



**BJURHOLMS  
KOMMUN**

Dnr: KS20-507 003

# Handlingsplan 2021–2025

## Självmondsförebyggande insatser

Föreskrift

# Plan

Policy

Program

Reglemente

Regler

Riktlinje

Rutin

Strategi

Taxa

Antagen av kommunfullmäktige  
2021-04-19 § 10

Giltig från och med  
2021-05-14

Dokumentansvarig  
Kommunchef

## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	2
Självordsförebyggande insatser .....	3
Inledning .....	3
Syfte .....	3
Målsättning .....	3
Målgrupp.....	3
Bakgrund .....	3
Målstyrningsarbetet i kommunen.....	5
Nationellt handlingsprogram .....	6
Psykisk hälsa.....	7
Självordsförebyggande insatser .....	7
Bjurholms kommuns inriktningsmål för det självordsförebyggande arbetet under perioden 2021 – 2025.....	8
Ansvar .....	8
Uppföljning - Revidering .....	8

## Självordsförebyggande insatser

### Inledning

Att förebygga risker och minska förekomst av självmord är en samhällsangelägenhet. *Handlingsplan 2021 – 2025 Självordsförebyggande insatser* är ett första steg i Bjurholms kommuns samlade arbete inom detta område.

Arbetet med att ta fram en handlingsplan för suicidprevention initierades dock tidigare i kommunen, vid antagandet av Länsövergripande handlingsplan för psykisk hälsa<sup>1</sup>. Bjurholms kommun uttryckte även redan 2014 i kommunens folkhälsopolitiska programvilja att alla medborgare ska ha en god självskattad hälsa. Suicid och självmord är två begrepp som används synonymt i detta dokument då de på motsvarande sätt används synonymt inom olika forum i samhället.

Handlingsplanen omfattar de inriktningsmål ansvariga i kommunen tillsammans ska verka för att nå. Planen innehåller således inte konkreta och definierade insatser på verksamhetsnivå. Konkretisering på verksamhetsnivå sker vid verksamhetsplanering och utvärderas kontinuerligt, både kommunövergripande och på verksamhetsnivå.

### Syfte

Handlingsplanen syftar till att definiera kommunens avsikt att strukturerat och i samverkan med andra aktörer verka sektorsövergripande med självordsförebyggande insatser.

### Målsättning

Handlingsplanen ska vara ett verktyg med tydliga inriktningsmål för evidensbaserade insatser i det kommunövergripande arbetet med att förebygga självmord i Bjurholms kommun. I detta ingår målsättningen att verka för en god psykisk hälsa eftersom det finns ett tydligt samband mellan psykisk (o)hälsa och förekomst av självmord. Kommunens insatser ska bidra till att målsättningen i den nationellt fastställda nollvisionen<sup>2</sup> ska uppnås.

### Målgrupp

Målgrupp för inriktningsmål och insatser är anställda, invånare och besökare i Bjurholms kommun.

### Bakgrund

I nuläget är det årligen mellan 1 500–1 600 personer som avslutar sina liv. Självmord, som är ett globalt folkhälsoproblem, går dock att förebygga liksom andra former av olyckor i samhället.

Under 2019 var det 1 588 personer som avslutade sina liv i Sverige. Av dessa definieras 1 269 som säkra självmord och 319 som osäkra. Att ca 20% av självmorden bedöms vara osäkra handlar om att det inte alltid går att avgöra om exempelvis en överdos eller en trafikolycka var en olyckshändelse eller inträffade med avsikt att avsluta ett liv.

---

<sup>1</sup> Dnr KS18-113 106

<sup>2</sup> Nationellt handlingsprogram för Suicidprevention, fastställt av Riksdagen 2008



**Figur 1 Hämtat från Kommunfakta, Folkhälsomyndigheten**

Statistik anger att 70% av de självmord som begås sker av män, men samtidigt är det fler kvinnor än män som genomför självmordsförsök. Risken för självmord bland män är även dubbelt så hög i glesbygd som i storstäder medan själva förekomsten bland kvinnor är rätt så likartad<sup>3</sup>. Under perioden 2014 - 2018 tog 9,7 invånare/100 000, i åldern 15 år och uppåt, livet av sig i Bjurholm. Det angivna antalet avser medelvärdet under perioden. Under motsvarande period var medelvärdet av antal självmord i Västerbottens län 11,9 och i riket 14,4, se figur 1.

1997 fastställde Riksdagen att en nollvision i trafiken ska råda, det vill säga "visionen om ett framtida vägtransportsystem som inte hotar människors liv och hälsa". Under 2007 omkom 471 personer i trafiken vilket kan jämföras med 2019 då det minskat till 221 personer<sup>4</sup>.

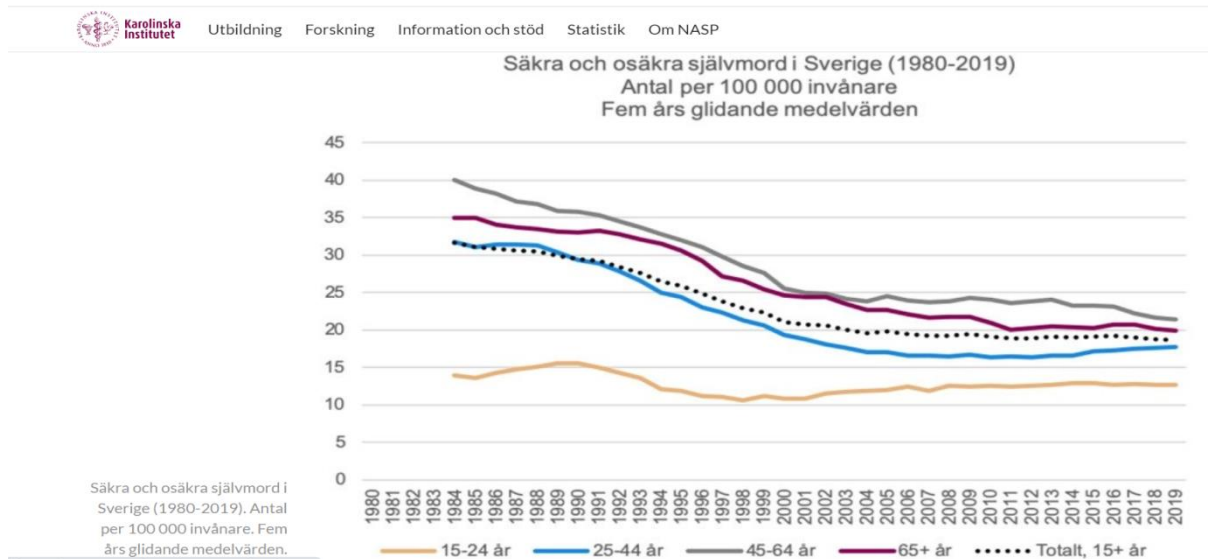
Riksdagen fastställde 2008 ett nationellt handlingsprogram för suicidprevention; "Programmets vision är att ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord."

Medan olyckstalen inom trafiken successivt minskat har inte motsvarande minskning skett avseende självmord då antalet självmord årligen legat på ungefär samma nivå sedan 2008, då handlingsprogrammet beslutades, se figur 2<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> <https://www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/statistik-om-suicid/regionala-skillnader/>

<sup>4</sup> Transportstyrelsen, <https://www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/statistik/olycksstatistik/statistik-over-vagtrafikolyckor/nollvisionen/> (2020-09-30)

<sup>5</sup> <https://ki.se/nasp/sjalvmord-i-sverige> (Hämtad 2020-09-09)



**Figur 2 Säkra och osäkra självmord i Sverige under perioden 1980–2019**

Kartläggningen *Inventering gällande behov av insatser för personer med psykisk funktionsnedsättning i Bjurholms kommun 2018*, omfattande personer i åldersgruppen 18 år och äldre, visar att ett antal individer med psykisk ohälsa har kontakt med hälsocentral, socialtjänst (exempelvis ekonomiskt bistånd), arbetsförmedling och/eller psykiatri. Ett flertal individer har även problem med alkohol och/eller narkotika vilket statistiskt sett ökar risken för suicid/självmord. Kartläggningen visade även att ett flertal individer var i behov av ytterligare insatser.

Forskning visar att av de som gjort ett självmordsförsök har 80% både en depression och ett alkoholberoende medan andelen med endast depression är ca 35%<sup>6</sup>. Forskning visar även på en ökad risk för självmord bland individer som lever i socioekonomisk utsatthet. Risken ökar också i samband med att livsförändringar sker. Genom socialtjänsten kan kommunen bistå med olika former av hjälp och stöd. I samband med detta kan även tjänstepersoner genom sina kompetenser uppmärksamma oro för att suicidrisk råder.

Nationell statistik visar dock att självmord sker både bland individer som haft kontakt med socialtjänst eller sjukvård och personer som inte haft någon sådan kontakt. Att verka för minskad förekomst av suicid/självmord blir således en angelägenhet för hela samhället. Det faktum att preventiva insatser riktade till många individer har större effekt än omfattande insatser till få individer kallas för den preventiva paradoxen<sup>7</sup>.

Forskning visar även att självmord tillfälligt minskar när ett samhälle befinner sig i kris exempelvis på grund av krig eller naturkatastrofer. Dessa tillfälliga minskningar tenderar dock att kompenseras – överkompenseras – när den omedelbara krisen gått över. Coronapandemin som startade under 2020 och dess efterverkningar innebär en motsvarande risk-/krissituation liksom liknande framtida situationer.

### Målstyrningsarbetet i kommunen

Det självmordsförebyggande arbetet utgår från kommunens vision och fastställda målområden. I kommunens grundläggande principer ingår att "Allt arbete ska präglas av lyhördhet, öppenhet och servicetänkande samt vara brukar- och medborgarorienterat<sup>8</sup>".

<sup>6</sup> Lotfi Khemiri, Med. dr. Karolinska Institutet och Beroendecentrum (2020-09-10)

<sup>7</sup> Knut Sundell, Imsnytt nr 2, 2009

<sup>8</sup> Målstyrningsprocess verksamhetsmässig styrning 2019-2023

Ett av kommunens gemensamma målområden är medborgarnytta, där en av målprioriteringarna är "Kommunen ska genom att ha en god folkhälsa främja och skydda våra medborgares hälsa och välbefinnande, där det övergripande målet är att skapa förutsättningar i samhället för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen<sup>9</sup>"

Även för kommunens verksamheter finns utifrån det gemensamma målområdet beslutade målsättningar för arbete i denna riktning, exempelvis:

- Det övergripande målet för arbetsmiljöarbetet i Bjurholms kommun är att främja hälsa och förebygga ohälsa utifrån bestämda friskfaktorer. Genom detta ska friska, attraktiva, effektiva och trygga arbetsplatser skapas som kan bidra till att säkra personalförsörjningen på kort och lång sikt. Bjurholms kommun har även som ambition att arbeta både främjande och förebyggande i sitt arbetsmiljöarbete
- Anhörigstödet i Bjurholms kommun ska erbjuda alla anhörigvårdare stöd. Våra verksamheter ska genomsyras av ett anhörigvänligt förhållningssätt där anhöriga känner sig sedda, lyssnade till och respektfullt bemötta. Anhöriga som vårdar eller stödjer närstående ska känna sig delaktiga och uppmärksammas för sina insatser.
- Målet för kommunens individ- och familjeomsorg är att det ska vara tryggt att växa upp i Bjurholm och alla som vistas i kommunen ska vid behov garanteras stöd<sup>10</sup>.
- Alla elever ska ha inflytande, få goda kunskaper och nå kunskapsmålen. Verksamheterna ska genomsyras av glädje och ett lustfyllt lärande utan kränkningar. Kulturell och interkulturell förståelse ska främjas i verksamheterna<sup>11</sup>.

### **Nationellt handlingsprogram**

Det nationella handlingsprogrammet<sup>12</sup> beslutades av riksdagen 2008 i syfte att minska antalet självmord. Programmet utgår dels från ett individperspektiv, dels från ett befolkningsperspektiv. Bland identifierade områden ingår vikten av ett förändrat synsätt där ett självmord eller ett självmordsförsök identifieras som ett psykologiskt misstag eller en olycka.

Detta innebär att handlingen ses som en följd av påfrestningar individen för stunden inte kan bemästra, på motsvarande sätt som vi betraktar fysiska olyckor. Genom denna perspektivförskjutning flyttas fokus från individer till de miljöer och sammanhang människor befinner sig i. Ett ändrat synsätt och byte av perspektiv bidrar också till att minska den skam och den stigmatiseringen suicid/självmoord förknippas med. Känslan av skam är vid tiden för planens upprättande en av de största orsakerna till att individer inte söker hjälp. Ett ändrat perspektiv bidrar även till möjlighet att lära från andra områden, där arbete pågår med att undersöka varför olyckor sker och hur man kan utveckla system för att förhindra dem.

---

<sup>9</sup> Målstyrningsprocess verksamhetsmässig styrning 2019-2023

<sup>10</sup> Årsplan Mål och Budget 2021

<sup>11</sup> Årsplan Mål och Budget 2021

<sup>12</sup> Ett nationellt handlingsprogram för Suicidprevention, Folkhälsomyndigheten

Många självmord sker i stunden, i en situation som upplevs helt ohanterlig. Studier visar att trivsamma miljöer, fysiska hinder och medmänniskor som bryr sig minskar förekomst av självmord. Att minska tillgången till olika medel som exempelvis läkemedel, vapen och miljöer som undanskymda platser eller broar med låga räcken är således effektiva sätt att förebygga självmord. Särskilt bland ungdomar sker självmord ofta spontant och kan förhindras om ingen "tillåtande" plats hittas. Det förebyggande arbetet behöver således vara sektorsövergripande och även inkludera samverkan med organisationer, myndigheter och ideell verksamhet som genom sitt arbete med utbildning, information, opinionsbildning och olika former av stödjande arbete är viktiga aktörer.

## Psykisk hälsa

Den psykiska hälsan är grunden för vårt välbefinnande, vår hälsa och vår funktionsförmåga. Begreppet definierar hur vi mår och trivs med livet, men också vår förmåga att klara av livets upp- och nedgångar. Det finns ett tydligt samband mellan psykisk ohälsa och självmord. De allra flesta, 90%, av dem som tar sitt liv har haft en depression eller någon annan form av psykisk ohälsa.

I kommunen finns ett medvetet arbete med syfte att verka för jämlik och god folkhälsa. Kommunens folkhälsopolitiska program utgår från nationellt mål, regionala målsättningar samt länsstyrelsens avsiktsförklaring<sup>13</sup>. Folkhälsorådet är ett samverkansorgan som genom ömsesidigt ansvar ordnar aktiviteter för att bidra till informationsspridning och dialog kring folkhälsofrågor, i syfte att nå en än bättre folkhälsa i kommunen.

## Självordsförebyggande insatser

Det nationella handlingsprogrammet består av nio åtgärdsområden<sup>14</sup> i syfte att förebygga självmord, se länk i fotnot. Bjurholms kommun har utifrån dessa åtgärdsområden definierat inriktningsmål för det självordsförebyggande arbetet.

Ansvariga i kommunen ska fortlöpande planera och genomföra tydligt specificerade insatser på verksamhetsnivå, eftersom konkreta insatser är en nyckel till ett framgångsrikt arbete. En stor andel av insatserna ska mynna ut i att verka för stärkande av den psykiska hälsan bland kommunens anställda och kommunens invånare. Insatser ska särskilt riktas till den uppväxande generationen i samhället, för att ge barn och unga goda förutsättningar att växa upp till trygga och självständiga individer. I alla insatser och aktiviteter ska barnens rätt<sup>15</sup> vägas in. Bland insatserna ska det även ingå, utifrån behov och möjlighet, samverkan med organisationer och/eller ideell verksamhet.

En grundläggande insats för att möjliggöra andra insatsers genomförande, är stärkande av kunskap och medvetenhet hos nyckelpersoner. Initialt behövs och kontinuerligt krävs kompetensstärkande insatser för att inriktningsmålen ska nås samt för en fortlöpande utveckling av arbetet, i syfte att initiera nya insatser i ett fortsatt förbyggande arbete i Bjurholm. Det är i detta arbete viktigt att påminna sig om Maria Lindqvist, Folkhälsoutvecklare i Region Kalmar's uttalande; "allt börjar och slutar med det mänskliga bemötandet".

Det ska även poängteras att inte alla vare sig kan eller ska arbeta med insatser under samtliga mål i sin verksamhet eller i sitt uppdrag, utan det är tillsammans målen ska nås.

---

13 Länsstyrelsen Västerbotten dnr 706-1337-2019, Bjurholms Folkhälsopolitiska program 2020-2025

14 Länk till [Nationellt handlingsprogram](#)

15 Barnkonventionen

Detta innebär att var och en utifrån sitt/sina ansvarsområden verkar där det är aktuellt utifrån ansvar och uppdrag, inom respektive verksamhetsområde eller tillsammans med andra verksamheter/aktörer.

### **Bjurholms kommuns inriktningsmål för det självordsföbyggande arbetet under perioden 2021 – 2025**

- Verka för att fler individer ska nå livsviktiga mål
- Verka för att öka medvetenheten om den riskfaktor alkohol är för självord
- Verka för minskad tillgänglighet av medel
- Verka för ett förändrat synsätt, att se självord som psykologiska olyckshändelser
- Verka för minskad stigmatisering
- Verka för att stärka individers förmåga att hantera stressande eller omvälvande livshändelser
- Verka för god samverkan mellan berörda instanser
- Verka för god spridning av kunskap om evidensbaserade insatser
- Verka för att stärka kompetensen om suicidalitet samt bemötande av varje individ
- Verka för god samverkan med frivilligorganisationer
- Om självord sker ska händelseanalys göras

#### **Ansvar**

Ansvariga i kommunens verksamheter ansvarar för att planera, genomföra, analysera samt årligen i samband med årsredovisningen beskriva om och på vilket sätt de självordsföbyggande insatserna bidrar till att nå beslutade inriktningsmål. Kommunstyrelsen är ansvarig över att folkhälsoaspekter vägs in i kommunala beslut så att förutsättningar för en god, jämlik och jämställd hälsa ska erhållas i hela kommunen,<sup>16</sup> i vilket självordsföbyggande aspekter ska ingå.

#### **Uppföljning - Revidering**

Uppföljning och revidering av beslutade insatser på verksamhetsnivå ska årligen ske i samband med verksamhetsplanering, bokslut och årsredovisning, i syfte att nå fastställda inriktningsmål.

Planen i sin helhet revideras varje mandatperiod eller då behov uppstår.

---

<sup>16</sup> Ansvaret anges även i - Folkhälsopolitiskt Program 2020–2025