polisman, har befogenhet att fatta beslut om omhändertagande till dess sjukvården kan överta ansvaret och göra en prövning om vårdintyg. Ett omhändertagande av en person kan därför vara aktuellt för att förhindra suicid. Missbruk av alkohol och narkotika är ofta en del och en bidragande orsak till psykisk ohälsa. Polisen kan därför arbeta med att minska medel att berusa sig med så som alkohol och narkotika. Polisen arbetar kontinuerligt för att minska inflödet av narkotika i Norsjö kommun och för att alkohol inte säljs till minderåriga.

**Ideella sektorn** kyrkor och samfund, studieförbund och föreningar, utgör redan idag en viktig kugge i det preventiva arbetet. Kommunen kan redan i planeringsskedet av insatser, och i verksamheter inom det psykosociala området, inbjuda till tidig delaktighet och samverkan, samt erbjuda ideella att delta vid gemensamma kunskapshöjande åtgärder.

## Norsjö kommuns lokala strategi för suicidprevention

- **Suicid ses som ett psykologiskt misstag**

Att se suicid som ett psykologiskt misstag innebär att det betraktas som följden av psykiska och fysiska påfrestningar på liknande sätt som en fysisk olycka. Det här perspektivet lyfter fokus från individen till de miljöer och sammanhang som människor befinner sig i, och bidrar till att minska den skam och stigmatisering som suicid fortfarande förknippas med. Utifrån ett sådant perspektiv behöver förebyggande arbete både ske på individnivå och i den psykosociala miljön. Vikten av att lära sig hantera negativa känslor, lösa problem och framför allt be om hjälp behöver ständigt lyftas. Men även vikten av att innevånarna i Norsjö bygden är varandras skyddsräcken i den meningen att bemötandet av medmänniskor utgör den psykosociala miljön i kommuner.

- **Suicid följs alltid av en händelseanalys**

Socialstyrelsen trycker på vikten av att varje kommun måste få till sig lokal kunskap kring suicid när det gäller metoder, riskgrupper, platser för suicid etcetera. Det suicidpreventiva arbetet behöver både utgå från nationell forskning och erfarenhet men också ifrån lokala omständigheter och erfarenheter. Preventiva insatser i framför allt den fysiska miljön måste se olika ut från kommun till kommun. Förutom en övergripande analys kring de

suicid som skett på senare tid i kommunen behövs en rutin för att i framtiden göra händelseanalyser i samband med suicid, företrädesvis utifrån det arbetssätt som Socialstyrelsen tagit fram. Det ska finnas rutiner för att säkerställa att suicid kommer till kommunens kännedom. Det ska också finnas en utsedd funktion som ansvarar för att sätta samman lämplig arbetsgrupp för händelseanalys. Gruppens sammansättning avgörs av omständigheterna kring en suicid.

- **Utsatta gruppers levnadsomständigheter är säkrade**

Utsatthet kan basera sig på etniska skillnader, kön, sexuell läggning, klasskillnader, fattigdom eller funktionsnedsättningar av kroppslig eller psykisk art.

Levnadsomständigheter för personer i utsatta grupper ska vara sådana att de aldrig upplever suicid som en möjlig utväg ur svåra situationer. Bemötande ska vara respektfullt, likvärdigt och inkluderande för alla.

I kommunen ska det finnas mötesplatser för personer som saknar eget socialt nätverk, personer med psykisk ohälsa samt personer med riskbruk eller missbruk. Vidare ska kommunen arbeta för att kunskapsnivån ska vara hög när det gäller HBTQI - frågor.

- **Invånare i Norsjöbygden har kunskap om psykisk ohälsa och vägar till psykisk hälsa**

För att motverka stigmatisering kring psykisk ohälsa och göra det lättare att samtala om psykisk ohälsa och självmord, spelar det civila samhället en viktig roll. Personer som hamnar i svår psykisk nöd med ökad risk för suicid ska uppmärksammas av en medmänniska, som inte skräms bort av allvaret i situationen eller av personens specifika form av utsatthet. Folkbildning kring psykisk hälsa, psykisk ohälsa, självmord och vägar till hjälp och stöd ska vara centralt i det preventiva arbetet.

- **Barn och ungas levnadsomständigheter ska vara sådana att de aldrig upplever suicid som en möjlig utväg ur svåra situationer**

Det ska finnas tillgång till ett bra stödande nätverk för varje barn i kommunen.

Vuxenvärlden behöver från tidig ålder stödja barn i att lära sig möta besvikelse, oro och ledsnad. Vuxenvärlden behöver också lära barnen hur de söker hjälp samt vikten av att kommunicera med andra människor om sina problem. Alla unga i kommunen får inom ramen för idrott och hälsa utbildning i vägar till psykisk hälsa.

- **Den maskulina normen ifrågasätts**

Män står för 70 % av fullbordade suicid i Sverige. SCB:s levnadsundersökning visar att män i alla ålderskategorier oftare saknar en nära vän jämfört med kvinnor. Män söker inte hjälp eller vård i samma utsträckning som kvinnor, och de väntar i regel längre innan de väl gör det. Samma mönster finns bland pojkar och unga män. Män som blir deprimerade visar ofta också andra symtom än de vården förväntar sig, till exempel aggressivitet, utåtagerande beteenden och missbruk. Det leder sannolikt till att mäns psykiska ohälsa inte alltid upptäcks och att männen inte får rätt behandling. Män som begått suicid har oftare varit i kontakt med polisen och skattemyndigheten än med vården.

De traditionella machonormerna som tillskrivs pojkar och män bidrar till utsatthet. Genom att utmana den maskulina normen, skapas förutsättningar för pojkar och män att söka hjälp i ett tidigare skede. När pojkar och män ges förutsättningar att ta ansvar för sin hälsa, minskar risken för destruktivitet, våld och psykiskt lidande för såväl enskilda individer som för personer i deras närhet.

- **Professionella i kommunens stödinsatser frågar efter suicidtankar**

De flesta suicid föregås av någon form av psykisk ohälsa. Även om de som tar sitt liv varit i kontakt med vård och stödsystemet före sin död, har kanske deras självmordstankar aldrig berörts i samtal med personalen där. Myten att samtal om suicidtankar skulle innebära att man "väcker den björn som sover" lever i högsta grad kvar även bland många professionella.

En bedömning om det finns behov av att fråga upp kring suicidtankar ska göras av de professioner som finns inom kommunens stödinsatser. Utbildning är obligatorisk för professioner som arbetar med stödinsatser inom kommunen.

- **Nyckelpersoner i samhället har kunskap om psykisk ohälsa och suicid**

Kommunen ska erbjuda webbaserade utbildningar till nyckelpersoner i samhället kring psykisk ohälsa och suicid. Exempel på nyckelpersoner kan vara personal i kommunens kundtjänst, apotek, polis, caféer, bibliotek, kyrkan, fritidsledare, frivilliga organisationer med flera. När det gäller verksamheter som ansöker hos kommunen om tillstånd för att servera alkohol är utbildning om ansvarsfull alkoholserving och där om psykisk ohälsa ska ingå vara ett krav.

## Prioriterade åtgärdsområden

- Kompetenshöjande insatser
- Insatser för att minimera risker för suicid och suicidhandlingar
- Insatser för riskgrupper
- Informations- och stigmareducerade insatser

## Källor

- [Flera insatser kan förebygga självmord \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)
- [Riskfaktorer och förebyggande insatser för suicidförsök och suicid bland äldre — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/e/effekter-av-insatser-for-att-forebygga-suicid/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/suicidprevention-genom-utbildning-och-medvetandegoranden/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/primarvarden-kan-forebygga-suicid-bland-aldre/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbaserad-prevention-kan-minska-suicidforsok-och-suicidtankar/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/a/alkoholpolitiska-atgarder-kan-minska-sjalvmord/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/forsta-hjalpen-till-psykisk-halsa-okar-kunskaper-och-beredskapen-att-hjalpa/>
- [Viktigt att öka kunskapen om suicid bland barn — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)
- [Viktigt att uppmärksamma äldres psykiska hälsa — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)
- Regeringen strategi inom området psykisk hälsa 2016 – 2020
- Folkhälsomyndigheten
- Sveriges kommuner och regioner
- Nationellt centrum för forskning och suicidprevention
- Region Västerbotten

# Aktivitetsplan

**Bild 1. Triangeln visar insatsernas tre nivåer.**



- Universella insatser riktar sig till hela befolkningen oavsett risknivå och syftar till att öka kunskap och minska stigma, samt att stärka personer innan lidande uppstår.
- Selektiva insatser riktar sig till grupper som är mer utsatta för suicidrisk och kan exempelvis syfta till tidig upptäckt.
- Indikerade insatser riktar sig till individer med risk för suicid. Insatserna kan exempelvis syfta till tidig upptäckt, vård och behandling.

## Kunskapshöjande insatser:

### **Suicid Zero – Myter om självmord och Våga Fråga**

I arbetet med kunskapshöjande insatser är målet att våga fråga om suicid. Suicid Zero är en ideell organisation som bidrar med utbildning i metoden Våga fråga, påverkan, opinionsbildning och stöd till forskning samt ambassadörer och volontärer.

Som tidigare nämnts så ligger suicidtalet i snitt på 1500 – 1600 personer som tar sitt liv varje år och av detta är det en ungdom varje vecka. Det är ungefär sex gånger fler självmord än döda i trafiken och ca 70 % av de som tar sitt liv är män. Mansnormen att ensam är stark och att inte prata om sitt mående utgör en riskfaktor. Kvinnor gör fler självmordsförsök än männen.

Information om aktuell handlings- och aktivitetsplan publiceras på kommunens hemsida.

Bemötande är en av de viktigaste delarna i sociala relationer. Att öka kunskaper om psykisk hälsa ökar chansen att i förändringsutveckling förstärka social och emotionell intelligens.

**YAM – (Youth Aware of Mental health)** Ett program för skolelever som främjar diskussion och utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskapen om psykisk hälsa. Programmet har visat sig vara effektivt i en studie bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder.

Programmet främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens, ex hur man handskas med egna och andras känslor, relationer och empati. Eleverna (14-16 år) får information om psykiskt hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar. Utbildningen leds av instruktörer som utbildats av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NAPS).

**MHFA – (Mental Health First Aid)** Första hjälpen till psykisk hälsa. Det är en vetenskapligt utvärderat och internationellt första hjälpen program vid olika psykiska tillstånd. Målet är att rädda liv genom ökade kunskaper om psykiska sjukdomar och självmord. Programmet ska i första hand användas till personer som arbetar professionellt eller ideellt i ett människonära sammanhang. Psykisk ohälsa är den enskilt största orsaken till sjukfrånvaro på våra arbetsplatser.

Utbildningen finns tillgänglig för ett livscykelperspektiv:

- Instruktörskurs - certifiering
- Första hjälpen kurs
- Första hjälpen till psykisk hälsa – ungdom
- Första hjälpen till psykisk hälsa –äldre

## Mål 1. Främja goda livschanser för mindre gynnade grupper

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Genomföra YAM /youth Aware of Mental Health)	YAM- instruktörer. Elever i åk 8	Årligen	Rektor för högstadiet	Varje läsår. Genomförd
Samverkan mellan verksamheter genom HLT	Elevhälsan Hälsocentralen IFO	Enligt plan	Elevhälsan Hälsocentralen IFO	Antal möten
Erbjuda SIP (samordnad individuell plan) kring unga och vuxna med psykisk ohälsa som har behov av stöd från flera huvudmän.	Individer som behöver stöd bosatta i Norsjö kommun. Socialtjänsten, Hälsocentral Elevhälsan grundskolan Psykiatrins öppenvård	Vid behov	Alla aktörer	Erbjudna SIP
Rutiner vid SIP	Skola, socialtjänsten, hälsocentral, Psykiatrins öppenvård	2022	Respektive chefer	Rutiner ses över varje år
Rutiner för våld i nära relation	Socialtjänsten Omsorgen Hälsocentralen Polisen Skola	2022	Socialtjänsten Omsorgen Hälsocentral Polisen Skola	Rutinerna följs upp varje år
MVP (mentorer i våldsprevention), Agera tillsammans	Metodinstruktörer och elever i åk 4–9	årligen	Rektorer	Varje läsår. Genomförda
Erbjuda: Myter om självmord och Våga fråga	Medborgarna, Föreningar, organisationer	Under 2023	Folkhälsostategi i samverkan med socialtjänsten	Genomförda
Erbjuda MHFA- första hjälpen till psykisk hälsa. (våga fråga -e)	Alla medarbetare	Under 2023	Chefer	Genomförda
Erbjuda Första hjälpen- Ungdom	Elever i grundskolan	Under 2023	Rektor/elevhälsan	Genomförda

Erbjuda Första hjälpen- Äldre	Omsorgen	Under 2023	Omsorgen chef	Genomförda
God och nära vård – se hela människan	Region och kommunen i samverkan	Löpande	Hälsocentralen Omsorgen	Egen uppföljning
Erbjuda Livsskolan	Hälsocentralen	Löpande	Hälsocentralen	Egen uppföljning
Arbeta för att ett servicekontor för myndigheter som arbetsförmedling och försäkringskassa startas upp i kommunen	Norsjö kommun Arbetsförmedlingen Försäkringskassan	2023/2024	Ledningsgruppen	Egen uppföljning

## Mål 2. Minska alkoholkonsumtionen i befolkningen och i högriskgrupper för suicid

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Genomföra Audit/Dudit på besökande	IFO Hälsocentralen	När behov finns	Chef inom IFO och Hälsocentralen	Antal Audit/Dudit under året
Genomföra ANDTS undersökning i åk 9	Elever och mentorer i åk 9	Årligen	Folkhälsostateg Rektor	Andelen som nyttjar ANDTS
Begränsa alkoholdrickandet i offentliga miljöer genom förverkande av alkohol bland unga och kontakt tas med vårdnadshavare vid anträffande. Polisen lämnar in en oro till socialtjänsten	Polis Socialtjänst	Löpande	Polis	Genomförd förverkande
Ansvarsfull alkoholservering där psykisk ohälsa och suicid tas upp.	Alkoholhandläggaren Polis Region Västerbotten Krögare med Serveringstillstånd	Vid behov	Alkoholhandläggaren	Antal personer som gått AAS
Arbete utifrån förebyggargruppens genomförandeplan (länk)	Förebyggargruppen	Pågående	Folkhälsostateg IFO Polis Skola Fritid	Uppföljning av aktiviteter årligen enligt planen



### Mål 3. Minska tillgängligheten till medel och metoder för suicid

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Dela och sprida kunskap om att minska tillgänglighet till medel och metod	Alla verksamheter	Hösten 2022	Bygg och miljö Tekniska Folkhälsostrateg	Egen uppföljning
Frågan om risker i verksamheter samt åtgärda risker i den fysiskmiljön ska frågas upp varje år under den fysiska skyddsronden	Alla verksamheter	Årligen	Alla chefer	Antal risker/antal åtgärder

### Mål 4. Se suicid som psykologiskt misstag

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Utbildning för personal om psykisk ohälsa och bemötande – att våga fråga	Alla medarbetare	2023	Alla chefer	Årligen

## Mål 5. Förbättra medicinska, psykologiska och psykosociala insatserna

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Samverkan mellan kommunens arbetsmarknad, IFO, arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, hälsocentralen (NAFS)	NAFS	Pågående	Hälsocentralen	Egen uppföljning
God och nära vård	Regionen och kommunen	Pågående	Hälsocentralen Kommunen	Egen uppföljning
Erbjuda SIP (samordnad individuell plan) kring unga och vuxna med psykisk ohälsa som har behov av stöd från flera huvudmän	Individer som behöver stöd bosatta i Norsjö kommun. IFO, Hälsocentral Elevhälsan grundskolan Psykiatrins öppenvård	Vid behov	Alla aktörer	Antal SIP
Samverkan för att ge innevånarna bättre möjlighet att ta emot behandling på annan ort genom bland annat erbjuda digitala läkarbesök	Individer Socialtjänst Psykiatri Hälsocentralen	Vid behov	Chef omsorg	Egen uppföljning

## Mål 6. Sprid kunskaper om evidensbaserade metoder för att minska suicid

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Föreläsningar för allmänhet, föreningar, organisationer, medarbetare	Alla föreningar organisationer Kommuninnevånare Kommunala verksamheter	22/23	Folkhälsostateg Regionen Verksamhetsområde omsorg	Antal föreläsningar
Information och kontaktvägar på kommunens hemsida	Förslag görs av personligt ombud och boendestödjaren och lämnas till kommunikatören	Under 2022	Personligt ombud Boendestödjare Kommunikatören	Egen uppföljning

## Mål 7. Höj kompetensen hos nyckelpersoner

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Erbjuda utbildning inom MHFA – Mental Health First Aid	Professionen	Under 2023	Chefer inom kommunen, hälsocentralen	Antal grupper, genomförd utbildning

## Mål 8. Gör händelseanalys efter suicid

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Händelseanalys ska göras efter suicid	Regionen Vård och omsorg	Vid händelse	Regionen Vård och omsorg	Årligen

## Mål 9. Stöd frivilligorganisationer

Aktivitet	Berörda	Genomförs	Ansvar	Uppföljning
Samverkan med föreningar och organisationer. Kommunen ska erbjuda kompetensutveckling inom psykisk hälsa till föreningar och organisationer	Alla föreningar och organisationer	Under 2023	Folkhälsstrateg Kultur och fritid	Årligen
Samverkan med frivilligorganisationer inom området psykisk ohälsa	Verksamhetsområdet omsorg, Folkhälsstrateg, Hälsocentralen	Löpande	Verksamhetsområde omsorg	Antal träffar, Årligen

