

INNAN DET VÄRSTA HÄNDER

Så kan arbetsplatsen förebygga självmord och psykisk ohälsa

Faktasammanställning från Suicide Zero med fokus på byggbranschen
Mars 2025

**SUICIDE
ZERO**

INNEHÅLL

Inledning	3
Hur utsatta är olika yrkesgrupper?.....	3
Självordshandlingar hos män inom byggbranschen	4
Hur mår byggarbetarna?.....	5
Vad säger byggarbetarna?.....	5
Vad gör arbetsgivarna?.....	6
Vad föreslår Suicide Zero?.....	7



Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att minska självmorden i Sverige. Varje år tar nära 1 500 människor sina liv. Det är fyra om dagen. I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner. Tiotusentals får varje år beskedet att någon de känner har tagit sitt liv. Vi gör allt för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap.

www.suicidezero.se | 010-200 80 12 | kontakt@suicidezero.se
LinkedIn.com/company/suicidezero | Swish: 90 03 989
Suicide Zero c/o iOffice, Vasagatan 10, 111 20 Stockholm

INTRODUKTION

Den senaste fastställda statistikrapporten över självmord i Sverige handlar om kalenderåret 2023 och pekar på 1617 döda. Det är ett högt tal, men sticker trots det inte ut nämnvärt. Varje år brukar runt 1500 människor i vårt land ta livet av sig. I genomsnitt fyra om dagen. Med sådana nivåer blir en stor del av befolkningen berörd av suicidfrågan. Föräldrar, barn, syskon, vänner, lagkompisar och arbetskamrater.

Självmord förekommer i alla samhällsklasser, i alla grupper, men vissa grupper sticker ut mer i statistiken. Ungefär 70 procent av alla som tar sitt liv är män och självmord är idag den vanligaste dödsorsaken bland män i åldrarna 15–44 år. Äldre män över 85 år löper allra högst risk att dö i självmord.¹

Den här faktsammanställningen tittar närmare på män i yrkeslivet och mer specifikt män i bygg- och anläggningsbranschen. De senaste åren har medierna rapporterat om flera tragiska arbetsplatsolyckor som resulterat i dödsfall. Det här är situationer där kopplingen mellan arbetsplats och dödsfall är tydlig.

Ett mer vagt samband är det mellan arbetsplats och dödsfall till följd av självmord. Än så länge kan inte forskningen svara på om vissa yrkesval i sig innebär en ökad risk för att dö i suicid. Nya svenska studier kan däremot visa inom vilka branscher självmord som dödsorsak är vanligast. Det här är viktig kunskap för att chefer, fackförbund och arbetsgivarorganisationer ska kunna få rätt stöd för att hjälpa sina medarbetare, oavsett vad roten till problemet är.

På de följande sidorna tittar vi närmare på forskningen och ger vägledning kring vad arbetsgivarna kan göra för att förhindra självmorden.

HUR UTSATTA ÄR OLIKA YRKESGRUPPER?

2024 publicerades en studie från Göteborgs universitet som samkörte en mängd olika register för att ta reda på hur många män i yrkesför ålder som tagit sina liv eller avlidit till följd av självskada med oklar avsikt, samt vilken typ av yrke de hade året före händelsen. Forskningsresultatet² involverar runt 1 500 000 svenska män och bygger på data mellan åren 2002 och 2019.

Studien sticker ut från tidigare, liknande undersökningar, då forskarna den här gången utöver fullbordade suicid även tittat på självmordsförsök utan dödlig utgång. Första dokumenterade händelse av antingen självmordsförsök eller självmord registrerades. I forskningsstudien konstateras att den mest utsatta gruppen, både vad gäller självmord och självmordsförsök, är de män som stod utanför arbetsmarknaden.

¹ Socialstyrelsen (2023).

² Nyberg, Jenny, m. fl. (2024) Occupational groups and risk of suicidal behavior in men: a Swedish national cohort study during 2002-2019

Bland de som hade ett jobb året före självmordshandlingen återfanns de flesta inom så kallade elementära yrken (exempelvis städare). Därefter kom bygg- och anläggningsbranschen. Även serviceyrken och transportbranschen visar sig vara hårt drabbade. Några gemensamma faktorer för de mest utsatta männen verkar vara att de haft yrken där graden av kontroll över egna arbetsuppgifterna är låg och graden av fysisk ansträngning är hög. Det här är ett mönster som även syns internationellt.

SJÄLMORDSHANDLINGAR HOS MÄN INOM BYGGBRANSCHEN

Studien ovan såg att 7 354 män med yrken inom byggverksamhet och tillverkning utförde självmordshandlingar, vilket innebär en 25 procent högre risk för självmordsbeteende jämfört med genomsnittet för hela gruppen män oavsett yrke. 1 258 män inom denna bransch tog sitt liv och av dessa hade 997 inget tidigare registrerat självmordsförsök, vilket annars är den starkaste riskfaktorn för självmord. Inom bygg- och anläggningsbranschen specifikt utförde 2 682 män självmordshandlingar, vilket visade på 50 procent högre risk än genomsnittet.

I bygg- och anläggningsbranschen var risken för självmordshandlingar störst hos yrken som snickare, murare och anläggningsarbetare. Men även betongarbetare, takmontörer, golvläggare och VVS-montörer hade ökad risk.

En annan studie från samma forskningsgrupp kopplade yrkeskategorier angivna i enkäter som män inom bygg- och anläggningsbranschen (nästan 300 000) genomfört mellan 1971 och 1993, med data från registret. Mellan 1987 och 2018 registrerades då 1 618 självmord och 4 774 självmordsförsök. Störst risk att begå självmord hade de som jobbade med fysiskt påfrestande yrken som markförberedande arbetare, anläggningsarbetare, grovarbetare, bergarbetare och takläggare. Lägst var risken inom grupperna elektriker, arbetsledare och tjänstemän. När självmordsförsök studerades hade markförberedande arbetare, anläggningsarbetare, grovarbetare, svetsare, plåtslagare, målare, glasmontörer samt övriga byggnadsarbetare (exempelvis ställningsbyggare, svetsare och smed) störst risk.

Viktigt att poängtera är att studien inte visar att yrkena i sig orsakar det suicidala beteendet. Däremot ger den en tydlig indikation på vilka branscher som bör ta ett extra tag om suicidpreventiva frågor.

³ Mehlig, Kirsten, m. fl. (2024) Occupation-specific risk estimates for suicide and non-fatal self-harm from a Swedish cohort of male construction workers followed 1987–2018

HUR MÅR BYGGARBETARNA?

Byggmaskinsföretaget Ramirent publicerar varje år en rapport om läget i byggbranschen. Drygt 500 personer med olika befattningar får svara på enkätfrågor om allt från digitala system till psykisk hälsa. Enligt fjolårets upplaga av rapporten anser 55 procent av de tillfrågade att det finns en machokultur i branschen (bland byggarbetare är siffran 63 procent). 54 procent hade känt sig stressade varje vecka och nära 6 av 10 svarade att de mått psykiskt dåligt på grund av sitt arbete.⁴

I en intervjustudie utförd av specialistläkaren Maria Åberg på Göteborgs universitet finns fler indikationer på att byggbranschen har utmaningar vad gäller den mentala hälsan.⁵ Machokulturen bidrar till en hierarkisk miljö där psykisk ohälsa bli stigmatiserad och eventuella självmordshandlingar därför uppfattas komma som en blixtnedslag från klar himmel. Lägg därtill den höga stressnivån som bland annat orsakas av pressade konstruktionsscheman.

Att yrket tenderar att vara fysiskt krävande kan slita på kroppen och det är inte ovanligt att byggarbetare får problem med smärta. Något som i sin tur kan leda till lidande och självmedicinering med exempelvis alkohol eller tabletter, vilket är stora riskfaktorer för psykisk ohälsa och självmordshandlingar.

Dessutom saknar personer i ledande position ofta kunskapen som krävs för att kunna identifiera de varningssignaler som kan avslöja om någon löper risk att ta sitt liv.⁶ Stödjande chefer kan göra skillnad men får svårt att bidra om de inte fått utbildning i frågan. Ledningens ansvar blir också otydligare och mer svårutövat dels då den fysiska arbetsplatsen kan flytta runt mellan olika projekt, dels då personalunderlaget kan vara hämtat från flera, vitt skilda underleverantörer.

VAD SÄGER BYGGARBETARNA?

Suicide Zero har under inledningen av 2025 haft samtal med män som innehar olika positioner inom byggbranschen. Samtalen har hållits i researchsyfte och utgör ingen vetenskaplig undersökningen men erbjuder däremot en inblick i hur branschen hanterar frågor om psykisk ohälsa och suicid. Samtalen har i mångt och mycket speglat de slutsatser som dragits inom ovan nämnda forskning. Flera av intervjupersonerna hade erfarenhet av att ha förlorat kollegor i suicid. Däremot nyanserade vissa personer bilden av branschens machokultur. Här gavs exempel på samtalsklimat där medarbetare hjälptes åt genom att fråga varandra om psykiskt mående och att det inte upplevdes som problematiskt att berätta om man hade en tyngre period. Det spelade inte heller roll om det var kollegor på samma nivå i hierarkin som pratade med varandra eller om det var chefer och underställda.

⁴ Ramirent (2024)

⁵ Aurelius, Kristina, m. fl. (2024) Perceptions of mental health, suicide and working conditions in the construction industry—A qualitative study

⁶ Aurelius, Kristina, m. fl. (2024) Perceptions of mental health, suicide and working conditions in the construction industry—A qualitative study

Med det sagt, även om kollegor emellan var bra på att hantera frågor om psykisk hälsa och jobbiga tankar verkade det saknas etablerade och strukturella insatser. Det nämndes personalenkäter där frågor om psykisk hälsa beskrevs som "pliktskyldiga" och där det inte fanns några framtagna rutiner för att följa upp eventuella varningssignaler.

Något som de flesta vi samtalade med förespråkade var vikten av raka budskap, att inte linda in självmordsfrågan. En personalenkät skulle kunna innehålla den konkreta frågan "Har du någon gång haft tankar om att ta ditt liv?" Ett annat förslag för att konkretisera frågan och hjälpa både ledning och anställda att förstå varför det är så viktigt att våga fråga eller våga berätta om självmordstankar var att belysa kopplingen mellan psykisk hälsa och fysisk hälsa.

Som tidigare nämnts kan yrkets fysiskt slitsamma natur leda till skador som i sin tur kan leda till självmedicinering och psykiskt lidande. Det är också viktigt att inse hur psykiskt lidande och svårigheter med att fokusera för att tankarna är någon annanstans, kan vara en fysisk fara på arbetsplatsen. Att vara disträ samtidigt som man ska hantera tunga och farliga maskiner eller redskap kan orsaka allvarlig fysisk skada både på personen i sig och dennes kollegor.

Att prata så konkret om de fysiska konsekvenserna av att inte hantera psykisk ohälsa skulle på sikt kunna leda till att man bryter stigma kring ämnet.

En annan aspekt som togs upp av varför rak och konkret kommunikation är viktig i sammanhanget är att det på byggarbetsplatser, liksom i samhället i stort, finns många som har läs- och skrivsvårigheter eller olika former av npf-diagnoser.

VAD GÖR ARBETSGIVARNA?

Sedan 2015 ställs högre krav på att byggbranschens arbetsgivare ska ha rutiner kring att undersöka risken för ohälsa och olycksfall som orsakats av den sociala arbetsmiljön. Fackförbundet Byggnads informationsunderlag "Psykisk hälsa – rätt att må bra på jobbet" riktar sig till arbetsplatsernas skyddsombud och tar upp grunderna i vad psykisk ohälsa är och hur man som medmänniska kan fråga och prata om självmordstankar, samt vilken hjälp som finns att få.

Håll Nollan, en medlemsförening för organisationer inom bygg- och anläggning, och Byggföretagen, en bransch- och arbetsgivarorganisation, är två organisationer som arbetar för en hållbar arbetsmiljö på landets byggen. Håll Nollans uttalade målsättning är att alla ska komma hem oskadda efter varje arbetsdag. Huvudfokus hos de här organisationerna ligger dock tydligt på den fysiska arbetsmiljön.

Sett till problemets omfattning är de suicidpreventiva åtgärderna i byggbranschen både för små och för få, men genom att integrera suicidprevention i sitt arbete kan byggbranschen nå väldigt många människor och göra stor skillnad.

Australien – ett föregångsland?

Australiska organisationen MATES är inriktad specifikt på suicidprevention i byggbranschen.

I praktiken kommer MATES personal ut till byggarbetsplatserna och utbildar arbetarna samt skapar engagemang kring idén om en psykiskt hälsosam miljö. De lyfter också vikten av att söka hjälp om man mår dåligt. Vidare kan arbetare på byggarbetsplatserna bli volontärer och få särskild utbildning i att identifiera psykisk ohälsa och stödja samt lotsa vidare kollegor till rätt hjälp, till exempel till en stömlinje.

Organisationen har i skrivande stund utbildat över 300 000 byggare i självmordsförebyggande kunskap. Läs mer på: <https://mates.org.au/>.



VAD FÖRESLÅR SUICIDE ZERO?

Arbetsgivare, oavsett bransch, har en väsentlig roll att spela inom suicidprevention. Det som händer i människors liv kan påverka ens arbete och tvärtom – mår man dåligt på jobbet kan det ha en inverkan på privatlivet. Genom att vara medvetna om problematiken och integrera suicidprevention i organisationens arbetsmiljöarbete kan arbetsgivare förbättra den psykosociala hälsan på företagen och i förlängningen rädda liv.

Det behövs forum för samtal om psykisk ohälsa, antingen på arbetsplatsen eller i anslutning till den. Här är det viktigt att högsta ledningen tar täten och visar att det inte bara finns möjlighet utan till och med är eftersträvansvärt att våga berätta om man inte mår bra.

Ett annat viktigt steg mot att få bukt med problemen är utbildning. På samma sätt som det är viktigt att lära sig hjärt- och lungräddning kan kunskap i hur man bemöter någon i psykisk kris vara direkt livräddande. Här finns inspiration att hämta från australiska MATES.

Suicide Zero har tagit fram en lista med fem punkter för en suicidsäkrare arbetsmiljö, oavsett bransch.

1. Inkludera suicidprevention i personalhandböcker och krisplaner

Att främja psykisk hälsa på arbetsplatsen är avgörande och många arbetsplatser har bra stöd och program för det. Vi menar att arbetsgivare även bör adressera frågan om självmord i arbetsmiljödokument. Att specifikt lyfta frågan om suicid är ett sätt arbetsgivare kan bidra till att minska stigmat kring frågan, vara förberedda om det värsta händer och på sikt bidra till att minska antalet självmord. Genom att inkludera suicidprevention i HR- och arbetsmiljöarbetet kan arbetsgivaren utveckla ett systematiskt arbete.

2. Utbilda om självmord

Kunskap hjälper medarbetare att identifiera varningstecken. Det kan också förändra negativa attityder och stigmatisering. Stärkta medarbetare kan själva söka hjälp och vet när hen ska ge stöd och hjälp till en kollega som visar tecken på att inte må bra.

3. Inkludera suicidprevention i det systematiska arbetsmiljöarbetet


Några exempel på insatser där arbetsgivare kan inkludera suicidprevention i det systematiska arbetsmiljöarbetet är; identifiera riskgrupper, riskfaktorer och skyddsfaktorer; arbeta proaktivt och förebyggande med den fysiska och psykiska hälsan; utbilda skyddsombud och inför suicidpreventiva aspekter i skyddsronder.

4. Gör information lättillgänglig

Information kan leda till färre självmord. Därför är det avgörande att företaget berättar om de förebyggande satsningar som görs och vägar till hjälp som företaget erbjuder. Alla är kanske inte bekväma med att prata om sin psykiska hälsa med sin arbetsgivare, därför är det viktigt att det är lätt för medarbetare att hitta information om hur de kan få hjälp.

5. Glöm inte stöd till närstående

Det är ett stort trauma att förlora en anhörig eller kollega i självmord och det finns risk att själv utveckla psykisk ohälsa och få självmordstankar. Prata om det inträffade vid exempelvis arbetsplatsträffar och se till att chefer och HR finns tillgängliga om någon behöver mer stöd. Lotsa vidare till företagshälsovård eller hjälplinjer om det behövs.



Kom ihåg att en chef eller en kollega kan vara den som fångar upp någons dåliga mående genom att våga fråga. På så vis kan arbetsplatsen vara den skyddande faktorn för någon som lider av självmordstankar, istället för tvärt om.

Suicide Zero erbjuder utbildningsföreläsningar både till företag och privatpersoner, men har också enklare, digitala kunskapsplattformar som skulle kunna bli en obligatorisk del av introduktionen för den som är ny på sin arbetsplats.

Läs mer om våra utbildningar för arbetsplatser på:
www.suicidezero.se/utbildningar/arbetsgivare

