

# ATT FÖREBYGGA SJÄLMORD I KOMMUNEN

## EN VÄGLEDNING FÖR KOMMUNERS SUICIDPREVENTIVA ARBETE

Varje år tar ungefär 1 500 människor i Sverige sitt liv. Det är fyra om dagen, eller en skolklass i veckan. Minst 15 000 personer genomför varje år ett självmordsförsök och halva befolkningen har kommit i kontakt med någon som försökt ta sitt liv.

Många självmord går att förebygga. Det ställer krav på insatser från alla delar av samhället. Kommunerna har genom att vara den del av den offentliga sektorn som finns närmast medborgarna en viktig roll att spela.

Det här underlaget syftar till att vara ett stöd till dig som står inför att bygga upp eller att utveckla det suicidpreventiva arbetet i en kommun. Vägledningen kan fungera som en hjälp i processen för att ta fram en handlingsplan för arbetet. Den innehåller också konkreta råd till kommuner som har en plan, men som behöver förbättra sina förebyggande insatser.

Forskningen pekar på att det finns mycket det offentliga kan göra för att förebygga självmord och på nationell nivå finns kunskapsstöd. Men kunskapen når inte alltid ut till kommunerna och kunskapsstöden kan vara svåra att använda i praktiken. Med denna vägledning vill vi bidra till att underlätta att bästa tillgängliga kunskap från forskningen på området kan omsättas i praktisk handling i landets kommuner.

## FLERA SKÄL FÖR KOMMUNERNA ATT PRIORITERA SUICIDPREVENTION

- ▶ **Kommunen finns nära människor – från förskolan till äldreboendet**  
Närheten till medborgarna innebär många olika möjligheter att bidra till att förebygga självmord. Unga och äldre är exempel på två viktiga grupper, som kommunen på olika sätt möter i sina verksamheter.
- ▶ **Kommunen möter riskgrupper för suicid**  
Olika riskgrupper kommer i många fall i kontakt med kommunen. Det finns ett tydligt samband mellan ekonomisk utsatthet, psykisk ohälsa och en högre risk för suicid. De som får ekonomiskt bistånd har till exempel fem gånger högre risk än andra för suicid.
- ▶ **Vetenskapligt stöd för insatser**  
Forskningen visar tydligt att insatser som ryms inom kommuners kompetensområde är viktiga för att minska antalet självmord. En viktig förutsättning för framgång är att arbetet omfattar alla delar av kommunen.
- ▶ **Kommunerna är stora arbetsgivare**  
Nära 900 000 människor är anställda i någon av landets kommuner. Det ger goda möjligheter att arbeta förebyggande i den egna organisationen, men det stora antalet medarbetare innebär också breda kontaktytor i samhället.
- ▶ **Priset för att inte vidta åtgärder är högt**  
Självmord påverkar många människor och resulterar i stora samhällskostnader. Med stöd av beräkningar från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) uppskattar vi att samhällskostnaderna för självmord (säkra och osäkra) uppgår till ungefär 12 miljarder kronor per år.
- ▶ **Insatserna står inte i proportion till hur många som dör**  
Varje år dör ungefär 90 personer i bränder. Inom detta område finns ett omfattande förebyggande arbete, där kommunerna har en roll. Det suicidpreventiva arbetet är däremot outvecklat på många håll, trots att cirka 1 500 människor tar sitt liv varje år.
- ▶ **Insatser förbättrar hälsan för många**  
Flera av de insatser som riktar sig till hela eller delar av befolkningen kan förbättra den psykiska hälsan för stora grupper. Det kan exempelvis handla om insatser riktade till elever eller initiativ för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Inledning .....</b>                                                     | <b>1</b>  |
| <b>Flera skäl för kommunerna att prioritera suicidprevention .....</b>     | <b>1</b>  |
| <b>Utgångspunkter för insatser i kommunerna .....</b>                      | <b>3</b>  |
| Suicidprevention på nationell nivå – en ram för det lokala arbetet .....   | 3         |
| Sveriges Kommuner och Regioner – stöd för insatser i kommunerna .....      | 3         |
| Begrepp och definitioner .....                                             | 3         |
| Viktigt med insatser på olika nivåer .....                                 | 3         |
| Riktade insatser till personer med hög risk (indikerad prevention) .....   | 4         |
| Insatser riktade till riskgrupper (selektiv prevention) .....              | 4         |
| Insatser riktade till hela befolkningen (universell prevention) .....      | 4         |
| Statistik – viktigt för rätt insatser .....                                | 4         |
| <b>Att utveckla det suicidpreventiva arbetet .....</b>                     | <b>5</b>  |
| Organisation av det suicidpreventiva arbetet .....                         | 5         |
| <b>Att ta fram en handlingsplan för arbetet .....</b>                      | <b>6</b>  |
| Förberedelser.....                                                         | 6         |
| Planens innehåll.....                                                      | 6         |
| <b>Åtgärder som kan ingå i en handlingsplan för suicidprevention .....</b> | <b>7</b>  |
| Utbildning av medarbetare i kommunen .....                                 | 7         |
| Rutiner för att hantera allvarliga självmordstankar eller suicid .....     | 7         |
| Insatser riktade till elever .....                                         | 7         |
| Minska åtkomst till medel som används i suicidsyfte .....                  | 8         |
| Förebygga ohälsa kopplat till beroende .....                               | 8         |
| Kunskapshöjande insatser riktade till allmänheten .....                    | 8         |
| <b>Insatser riktade till riskgrupper .....</b>                             | <b>9</b>  |
| <b>Riktade insatser till personer med hög risk .....</b>                   | <b>9</b>  |
| <b>Exempel på hur en insats kan formuleras i handlingsplanen .....</b>     | <b>9</b>  |
| <b>Länkar till stödmaterial .....</b>                                      | <b>10</b> |

# UTGÅNGSPUNKTER FÖR INSATSER I KOMMUNERNA

## Suicidprevention på nationell nivå – en ram för det lokala arbetet

Utgångspunkten för det suicidpreventiva arbetet i Sverige är den [strategi](#) som regeringen lade fram i januari 2025. Regeringen antog samtidigt en [handlingsplan](#) för genomförandet av strategin, som omfattar perioden 2025-2026. Planen består av ett stort antal uppdrag med bäring på psykisk hälsa och suicidprevention som omfattar en rad olika myndigheter.

27 myndigheter har i uppdrag att medverka i arbetet kopplat till den nationella strategin. Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen ska samordna, stödja och följa upp genomförandet av strategin i nära samverkan med övriga myndigheter.

## Sveriges Kommuner och Regioner – stöd för insatser i kommunerna

Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) och staten har sedan 2012 gemensamt bedrivit ett långsiktigt arbete för att stärka och utveckla insatserna inom områdena psykisk hälsa och suicidprevention. Den senaste överenskommelsen finns publicerad på SKR:s webbplats, [överenskommelse om psykisk hälsa och suicidprevention](#).

## Begrepp och definitioner

Begreppen självmord och suicid används synonymt. Vissa föredrar ordet suicid eftersom självmord kan leda tankarna till mord och kriminella handlingar, medan andra anser suicid vara ett alltför kliniskt och avståndstagande begrepp.

**Suicid** - En medveten, uppsåtlig, självförvållad, livshotande handling som leder till döden.

**Suicidförsök** - En avsiktligt självförvållad skada som inte leder till döden, men där syftet med skadan var att dö.

**Suicidprevention** - Kan till exempel vara utbildning, informationsinsatser, metodutveckling, begränsning av medel och metoder eller efterlevandestöd för att förhindra och minska antalet suicidförsök och suicid.

## Viktigt med insatser på olika nivåer

Orsakerna till att människor dör i självmord är komplexa och påverkas av många olika faktorer. För att öka effektiviteten i ett suicidpreventivt arbete bör man därför satsa på att genomföra flera olika typer av insatser. En kommun bör därmed involvera samtliga förvaltningar i arbetet att förebygga självmord. Hur man arbetar med suicidprevention inom till exempel den tekniska förvaltningen, äldreförvaltningen eller utbildningsförvaltningen skiljer sig åt. Bredden i en kommuns suicidpreventiva arbete är viktigt eftersom det är kombinationen av olika typer av insatser som enligt forskningen ([se www.respi.se](http://www.respi.se)) bedöms ha bäst möjlighet att ge effekt (rädda liv).



### Riktade insatser till personer med hög risk (indikerad prevention)

Insatser som vänder sig till högriskgrupper. Det kan handla om personer som försökt att ta sitt liv. Metoder för tidig upptäckt, diagnosticering och behandling är centralt men även åtgärder för att minska sociala och psykologiska problem. Exempel på insats kan vara att upprätta samverkan mellan kommunens verksamheter och hälso- och sjukvården.

### Insatser riktade till riskgrupper (selektiv prevention)

Insatser som riktar sig till riskgrupper som på grund av påfrestande livshändelser såsom, ensamhet, utanförskap, allvarlig kränkning eller svåra sjukdomar har svårigheter att stå ut med det lidande som dessa livshändelser framkallar. Exempel på insats kan vara att motverka ensamhet bland äldre.

### Insatser riktade till hela befolkningen (universell prevention)

Främjande insatser som riktar sig till hela befolkningen. Syftet är att förhindra att personer hamnar i en situation där självmord ses som den enda utvägen. Målgrupper kan vara alltifrån barn inom förskolan till personer inom äldreomsorgen eller den egna personalen. Exempel på insats kan vara självmordspreventiva program i skolan.

### Statistik – viktigt för rätt insatser

Statistik som beskriver situationen i den egna kommunen och det egna länet är en utgångspunkt för att utforma insatser. Det ger en bild av samhällsutmaningens omfattning och kan ge viktig vägledning om vilka insatser och målgrupper som är viktigast att prioritera. Är det många unga i kommunen som försöker eller som tagit sina liv krävs en viss typ av insatser. Om det i stället är många äldre krävs andra åtgärder. Statistik avseende medel och metoder spelar roll för arbetet när det handlar om att förändra fysisk miljö eller på annat sätt arbeta preventivt för att minska tillgången till de medel och metoder som används.

Ett viktigt steg i att utveckla det preventiva arbetet i en kommun är därför att ta fram en bild av hur situationen ser ut lokalt. Inte minst är det en viktig startpunkt i och med att statistiken illustrerar att alla kommuner är berörda.

Socialstyrelsen har i sin databas [samlad statistik](#) över antalet självmord som går att bryta ner på länsnivå. [Bearbetad statistik](#) finns också hos Folkhälsomyndigheten (FHM). Även Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP) tillhandahåller statistik inom området. Förutom [statistik på länsnivå](#) har NASP tidigare tagit fram uppgifter om hur det ser ut i enskilda kommuner. Ifall det skulle vara svårt att få fram statistik för den egna kommunen gäller att de statistiskt mest tillförlitliga slutsatserna kan dras genom att anta att den egna kommunen har samma egenskaper som länsgenomsnittet.

# ATT UTVECKLA DET SUICIDPREVENTIVA ARBETET

## ORGANISATION AV DET SUICIDPREVENTIVA ARBETET

För att det förebyggande arbetet ska bli effektivt – bidra till att rädda liv – är det viktigt att det omfattar alla delar av kommunen och sker inom ramen för ordinarie verksamheter. Olika kommuner har olika förutsättningar och varje kommun behöver själv avgöra hur en ändamålsenlig organisation bör se ut. Nedan följer ett förslag på viktiga delar som på något sätt bör ingå i strukturen. Förslaget bygger på Suicide Zeros dialoger med kommuner runt om i landet.

### Politiskt beslutad handlingsplan

Utgångspunkten för insatserna i en kommun är en handlingsplan för suicidprevention. Förankring och stöd i den politiska ledningen har visat sig vara viktigt för att utveckla arbetet. Därför bör beslut om att upprätta en plan och fastställandet av den fattas av kommunstyrelsen eller kommunfullmäktige. Varje nämnd bör ha ett uttalat ansvar för att se till att planen följs på varje förvaltning. En möjlighet är att i stället besluta om en suicidpreventiv strategi på övergripande nivå i kommunen, och sedan låta varje förvaltning ta fram en handlingsplan utifrån de uppdrag de har.



### Kommunövergripande styrning

I och med att insatser behöver finnas i alla delar av kommunens verksamhet är det viktigt med en kommunövergripande organisation som styr arbetet. Frågorna kan med fördel ingå som en del av arbetet i ett redan existerande förvaltningsövergripande forum i kommunen. Här bör företrädare för de olika förvaltningarna ingå, och här bör uppföljning av mål och insatser samt revidering av handlingsplanen ske.

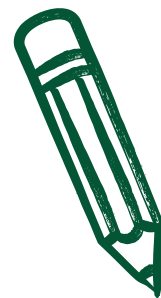
### Samordnare för arbetet

En i kommunen centralt placerad samordnare för arbetet är en viktig funktion för att säkerställa att insatser kan utvecklas och genomföras. Viktiga uppgifter för samordnaren är att fungera som ett stöd till förvaltningarna, och att följa upp att beslutade insatser sker.

### Ansvariga på respektive förvaltning

Varje förvaltning bör ha en funktion som kan fungera som kontaktperson i relation till den kommunövergripande samordnaren. Det är på förvaltningsnivå som det praktiska suicidpreventiva arbetet måste genomföras. Därför är det viktigt att en enkel struktur för arbetet byggs upp även på denna nivå och att aktiviteter läggs in i verksamhetsplanen.

# ATT TA FRAM EN HANDLINGSPLAN FÖR ARBETET



En strategi med en tillhörande handlingsplan är en viktig utgångspunkt för att kommunens suicidpreventiva arbete ska bli effektivt och omfatta alla delar av kommunen. En plan kan också bidra till att arbetet bedrivs systematiskt och att det sker långsiktigt.

[Här](#) kan du ta del av exempel på hur kommuner har utformat handlingsplaner för suicidprevention samt hitta en mall för hur planen kan läggas upp.

Suicide Zero rekommenderar att kommunen tar fram en separat handlingsplan eller strategi för det suicidpreventiva arbetet. I planer där suicid ingår som en del av flera tenderar frågan att hamna i skymundan och viktiga aktiviteter riskerar att utebli. I kommuner där suicidprevention idag ingår i en större helhet och där ett systematiskt arbete bedrivs med att förebygga självmord finns dock ingen anledning att ta fram ett särskilt styrdokument för frågorna.

## Förberedelser

- 1 Ett första viktigt steg är att utse en samordnare för kommunens arbete. I rollen ingår att koordinera arbetet inom olika delar av kommunen. I många kommuner har en folkhälsostrategi eller motsvarande uppdraget.
- 2 Att anordna grundläggande utbildningar om suicid och suicidprevention riktat till politiker och ledande tjänstepersoner är ett bra sätt att lägga en grund för kommande insatser. Det är också ett bra tillfälle att förankra arbetet.
- 3 Att kartlägga befintliga insatser är en viktig startpunkt för arbetet, som också kan läggas in som en aktivitet i handlingsplanen. Kartläggningen är viktig eftersom det i de flesta kommuner redan genomförs insatser som kan bidra till att förebygga självmord. Det kan exempelvis handla om att minska ofrivillighet bland äldre, utbildningsinsatser i första hjälpen till psykisk hälsa för anställda eller att det genomförs insatser om psykisk hälsa riktat till skolelever.
- 4 Staten har under många år delat ut [stimulansmedel](#) till kommuner och regioner i syfte att stärka och utveckla insatserna inom området psykisk hälsa och suicidprevention. Utöver detta beviljas statliga medel inom andra områden som kan vara en del i ett suicidpreventivt arbete. Därför bör en kartläggning av vilka medel som kommunen kan söka för att utveckla arbetet genomföras. På samma gång är det viktigt att säkerställa att suicidprevention läggs i kommunens mål och budget. Det är en viktig förutsättning för ett långsiktigt hållbart arbete.

## Planens innehåll

Handlingsplanen kan läggas upp på olika sätt. Följande delar bör ingå i någon form:

### Struktur för arbetet

Planen behöver innehålla en beskrivning av vilket ansvar olika delar av kommunen har samt hur arbetet ska ledas, organiseras och följas upp. Här kan det även ingå att beskriva samverkan med regionen och civilsamhälle.

### Statistik över suicid och suicidförsök

En viktig utgångspunkt för arbetet är statistik om suicid och suicidförsök. Det kan fungera som ett underlag för att prioritera insatser.

### Prioriterade aktiviteter och åtgärder

Syftet med handlingsplanen är att den ska mynna ut i aktiviteter som kan bidra till att rädda liv. Därför är det viktigt att beskriva konkreta aktiviteter och också sätta mål för dem som går att följa upp.

### Uppföljning

Aktiviteterna behöver följas upp regelbundet. Ett avsnitt om formerna för uppföljning måste därför ingå i planen.

# ÅTGÄRDER SOM KAN INGÅ I EN HANDLINGSPLAN FÖR SUICIDPREVENTION

Nedan beskrivs insatser som kan genomföras i en kommun för att bidra till att minska antalet självmord. Utöver dessa förslag finns en rad andra aktiviteter som en kommun redan gör eller kan göra som kan bidra till att förebygga suicid. NASP har samlat information om evidensbaserade befolkningsinriktade insatser för att minska självmordshandlingar på [www.respi.se](http://www.respi.se).

Precis som när det gäller utformning av handlingsplan eller strategi är det vid utformande av insatser viktigt att inspireras av hur andra kommuner har lagt upp aktiviteterna. Genom att ta del av andra kommuners handlingsplaner och föra dialog med andra kommuner kan förslag fås på hur en insats kan formuleras i planen och hur den kan läggas upp i praktiken. På Suicide Zeros webbplats har vi samlat [information om kommuners arbete](#).

## Insatser riktade till hela befolkningen (universell prevention)

### Utbildning av medarbetare i kommunen

**Därför är insatsen viktig:** Att så många som möjligt av kommunens anställda har någon form av utbildning om suicidprevention är viktigt för att andra insatser inom kommunen ska kunna genomföras på ett bra sätt. Grundläggande kunskaper om förhållningsätt i relation till människor som mår dåligt och preventiva insatser har ett värde både på arbetet och i övriga livet. I ett nästa steg bör utbildningsinsatser kopplade till specifika preventiva insatser genomföras för den personal som ska arbeta med dem.

**Exempel på insatser:** Det finns många olika utbildningar som kan vara aktuella. Fakta om självmord, varningssignaler, vikten av att våga prata med människor som mår dåligt och vilket stöd som finns att få är några delar som bör ingå i en grundläggande utbildning. Ett första steg är att ta reda på om den egna regionen erbjuder någon form av utbildning. Suicide Zero erbjuder [utbildningar](#) som också finns digitalt.

### Rutiner för att hantera allvarliga självmordstankar eller suicid

**Därför är insatsen viktig:** Kommunerna är stora arbetsgivare och behöver rutiner för hur akut självmordsrisk, självmordsförsök eller fullbordat självmord ska hanteras i den egna organisationen. I och med att kommunerna har kontakter med grupper inom vilka en hög av del av alla självmord sker, behövs också verksamhetsanpassade rutiner för hur medarbetare ska agera i relation till dessa.

**Exempel på insatser:** Att ta fram beslutsstöd/riktlinjer för att bedöma risk för suicid är en viktig åtgärd. Ett utvecklat kontaktnät för att kunna lotsa individer till stöd är en annan viktig komponent. Vidare är det viktigt att det finns kunskap i organisationen om att kunna ställa frågor till den som mår dåligt och kunna erbjuda medmänskligt stöd. Det behövs också rutiner för att kunna hantera akuta situationer som är kända av alla. Det finns mallar att utgå ifrån som utgångspunkt på [respi.se](http://respi.se).

### Insatser riktade till elever

**Därför är insatsen viktig:** I Sverige har det över tid skett en ökning av andelen unga som tar sitt liv. Att genomföra skolbaserade insatser för att öka skyddande faktorer och minska riskfaktorer har stöd i forskningen. Insatserna syftar bland annat till att öka elevernas kunskap och medvetenhet om psykisk ohälsa, ge kunskap för att bättre förstå sina känslor, ta hand om sitt mående och söka stöd vid behov.

Det är viktigt att även den pedagogiska personalen involveras i arbetet. Suicidprevention är inte en bara ett uppdrag för elevhälsan. Många skyddsfaktorer för suicid, och andra samhällsutmaningar, är frågor där skolan har ett uttalat ansvar. Det handlar bland annat om mobbning och gymnasiebehörighet. När insatser planeras är det därför viktigt att ha ett brett angreppssätt och involvera alla medarbetare.

**Exempel på insatser:** Det finns en rad olika utbildningsprogram som riktar sig till unga. Ett exempel är [YAM](#) (Youth Aware of Mental health), som används i flera kommuner. Programmet syftar bland annat till att utveckla färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskap om psykisk hälsa. Det finns också flera andra liknande [program](#). Suicide Zero har tagit fram [utbildningsmaterial](#) som ger stöd till lärare, elevhälsa och fritidspersonal att arbeta med suicidprevention i skolans olika verksamheter.

### Minska åtkomst till medel som används i suicidsyfte

**Därför är insatsen viktig:** Att begränsa tillgängligheten till medel för att utföra ett suicidförsök kan bidra till färre självmord och insatsen har ett starkt stöd i forskningen. I en kommun handlar det i första hand om att analysera och vid behov åtgärda risker för suicid i olika miljöer i kommunen. Det kan exempelvis handla om att sätta upp skyddsbarriärer vid broar och andra platser där suicidförsök ofta sker.

**Exempel på insatser:** Kommunen bör införa en rutin som innebär att analyser ur ett suicidperspektiv genomförs av befintliga miljöer och i samband med byggande av nya. Vid behov bör åtgärder vidtas som kan förhindra självmord. Arbetet bör genomföras tillsammans med räddningstjänsten, som kan bidra med aktuell information om platser eller miljöer som är särskilt viktiga att prioritera. På samma sätt krävs en samverkan med till exempel Trafikverket för att kunna påverka miljöer som kommunen inte ansvarar för.

### Förebygga ohälsa kopplat till beroende

**Därför är insatsen viktig:** Alkohol i blodet är vanligt förekommande hos personer som tagit sina liv. Åtgärder som på olika sätt begränsar tillgången till alkohol har visat sig ha effekt på antalet självmord. Även andra former av beroenden, exempelvis spel eller droger, är viktiga att arbeta med inom ramen för det suicidpreventiva arbetet. Ett beroende kan ofta hänga samman med ekonomisk utsatthet, något som ökar risken för suicid.

**Exempel på upplägg av insats:** Informationskampanjer om alkoholens skadeverkningar som genomförs i egen regi i eller i samarbete med andra aktörer kan vara ett sätt att bidra till minskad alkoholkonsumtion. Flera kommunala verksamheter når många människor och kan fungera som viktiga plattformar för att sprida information. En annan insats kan vara att begränsa öppettiderna på krogar. Att personer som befinner sig i ett beroende kan få behandling är av stor betydelse, och här har kommunen en viktig roll att i att hjälpa individer att få stöd. Inom ramen för kommunens ANDTS-arbete bör suicidperspektivet finnas med.

### Kunskapshöjande insatser riktade till allmänheten

**Därför insatsen viktig:** En stor utmaning när det handlar om att förebygga självmord är att många tycker att det är svårt att prata med människor som mår dåligt. Otillräckligt med kunskap är en viktig anledning och tystnaden kan leda till isolering och att den som behöver hjälp inte får det. Här kan en kommun ha en viktig roll i att bidra till att öka kunskapen om suicid och hur människor kan agera när någon i deras närhet har behov av stöd och hur man själv kan agera om man mår dåligt.

**Exempel på insatser:** Här kan det handla om att skriftligt material om suicid finns tillgängligt inom olika kommunala verksamheter där många människor kan nås. En möjlighet är också att kommunen bjuder in till kostnadsfria utbildningar eller samarbetar med lokala föreningar för att sprida kunskap. Suicide Zero erbjuder [digitala föreläsningar](#) på temat att våga prata med den som mår dåligt. [Våga fråga pocket](#) är en guide som kommunen kan sprida i sina olika informationskanaler.

## Insatser riktade till riskgrupper (selektiv prevention)

### Insatser för att motverka ensamhet bland äldre

**Därför är insatsen viktig:** Nästan var fjärde person besväras av ensamhet och isolering. Störst är känslan av ofrivillig ensamhet bland barn, unga vuxna och de allra äldsta i befolkningen. Ensamheten är en riskfaktor för suicid och bland personer över 65 år är antalet självmord relativt högt. På uppdrag av regeringen har Folkhälsomyndigheten tagit fram en [nationell strategi](#) mot ensamhet: "Tillsammans – för god gemenskap i hela befolkningen" som ska gälla 2025–2029.

**Exempel på insatser:** Inom det här området kan insatserna se olika ut och aktiviteter som är särskilt effektiva är svåra att peka ut. Viktigt är att någon form av uppsökande verksamhet bedrivs för att säkerställa att alla med behov nås.

I praktiken kan det handla om olika former av aktiviteter som syftar till dialog om psykisk hälsa, men det kan också handla om att uppmuntra människor att engagera sig ideellt. Även andra aktörer kan få statligt stöd för att arbeta med frågan, vilket innebär att det är viktigt att kommunen samverkar med andra organisationer.

Suicide Zero erbjuder utbildningen [Våga fråga äldre](#). Det är en suicidpreventiv utbildning som riktar sig till aktörer som kommer i kontakt med äldre.

## Riktade insatser till personer med hög risk (indikerad prevention)

### Lokal överenskommelse för stärkt vårdkedja för högriskgrupper

**Därför är insatsen viktig:** För att förebygga självmord har en stark vårdkedja för riskgrupper en stor betydelse. Insatser behövs både inom det sociala och det medicinska området, något som ställer krav på att kommuner samverkar med regionen. Ett effektivt och långsiktigt samarbete underlättas om det finns en överenskommelse mellan socialtjänst och psykiatri.

**Exempel på insatser:** Om en överenskommelse med regionen saknas är ett första steg att se till att upprätta en. Här kan överenskommelser om samverkan kring personer med beroende fungera som utgångspunkt. Om en formaliserad samverkan inom området suicid finns kan en aktivitet vara att göra en översyn av samarbetet.

## Exempel på hur en insats kan formuleras i handlingsplanen

|             |                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FÖRVALTNING | Kommunledningsförvaltningen                                                                       |
| AKTIVITET   | Publicera Våga Fråga Pocket på hemsidan<br>Informera allmänheten via sociala medier varje kvartal |
| ANSVARIG    | Kommunikatör                                                                                      |
| MÅLGRUPP    | Information till allmänheten                                                                      |
| MÅL         | Nå ut till X % av medborgarna                                                                     |
| UTVÄRDERING | Ta ut statistik på antal besök på webben kvartalsvis,<br>summera antalet besök i slutet av året.  |

# LÄNKAR TILL STÖDMATERIAL

## **Socialstyrelsen**

[Om suicid och suicidprevention](#)

## **Sveriges Kommuner och Regioner**

[Stödlista för psykisk hälsa](#)

[Överenskommelse om psykisk hälsa och suicidprevention](#)

[Förebygga suicid i fysisk miljö](#)

## **Folkhälsomyndigheten**

[Om suicidprevention](#)

## **Karolinska Institutet**

[Nationellt centrum för suicidforskning och prevention \(NASP\)](#)

## **Suicide Zero**

[Om hur kommuner kan arbeta för att förebygga självmord](#)