



Strategi för suicidprevention 2021-2025

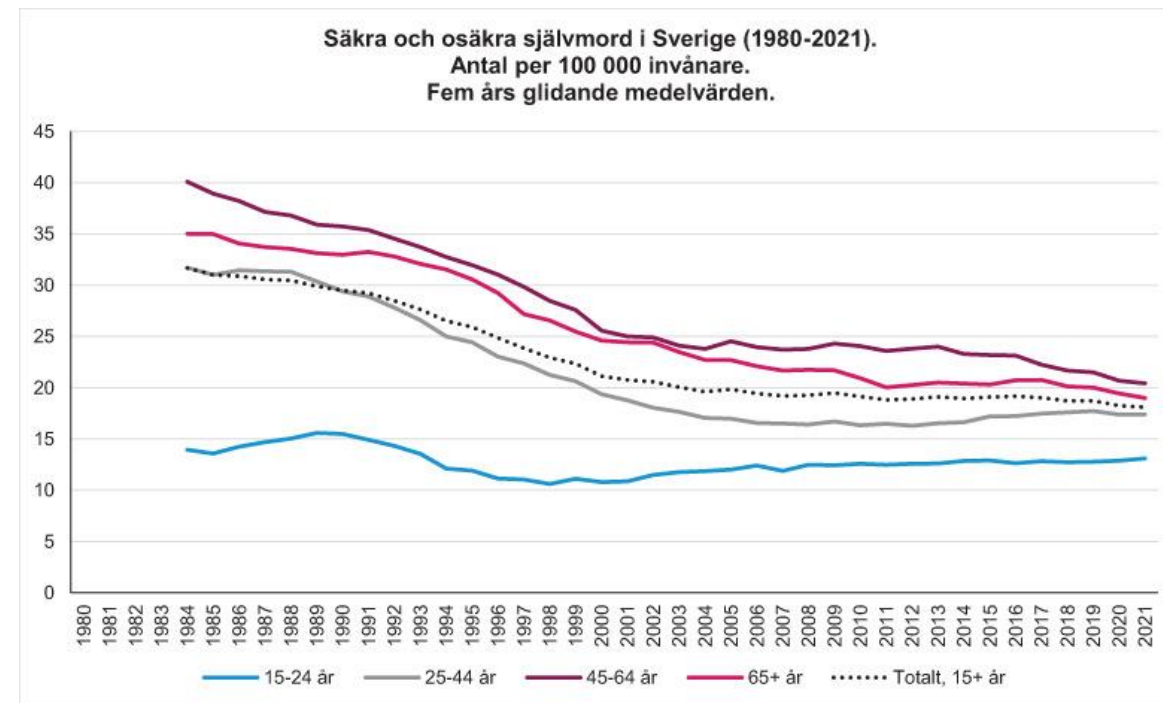
Östergötlands län

Hälsorådet 230202

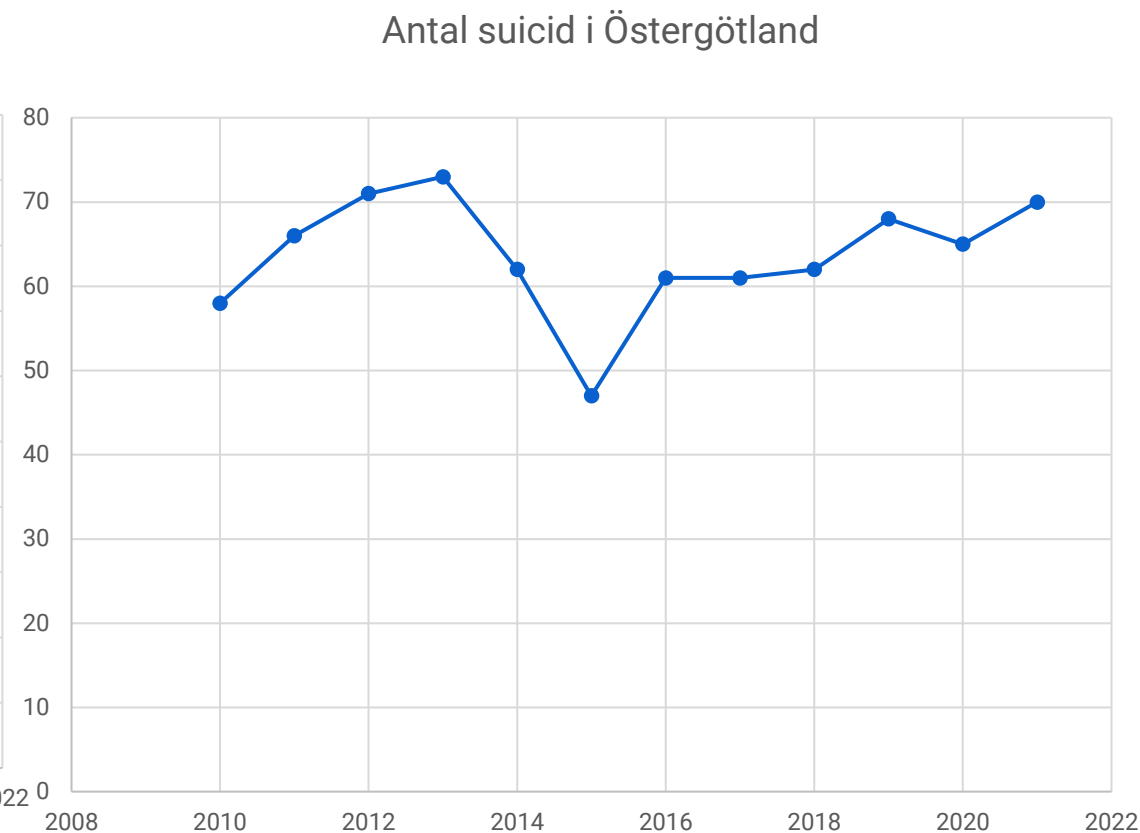
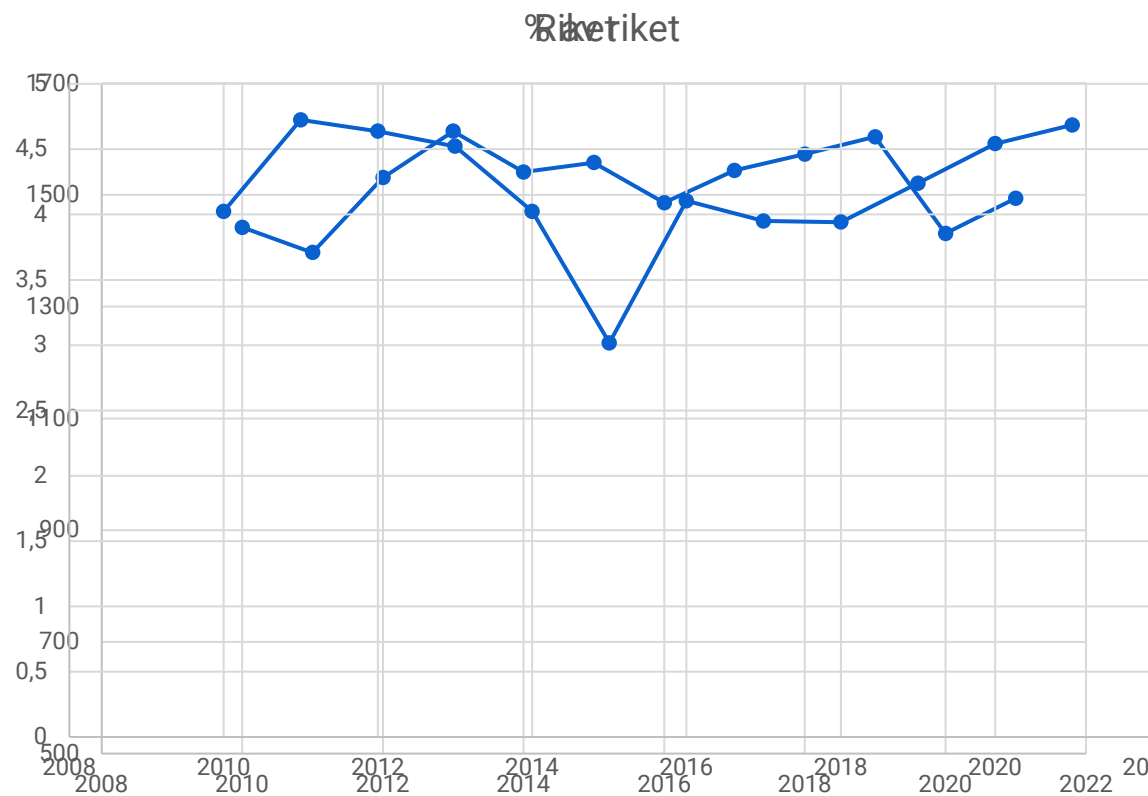
Nettan Svartz, länsamordnare suicidprevention

Självordstalen minskar bland de äldre men ökar bland de yngre – kvinnor i yngre medelåldern ökar

- Sett till hela befolkningen så minskar självmordstalet i Sverige, men minskningen stannar av med tiden. Självordstalet har i genomsnitt minskat cirka 0,5% per år.
- Självord minskar stadigt i åldersgrupperna 45-64 och 65+ (minskat ca 1% per år).
- Män 65+ år har fortfarande högsta självmordstalen, följt av män i 45-64 år.
Bland män över 65 år sker minskningen i genomsnitt med nästan 2% per år
- Ingen signifikant minskat självmordstal i den yngre befolkningen.
- Konkret är att självmordstalen i snitt har ökat med cirka 1% per år i åldersgruppen 15-24 år och även bland kvinnor i åldersgruppen 25-44 år.



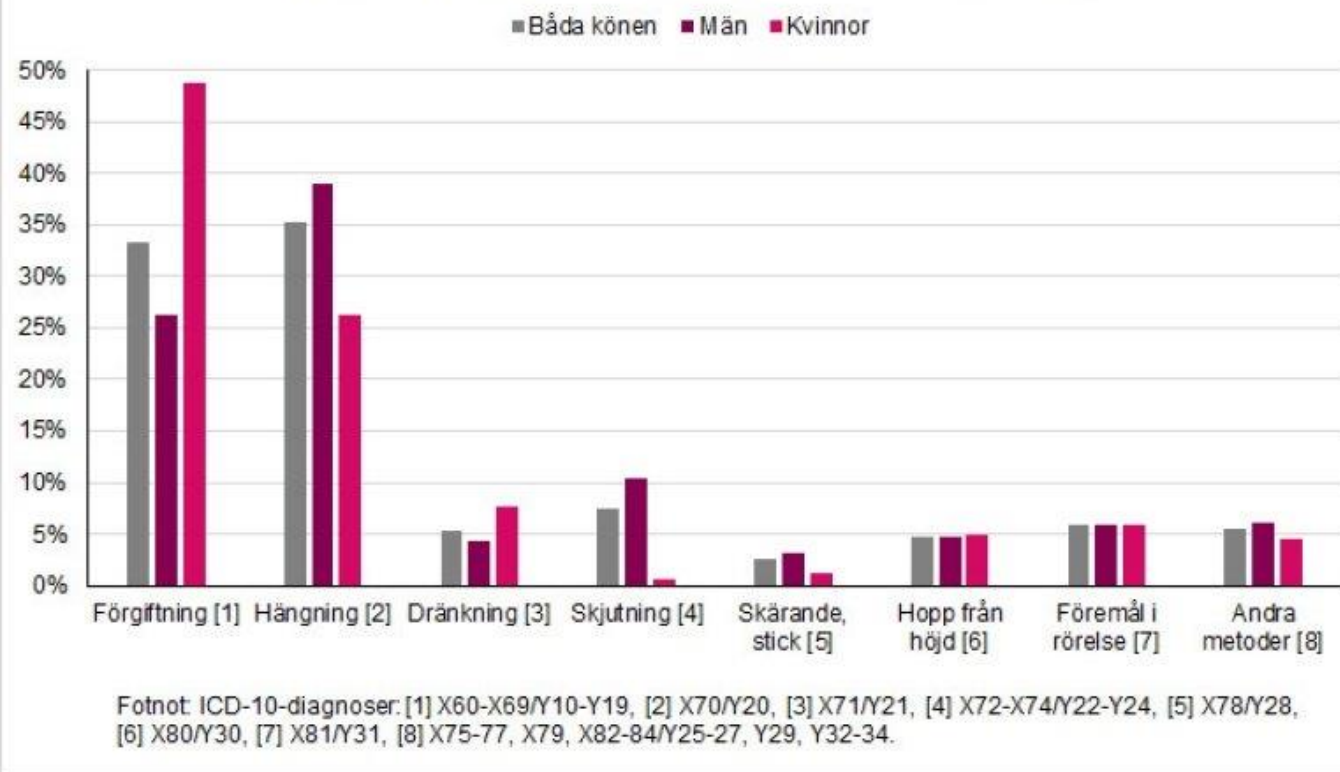
Antal suicid över tid (2010 – 2021)



Självordsmetoder i Sverige (%), 2012-2021, säkra och osäkra diagnoser.

Män och kvinnor, 15 år och äldre.

Totalt antal dödsfall = 15 376 (10 669 män + 4 707 kvinnor).



Övergripande nationell vision

Ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord.

Ingen ska behöva ta sitt liv.

Källa: En förnyad folkhälsopolitik 2007/08:110 (Ny 2018)

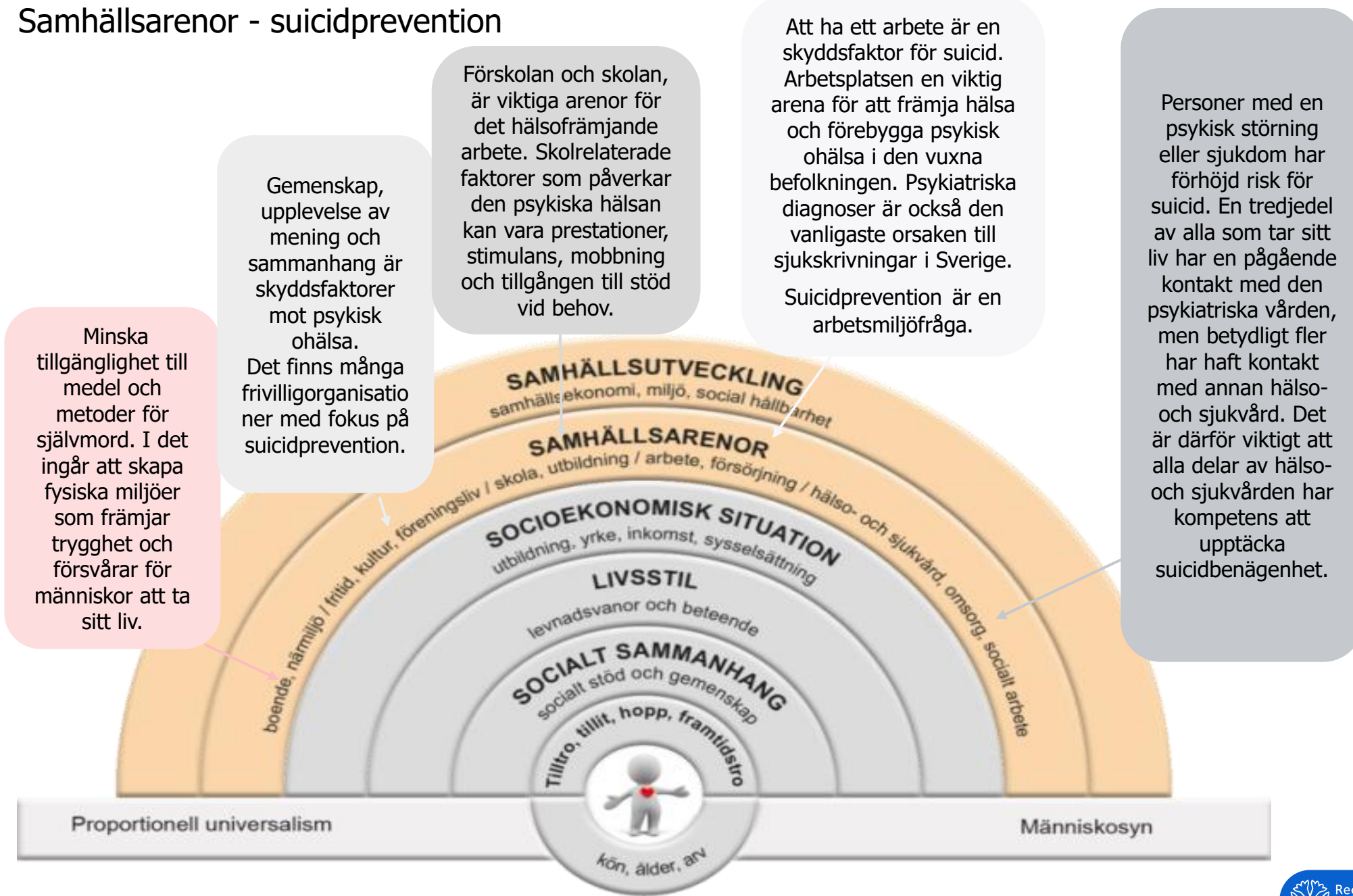


Regional strategi i Östergötland 2021 -2025

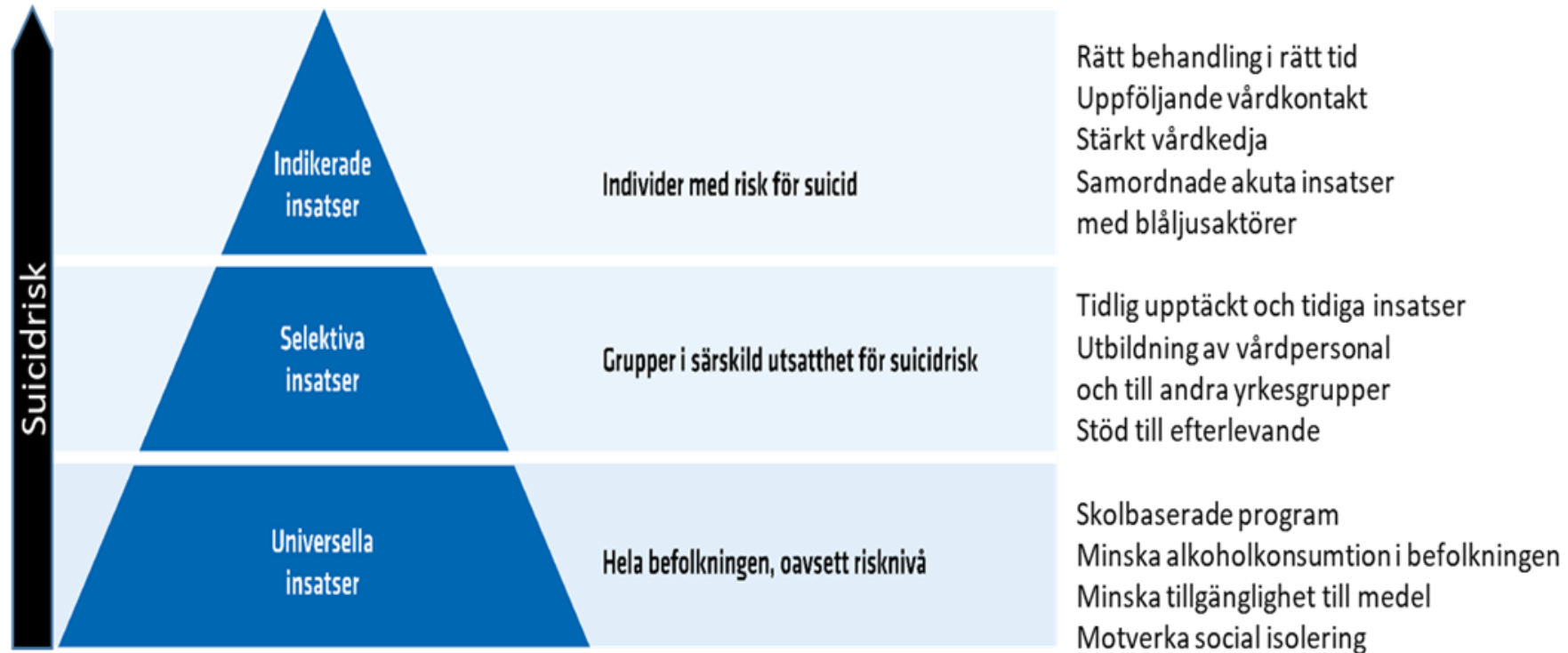
- Lokalt arbete med styrande dokument/handlingsplaner för suicidprevention
- Samverkan och samordning
- Utbildning och kompetenshöjande insatser - ökad kunskap
- Minimera risker för suicid och suicidförsök



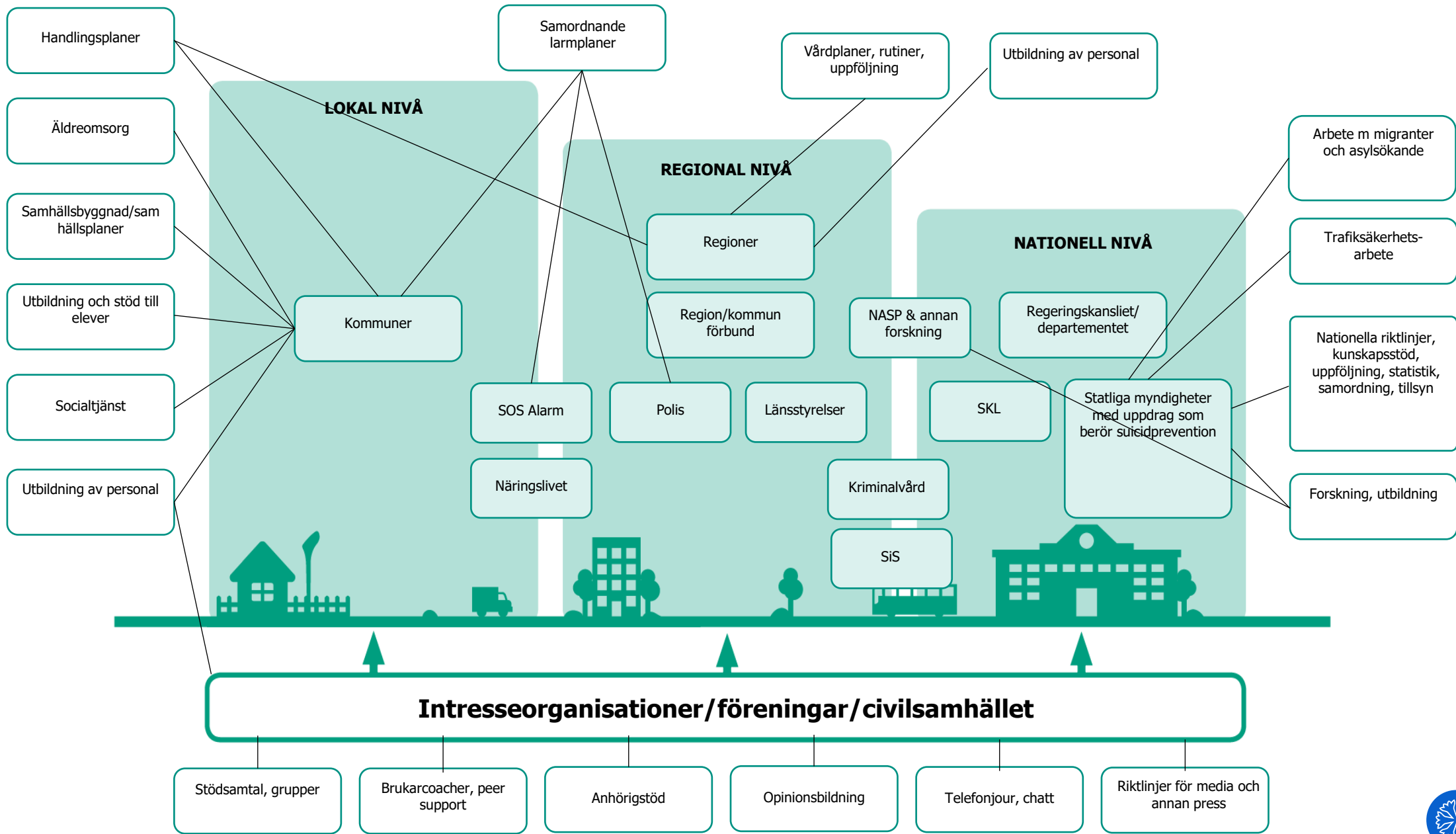
Samhällsarenor - suicidprevention



Prioriteringsnivåer suicidpreventiva insatser



Från folkhälsomyndigheten och Strategi för suicidprevention, Region Stockholm, 2020.



Regional strategi i Östergötland 2021 -2025

- Lokalt arbete med styrande dokument/handlingsplaner för suicidprevention
- Samverkan och samordning
- Utbildning och kompetenshöjande insatser - ökad kunskap
- Minimera risker för suicid och suicidförsök



Fyra prioriterade insatsområden och åtgärder

1. Lokalt arbete med styrande dokument/handlingsplaner för suicidprevention

- Beakta suicidpreventiva åtgärder i avtal/ÖK
- Stödja framtagandet av lokala handlingsplaner/styrdokument
- Komplettera med verksamhets specifika planer
- Implementera

2. Samverkan och samordning

- Strategisk samverkan på länsnivå
- Tydliggöra ansvarsfördelning mellan huvudmännen
- Utveckla samverkan (aktörs- och individnivå)

3. Utbildning och kompetenshöjande insatser - ökad kunskap

- Kännedom om kunskapsbaserade metoder för att minska suicid
- Personal, nyckelpersoner, yrkesspecifikt
- Informationsmaterial till målgrupper och invånare, minska stigma

4. Minimera risker för suicid och suicidförsök

- Identifiera riskområden och minska tillgänglighet till medel (inkl ANDTS)
- Riskanalyser
- Riktlinjer för omhändertagande av suicidnära personer
- Erbjud stödinsatser till anhöriga
- Krisomhändertagande till efterlevande
- Krisstöd till medarbetare

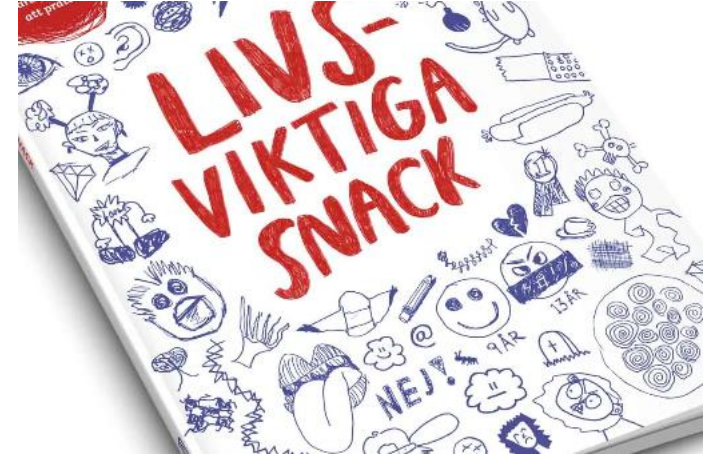
Metoder i Sverige och i Östergötland

Att prata om hur vi mår är det mest
förebyggande vi kan göra
- det kan rädda liv.



Metoder i Sverige och i Östergötland

- Ser över olika utbildningsinsatser
- Interna utbildningar tex inom primärvården, regionen.
Stärker våra medarbetare att tidigt upptäcka.
- SPISS
- Barntraumateam
- "Första hjälpare" MHFA
- YAM i Stockholm och Skåne har visat goda resultat, ej i Östergötland
- Att samtala om suicidtankar, Uppsala
- Våga fråga pocket, Suicid Zero



*Värdefulla nyheter på SVT24 som berör suicidprevention och psykisk ohälsa
– sprid gärna i era verksamheter.*

[Kraftig ökning av antalet polislarm som gäller suicid och psykisk ohälsa](#)

[Ambulanser för psykiskt sjuka ökar i landet – följ med på ett kvällspass i Linköping](#)

[Så bemöter hon personer som vill ta sitt liv](#)

[Ingen har ansvar för anhörigstödet vid suicid](#)

[När sonen Mikael tog sitt liv blev det tyst...](#)



Suicidprevention i Östergötland

Tack