

Att ta fram en suicidpreventiv handlingsplan

Stödmaterial för kommuners handlingsplanearbete



Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) erbjuder expertstöd och utbildning kring prevention av självmord för vården, psykiatrins vårdgrannar och beslutsfattare inom Region Stockholm. Vi arbetar även med analys och uppföljning av epidemiologiska data samt utveckling av metoder för att förebygga självmord. Dessutom samarbetar vi med Världshälsoorganisationen WHO när det gäller forskning om suicid, utveckling av metoder och stöd till implementering.

Citera gärna NASP, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.

Referera till rapporten enligt: Att ta fram en suicidpreventiv handlingsplan – Stödmaterial för kommuners handlingsplanearbete. Stockholm: Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, Karolinska Institutet och Region Stockholm; 2025.

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)

Karolinska Institutet, 171 77 Stockholm
nasp@ki.se

Författare: Inga-Lill Ramberg, Anna Johansson, Gergö Hadlaczky

Språkgranskning: Beatrice Johansson
Omslagsfoto: Yanan Li

Stockholm OKTOBER 2025

Rapporten kan laddas ner från nasp.regionstockholm.se och respi.se

Innehållsförteckning

Förord.....	1
Inledning.....	2
Mål med handlingsplanearbetet.....	2
Utgångspunkter för handlingsplanearbetet	4
Kunskapsstöd.....	4
Begrepp och definitioner	6
Statistik.....	7
Om självmord och självmordsprevention.....	8
Ledning och struktur för det självmordsförebyggande arbetet	9
Val av aktiviteter som ska ingå i handlingsplanen.....	9
Implementering.....	11
Uppföljning och utvärdering	11
Bilagor.....	12
Förslag på disposition för kommunala suicidpreventiva handlingsplaner	12

Förord

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) har utarbetat ett material för att stödja kommunerna i arbetet med att ta fram handlingsplaner för suicidprevention. Detta är en del av en överenskommelse mellan Region Stockholm och länets kommuner om en länsgemensam satsning på självmordsprevention som i sin tur bygger på överenskommelsen mellan staten och Sveriges kommuner och regioner (SKR) om psykisk hälsa.

Regeringen och SKR framhåller att självmordsprevention är ett prioriterat område och att det kunskapsbaserade självmordsförebyggande arbetet på regional och lokal nivå behöver förstärkas. Information om satsningen finns på uppdragpsyiskhalsa.se/suicidprevention.

Det material som presenteras här är en del av det stöd i handlingsplanearbetet som NASP erbjuder. Exemplet på insatser bygger på resultat av en litteraturstudie som genomförts av NASP för att undersöka evidensläget när det gäller befolkningsinriktade självmordspreventiva insatser. Fler förslag till insatser finns att ta del av via NASP:s webbplats "Rekommendationer till suicidpreventiva insatser" (respi.se). På RESPI finns också information om vilket kunskapsunderlag som förslagen till insatser grundar sig på.

Stödmaterialet har utarbetats av Inga-Lill Ramberg, Anna Johansson och Gergö Hadlaczky vid NASP.

Stockholm, september 2025



Gergö Hadlaczky

Enhetschef vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, Region Stockholm
Verksamhetschef vid Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning, Region Stockholm

Inledning

Sveriges kommuner och regioner (SKR) och staten slöt 2025¹ en överenskommelse om insatser inom området psykisk hälsa och självmordsprevention. Överenskommelsen bygger på det långsiktiga arbetet som stimuleras av staten och där SKR bidrar med utvecklingsstöd till kommuner och regioner. För att stärka det självmordsförebyggande arbetet på lokal och regional nivå anslås medel som fördelas efter befolkningsmängd. Mottagare av medlen är den aktör i ett län som kommuner och region anger.

Ett sätt att stärka det självmordsförebyggande arbetet inom kommunerna är att ta fram handlingsplaner. En handlingsplan för suicidprevention bör i största möjliga utsträckning grunda sig på insatser som är evidensbaserade (se respi.se). Därutöver finns aktiviteter och strukturer som ligger utanför ramen för "evidenskonceptet" eller som aldrig har studerats i ett vetenskapligt sammanhang, men som bedöms vara uppenbarligen nödvändiga och därmed kan betraktas som förutsättningar för ett lyckat självmordsförebyggande arbete. Exempel på sådana förutsättningar är övergripande samhällsstrukturer såsom ett fungerande skolsystem och socialt omhändertagande eller mer specifika aktiviteter som till exempel att minska stigma eller öka kunskaperna om psykisk hälsa.

De kommunala handlingsplanerna bör helst vara kommunövergripande eftersom många, kanske de flesta, av en kommuns verksamheter är viktiga aktörer i det självmordspreventiva arbetet. Men för att det ska bli effektivt bör varje förvaltnings specifika insatser, som kan bidra till att minska antalet självmordshandlingar, preciseras. Varje förvaltning ska också säkerställa att det i samtliga verksamheter finns verksamhetsanpassade skriftliga rutiner för hur man ska agera vid självmord och självmordsförsök bland aktuella klienter och bland den egna personalen.

Ett naturligt sätt att börja handlingsplanearbetet på är att kartlägga pågående självmordsförebyggande aktiviteter och att identifiera behovet av ytterligare insatser. En stor andel av kommunernas verksamheter kan sannolikt på lång eller kort sikt bidra till att förebygga självmord även om det inte är det huvudsakliga syftet. Kartläggningen bör emellertid syfta till att undersöka de aktiviteter och åtgärder som har som specifikt mål att förebygga självmord. Detta är en förutsättning för att kunna tydliggöra utvecklingsbehovet.

Mål med handlingsplanearbetet

- **På kort sikt** är målet att arbetet med handlingsplanen ska klargöra och lyfta fram problemet självmord och medvetandegöra kommunens ansvar för, och möjligheter till, att arbeta självmordsförebyggande samt att upprätta en organisation för arbetet och tydliggöra ansvarsfördelning och befogenheter. Målet är också att kartlägga och dokumentera behov av självmordsförebyggande åtgärder inom kommunen.
- **På medellång sikt** är målet att komma överens om vilka självmordsförebyggande aktiviteter som ska prioriteras på kommunnivå respektive förvaltningsnivå och redogöra för samarbete inom kommunen och med andra verksamheter i samhället. Målet är också att lägga upp en plan för implementering, uppföljning och utvärdering.
- **På längre sikt** är målet att genomföra de beslutade åtgärderna, att redovisa effekterna av dessa samt tillförsäkra åtgärdernas varaktighet.

En bra handlingsplan bör också innehålla konkreta mål som kännetecknas av att de är:

- Specifika
- Mätbara

¹skr.se/halsaochsjukvard/overenskommelserinomvardochomsorg/psykiskhalsaochsuicidprevention2025

- Anpassade och accepterade av alla involverade parter
- Realistiska
- Tidsbundna

Ett stöd för kommunernas arbete med att upprätta handlingsplaner har sammanställts i form av ett exempel på en mall för handlingsplan för suicidprevention (se Förslag på disposition för kommunala suicidpreventiva handlingsplaner). De texter som ingår i förslaget är exempel på vad som kan ingå i handlingsplanen, men de bör självklart anpassas till de förutsättningar som råder inom respektive kommun och kommunförvaltning.

Utgångspunkter för handlingsplanearbetet

Kunskapsstöd

Utöver det kunskapsunderlag om självmordsprevention som finns hos varje kommun finns också kunskaper som kan vara ett stöd i handlingsplanearbetet både hos centrala myndigheter och olika organisationer.

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)

NASP är statens och Region Stockholms expertfunktion när det gäller självmordsprevention. Till NASP kan man vända sig för att få metodstöd när det gäller handlingsplanearbetet och bearbetad statistik för enskilda kommuner och regioner samt hjälp att tolka den. På respi.se, som drivs av NASP, finns aktuella uppgifter om evidensbaserade självmordsförebyggande metoder samt exempel på redan framtagna handlingsplaner.

- NASP vid Karolinska Institutet: ki.se/nasp
- NASP vid Region Stockholm: chis.regionstockholm.se/nasp
- RESPI: respi.se
- Kontakt: nasp@ki.se

Riksdagen

Riksdagen antog år 2008 en vision om att ingen ska behöva ta sitt liv, det vill säga att ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord (Prop. 2007/08:110: En förnyad folkhälsopolitik)². I den antagna propositionen presenteras nio strategier för det suicidförebyggande arbetet.

Betänkandet ”En arbetsmiljö för ett förändrat arbetsliv” (SOU 2025:73) har överlämnats till Riksdagen. Att arbetslivet kan bidra till psykisk hälsa och suicidprevention har lagts till som ett nytt prioriterat område.³

Regeringen

För att utveckla och uppdatera utgångspunkterna för arbetet med psykisk hälsa och det självmordsförebyggande arbetet, som antagits i Regeringens proposition, presenterade Regeringen i december 2024 en nationell strategi inom området⁴ (Skr. 2024/25:77 Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention). Den nationella strategin utgår från Regeringens proposition och visionen ”Ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen och där ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord”. Strategin innehåller fyra övergripande mål samt sju delmål med prioriteringar som ska vägleda arbetet inom området, där delmål 6 inriktar sig på självmordsprevention. Till den nationella strategin ska ett genomförande- och uppföljningssystem kopplas.

Socialstyrelsen

På Socialstyrelsens webbplats finns olika stödmaterial för det självmordsförebyggande arbetet. Socialstyrelsen presenterar också årligen dödsfallsstatistik där det framgår hur många som avlidit på grund av självmord.

- Suicid och suicidprevention: socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/suicid-och-suicidprevention
- Dödsorsaksregistret: socialstyrelsen.se/statistik-och-data/register/dodsorsaksregistret

² regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2008/03/prop.-200708110

³ regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2025/06/sou-202573/

⁴ regeringen.se/rattsliga-dokument/skrivelse/2025/01/skr.-20242577

Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten har sedan maj 2015 i uppdrag av regeringen att samordna arbetet med självmordsprevention på nationell nivå. På deras webbplats finns aktuell kunskap om det arbetet.

- Suicidprevention: folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/

Sveriges kommuner och regioner (SKR)

SKR har tagit fram olika stödmaterial när det gäller arbetet med folkhälsa och psykisk hälsa.

- Folkhälsa och psykisk hälsa: skr.se/folkhalsaochpsykiskhalsa

Suicide Zero

Suicide Zero är en medlemsstyrd ideell organisation som arbetar för att radikalt minska självmorden genom att bilda opinion och påverka beslutsfattare, öka kunskapen om självmord samt minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa. Till Suicide Zero kan man vända sig för att få stöd i arbetet med handlingsplaner och att ta fram verksamhetsanpassade rutiner till stöd för medarbetare för hur man ska agera vid självmord och självmordsförsök.

- Webbplats: suicidezero.se

Mind

Mind är en ideell organisation som har ett omfattande stödarbete genom bland annat Självmordslinjen. På Mind:s webbplats finns också fakta om självmord och psykisk ohälsa.

- Webbplats: mind.se
- Självmordslinjen: mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen

Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd (SPES)

Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd (SPES) är en rikstäckande ideell organisation som är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän i självmord. Utöver ett betydande stödarbete har SPES också ett intressepolitiskt arbete och arbetar med information och attitydförändringar.

- Webbplats: spes.se

Begrepp och definitioner

I facklitteratur har ordet ”själv mord” alltmer kommit att ersättas av termen ”suicid”. Orden används synonymt, ofta används båda termerna omväxlande i en och samma text. Vissa föredrar ordet suicid eftersom själv mord kan leda tankarna till mord och kriminella handlingar, medan andra anser suicid vara ett alltför kliniskt och avståndstagande begrepp.

I detta dokument används företrädesvis det svenska ordet själv mord.

Begrepp	Definition
Själv mord	En medveten, uppsåtlig, själv förvållad, livshotande handling som leder till döden.
Själv mords försök	Livshotande eller skenbart livshotande beteende i avsikt att sätta sitt liv på spel eller göra intryck av en sådan avsikt som inte leder till döden.
Själv mords förebyggande	Kan till exempel vara utbildning, informationsinsatser, metodutveckling, begränsning av medel och metoder, efterlevandestöd för att förhindra och minska antalet själv mords försök och själv mord.

Statistik

”Lokala data ger lokalt engagemang” är en grundidé inom folkhälsoarbetet. Som framgår av tidigare text (se Kunskapsstöd) finns aktuell självmordsstatistik på flera webbplatser. Socialstyrelsen är den myndighet som ansvarar för dödsorsaksstatistiken i Sverige. NASP bearbetar och tolkar årligen den statistik som rör självmord och självmordsförsök, och hjälper kommuner och regioner med lokala data.

Ibland figurerar olika uppgifter om antalet självmord. Det beror på att självmord registreras antingen som säkra eller som osäkra självmord. Om man redovisar båda får man en mer rättvisande bild eftersom 70–75 procent av de osäkra självmorden har, efter psykologiska undersökningar, skattats som självmord. I den statistik som NASP presenterar ingår därför både säkra och osäkra självmord.

Mellan 1980 och cirka 2010 sjönk självmordstalen i Sverige, särskilt för män. Ungefär sedan 2010 har dock denna trend planat ut och de senaste 15 åren har andelen självmord (för män och för kvinnor och för olika åldersgrupper) legat förhållandevis konstant med mest, vad som verkar vara, slumpmässiga variationer (tillfälligheter) från år till år. I den statistik som NASP presenterar för kommunerna aggregeras självmordstalen för en längre period för att minska inflytandet av den slumpmässiga variationen, och jämförelser mellan olika grupper blir då lättare att göra. Detta är särskilt viktigt när självmordsstatistiken för kommuner presenteras med tanke på att det ur statistisk synvinkel oftast rör sig om små tal.

Den statistik som NASP sammanställer presenteras på NASP:s webbplats ki.se/nasp, under ”Självmordsstatistik”.

Om självmord och självmordsprevention

Att vara självmordsnära är ingen sjukdom utan oftast ett resultat av många olika svårigheter som kan orsakas av flera vitt skilda riskfaktorer av personlighetsmässig, social, psykologisk och sjukdomsrelaterad (såväl psykiatrisk som somatisk) art. Det som förenar de mångfasetterade riskfaktorerna är att de kan åstadkomma ett så stort lidande att självmord upplevs vara den enda utvägen.

Suicidalitet – att tänka på eller planera ett självmord – kan beskrivas som fantiserad flykt av en svårt plågad människa som inte orkar leva längre. Den komplexa problematiken måste angripas tidigt, med åtgärder från många olika håll och med långsiktiga lösningar. Detta innebär också att det är en fråga som berör alla samhällsfunktioner och att ett gemensamt ansvar måste tas inom ordinarie verksamhetsstrukturer, för att förebygga självmordshandlingar.

Självmordsproblematik innebär inte enbart ett lidande för den självmordsnära personen utan också för dennes familj, vänner och andra närstående. Att leva under hotet av självmord är extremt stressande och sorgen efter ett självmord är ofta väldigt traumatisk och komplex med, ibland, motstridiga känslor. Sorgen kompliceras av de närståendes känsla av skam och skuld och de tabun som existerar i samhället kopplat till självmord. I Sverige uppgår kostnaderna för självmord och självmordsförsök till minst 9 miljarder kronor varje år i form av direkta och indirekta kostnader⁵.

Den mångfasetterade problematiken gör också att självmordspreventiva insatser som består av flera olika delar, en så kallad multikomponentstrategi, har större chans att nå resultat om åtminstone en av komponenterna är effektiv. På så vis kan man angripa problemet från flera håll. Insatser för att motverka äldres ensamhet skulle till exempel kunna kombineras med utbildningsinsatser och en informationskampanj. En multikomponentstrategi kan ge synergieffekter och därmed ett bättre utfall än varje enskild insats för sig.

Fördjupning och referenser:

- Fakta om självmord: ki.se/nasp/fakta-om-sjalvmord
- RESPI: respi.se

⁵ Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, Samhällsekonomiska konsekvenser av fullbordade suicid, 2015

Ledning och struktur för det självmordsförebyggande arbetet

Flera av landets kommuner har politiskt antagna självmordsförebyggande program eller handlingsplaner som involverar hela kommunen i arbetet med att förebygga självmord. Det är angeläget att varje kommun har en bred, samordnad och kommunövergripande ansats, att tydliga uppdrag ges till berörda förvaltningar om att bidra till det självmordspreventiva arbetet och att ansvars- och arbetsfördelningen klargörs.

En kommunövergripande organisation föreslås inrättas för det självmordsförebyggande arbetet för att underlätta en samlad styrning och målformulering inom kommunen samt för att tillförsäkra att beslutade åtgärder följs upp. Arbetet kan underlättas om en särskild person utses att vara ansvarig för handlingsplanearbetet. I vissa kommuner finns en samordnare för de frågor som rör statens och SKR:s överenskommelse om psykisk hälsa och självmordsprevention. I mindre kommuner skulle denna samordnare eventuellt också kunna ansvara för det självmordsförebyggande handlingsplanearbetet men det bör i så fall klart framgå av arbetsbeskrivningen och ha lika hög prioritet som det övriga arbetet med psykisk hälsa. I större kommuner är det en fördel om ansvaret tilldelas en person som utsetts särskilt för detta arbete och som på uppdrag av kommunstyrelsen eller kommunförvaltningen har mandat att driva frågan. Den självmordsförebyggande samordnaren på kommunnivå blir då en naturlig kontaktperson till kommunens övriga nämnder och förvaltningar liksom till samordnaren för psykisk hälsa och till NASP, samt andra aktörer som är verksamma inom området självmordsprevention.

Det är också angeläget att en kontaktperson utses för varje enskild nämnd eller förvaltning som omfattas av det självmordspreventiva arbetet inom kommunen. Det är på denna nivå som det praktiska självmordsförebyggande arbetet måste genomföras. Därför är det viktigt att en struktur för arbetet byggs upp även på denna nivå och att ansvars- och arbetsfördelningen klargörs.

Val av aktiviteter som ska ingå i handlingsplanen

Kommunerna har ett ansvar för, och stora möjligheter till, att bidra till att minska självmordshandlingar både genom generella och riktade insatser. NASP genomför omfattande litteraturstudier av evidensbaserade metoder för att förebygga självmord. Resultatet sammanställs i form av ett kunskapsunderlag med förslag till självmordspreventiva åtgärder. Kunskapsunderlaget uppdateras kontinuerligt i takt med ny forskning och ”best practice”. På respi.se finns samlad information som kan vara användbar för handlingsplanearbetet i kommunerna, till exempel:

- Fakta om självmord
- Evidensbaserade rekommendationer för självmordsförebyggande insatser
- Exempel på handlingsplaner och strategidokument
- Stödmaterial till chefer och medarbetare
- Exempel på vad och hur man kan utvärdera

I valet av aktiviteter kan det vara bra att utgå från ett specifikt perspektiv. Det kan till exempel vara de perspektiv som används inom folkhälsovetenskapen: *Universell prevention*, som handlar om främjande insatser som riktar sig till hela befolkningen, *Selektiv prevention*, som handlar om insatser som riktar sig till riskgrupper och *Indikativ prevention*, som handlar om insatser som riktar sig till högriskgrupper eller individer som uppvisar tecken eller symtom på problem.

Valet av insatser handlar också om prioritering. Vad är nödvändigt, önskvärt, möjligt för att få ett så bra och effektivt självmordspreventivt arbete som möjligt? Viss hjälp i prioriteringsarbetet går att få i Linköpings universitets rapport 2023:1 Modell för prioriteringsarbete i kommuner (läs

mer på Linköpings Universitet Prioriteringscentrum:
liu.se/forskning/prioriteringscentrum/publikationer)

Universell prevention

Universell suicidprevention har som syfte 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 och inte minst den egna personalen och den fysiska miljön. Ökad sårbarhet för negativa reaktioner på livskriser och motgångar grundläggs tidigt och barn och ungdomar är därför en av de viktigare målgrupperna för de befolkningsinriktade insatserna, som i bästa fall även ger skyddande effekter livet ut.

Exempel på insatser riktade till hela eller delar av befolkningen är att

- införa självmordspreventiva program i skolan
- medverka till att alkoholkonsumtionen minskar
- göra förändringar i den fysiska miljön för att hindra självmordshandlingar

Selektiv prevention

Selektiv suicidprevention är insatser som riktar sig till riskgrupper som på grund av påfrestande livshändelser såsom självmord i familjen, ensamhet och isolering, utanförskap, allvarlig kränkning eller svåra sjukdomar (psykiska eller somatiska) kan drabbas av ett lidande som är svårt att uthärda. Insatser att motverka påfrestande livshändelser och att stärka människors förmåga att hantera livskriser är exempel på viktiga åtgärder.

Riskgrupperna är många och vitt skilda. Att känna till vilka som räknas som riskgrupper är en förutsättning för att alla som möter dem i sin profession ska kunna vara särskilt uppmärksamma på eventuella risker. Samtidigt är det viktigt att framhålla att varje enskild riskgrupp inte nödvändigtvis kräver särskilda insatser. Snarare handlar prevention i dessa grupper om att deras status som riskgrupp blir uppmärksammas.

Exempel på selektiv prevention är att

- utbilda personal i självmordsprevention
- motverka ensamhet bland äldre
- stödja anhöriga och andra närstående till personer som tagit sina liv
- tillförsäkra att skolorna i sina krisplaner har uppgifter om hur de ska agera när en elev försökt eller tagit sitt liv⁶
- utarbeta strategier som rör den egna personalen

Indikativ suicidprevention

Indikativ suicidprevention vänder sig till högriskgrupper, till exempel personer som försökt att ta sitt liv. Insatser som tidig upptäckt, diagnosticering och behandling är centralt men även åtgärder för att minska sociala och psykologiska problem.

Exempel på indikativ prevention som kan vara aktuell för kommunerna är att

- se över rutinerna när det gäller att uppmärksamma suicidalitet hos, och omhänderta, suicidala personer inom boendeverksamheter och hemtjänst
- upprätta hållbara samverkansformer mellan kommunens verksamheter och hälso- och sjukvården
- tillförsäkra en ändamålsenlig vårdkedja
- stärka och stödja regionernas och kommunernas samarbete kring substansberoende och missbruksrelaterade sjukdomar

⁶ ericastiftelsen.se/krisstod-suicid

Implementering

Det är en fördel om handlingsplanerna innehåller förslag till hur implementeringen av de insatser som ingår i handlingsplanen ska ske, eftersom det kan vara svårt att införa nya rutiner och att omsätta nyvunna kunskaper i praktisk verksamhet.

Tillfälliga utbildnings- och informationsinsatser till verksamheter som ska ändra på rutiner och förhållningssätt är inte tillräckligt utan det krävs ett systematiskt implementeringsarbete, återkommande påminnelser och uppföljning.

Uppföljning och utvärdering

Uppföljning och utvärdering av de aktiviteter som ingår i handlingsplanen kan göras på olika sätt. En del av uppföljningen bör handla om att de föreslagna aktiviteterna verkligen genomförs. Helst skulle man också vilja veta vilken effekt de har på antalet självmordshandlingar, men det är ett utfallsmått som tyvärr inte går att använda beroende på låg statistisk ”power”, det vill säga att det är svårt att visa på skillnader med statistiska metoder. Mer att läsa om uppföljning och utvärdering finns på respi.se/resurser under rubriken ”Exempel på befintliga handlingsplaner”.

NASP erbjuder kostnadsfritt metodstödsconsultationer inom Stockholms län gällande utvärdering (kontakt: nasp@ki.se).

Bilagor

Förslag på disposition för kommunala suicidpreventiva handlingsplaner

Det förslag till disposition som presenteras här grundar sig på ”Handlingsprogram för suicidprevention” som antogs av Socialnämnden i Stockholms stad den 17 december 2019. Stockholms stads handlingsplan riktar sig specifikt till socialtjänsten men bör ändå kunna vara till hjälp även för andra kommunala verksamheter. Ladda ner den för att se de texter och förslag som ingår i Socialförvaltningens handlingsplan: [Handlingsplan för suicidprevention Socialtjänsten, Stockholms stad](#)

De texter/anvisningar som finns under varje rubrik är till för att ge exempel på vad som kan ingå i handlingsplanen. I anslutning till de förslag till åtgärder som kan göras ges också exempel på vilka verksamheter de kan beröra.

Det finns naturligtvis andra sätt att disponera en handlingsplan på. Fler exempel finns att ta del av via respi.se.

Bakgrund

Varje år tar cirka 1500⁷ personer i Sverige sitt liv, cirka [antal självmord] är hemmahörande i [namn på kommun/stad].⁸

Suicidhandlingar är den yttersta konsekvensen av ett stort lidande. Lidandet kan ha orsakats av att man drabbats av svår sjukdom (såväl psykisk som fysisk) eller av olika trauman och drabbande livshändelser. En betydande andel av dem som försökt ta sina liv har i olika studier konstaterats lida av depression, ångesttillstånd, schizofreni eller andra psykiska problem. Somatiska tillstånd som för med sig ett betydande lidande som kan resultera i självmordshandlingar är till exempel, maligna tumörsjukdomar och kronisk smärta. Konflikter i familjen, erfarenheter av mobbning, arbetslöshet och ekonomiska svårigheter, nedsatt beslutsfattande, liksom ett stort antal olika riskbeteenden eller stressande livshändelser är exempel på tillstånd som också kan leda till att man inte längre upplever att livet är värt att leva. Utöver detta är alkoholmissbruk vanligt förekommande vid många självmord, bland i synnerhet män, vilket kan bidra till en mer långvarig förhöjd risk för självmordshandlingar. Generellt sett ökar också impulsiviteten och aggressionen vid alkoholintag, vilket kan leda till förhastade beslut i en situation av upplevd kris och lidande.

Självmordshandlingar kan vara impulsiva även utan alkoholintag. Att på olika sätt förhindra tillgång till medel eller fysiska möjligheter, som till exempel höga broar utan skyddsbarriärer, är därför också viktigt.

Självmordsproblematik innebär inte enbart ett lidande för den självmordsnära personen utan också för dennes familj, vänner och andra närstående. Att leva under hotet av självmord är extremt stressande och sorgen efter ett självmord är ofta väldigt traumatisk och komplex med, ibland, motstridiga känslor. Sorgen kompliceras av de närståendes känsla av skam och skuld och av de tabun som existerar i samhället kopplat till självmord.

⁷Både säkra och osäkra självmord är medräknade i denna statistik. De flesta osäkra fallen kan hänföras till olika typer av förgiftningar. Man får en underrapportering av självmord om man väljer att räkna bara säkra diagnoser. Så mycket som 70–75 procent av de osäkra självmorden har efter psykologiska undersökningar skattats som självmord. Det finns alltså skäl till att slå ihop säkra och osäkra för att få en mer rättvisande bild

⁸Aktuell statistik för kommunen/staden kan tillhandahållas av NASP, nasp@ki.se

Eftersom självmord inte är enbart en konsekvens av psykisk sjukdom, krävs det insatser som förebygger även andra orsaker till lidande eller som dämpar lidandets effekt på suicidalitet, till exempel genom att stärka individen innan lidandet inträffar eller medan det pågår. Det är också viktigt att fokusera på den existentiella aspekten och att förstärka samhällets resurser att fånga upp och stärka de drabbade.

Mer information om självmord kan hämtas från respi.se. Där finns också referenser till de studier som den ovanstående informationen baserar sig på.

Beslut och ansvarsområden

Hänvisning till beslut och ansvarsområden.

Syfte och mål

Handlingsplanen ska tydliggöra [namn på kommunen/förvaltningen/det kommunala bolaget] ansvar för det självmordsförebyggande arbetet i [namn på kommun], samt skapa förutsättningar för ett strukturerat och kontinuerligt självmordsförebyggande arbete. Syftet är också att öka medvetenheten om riskgrupper och bakgrundsfaktorer till självmord, för att [namn på kommun/förvaltning/kommunala bolag] bättre ska kunna uppmärksamma personer som kan befinna sig i risk.

Avgränsningar

Handlingsplanen avser suicidprevention och omfattar inte specifika behandlingsinsatser för förebyggande och behandling av psykisk ohälsa.

Specifika avgränsningar som gäller för respektive kommun/kommunförvaltning.

Terminologi

Exempel på terminologi:

I facklitteratur har ordet ”självmord” alltmer kommit att ersättas av termen ”suicid”. Orden används synonymt, och ofta används båda termerna omväxlande i en och samma text. 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.

Begrepp	Definition
Självmord	En medveten, uppsåtlig, självförvållad, livshotande handling som leder till döden.
Självmordsförsök	Livshotande eller skenbart livshotande beteende i avsikt att sätta sitt liv på spel eller göra intryck av en sådan avsikt som inte leder till döden.
Självmordsförebyggande	Kan till exempel vara utbildning, informationsinsatser, metodutveckling, begränsning av medel och metoder, efterlevandestöd för att förhindra och minska antalet självmordsförsök och självmord.

Genomförande

Handlingsplanen pekar ut vilka områden som är prioriterade för det självmordsförebyggande arbetet inom [namn på kommunen/förvaltningen/det kommunala bolaget]. Varje enskild verksamhet eller enhet ansvarar dock för att prioritera och implementera angivna åtgärdsförslag, med utgångspunkt i invånarnas behov och verksamhetens förutsättningar. En lokal åtgärdsplan bör tas fram och planerade aktiviteter bör föras in i varje nämnds verksamhetsplan och följas upp i verksamhetsberättelsen.

Själv mord och självmordsförsök i [namn på kommun/stad]

Statistiska uppgifter kan erhållas från Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (webb: ki.se/nasp, email: nasp@ki.se). Statistiken kan anpassas till respektive kommuns eller stads speciella förutsättningar.

Nationella och regionala aktörer

- Socialstyrelsen
- Folkhälsomyndigheten
- Sveriges kommuner och regioner
- Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)
- Suicide Zero
- Mind
- Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd (SPES)

Nationella styrdokument

Här kan ni hänvisa till de nio mål som ingår i Riksdagens nationella strategi från 2008 samt de mål och delmål som ingår i den nationella strategin från 2024.

- En förnyad folkhälsopolitik – Prop. 2007/08:110: regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2008/03/prop.-200708110
- Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention – Skr. 2024/25:77: regeringen.se/rattsliga-dokument/skrivelse/2025/01/skr.-20242577

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen i [namn på region]

Om det finns någon strategi, handlingsplan eller annat relevant beslut när det gäller självmordsprevention för den region där kommunen ingår är det viktigt att beskriva det. Här beskrivs också om det finns beslut eller planer för hur samarbetet och ansvarsfördelningen mellan regionen och regionens kommuner ska se ut när det gäller självmordsprevention.

Om inga sådana dokument eller beslut finns bör det också framgå.

Civilsamhället

Beskrivning av lokala organisationer inom civilsamhället som bidrar med viktiga insatser inom det suicidförebyggande arbetet samt i stödet till efterlevande och hur samarbetet med dem ser ut.

Handlingsplan

Struktur, ledning och samordning

Beskrivning av organisationen på kommun- och förvaltningsnivå.

Suicidprevention i [namn på kommun/stad]

Beskrivning av hur det självmordsförebyggande arbetet är uppbyggt i kommunen/staden.

Styrdokument i [namn på kommun/stad/förvaltning]

Här anges vilka av kommunens/stadens/olika förvaltningsars styrdokument som har bäring på det självmordsförebyggande arbetet.

Själv mordsförebyggande insatser

Bakom självmordshandlingar finns en komplex problematik och ett brett spektrum av riskfaktorer. Själv mordspreventiva insatser som består av flera olika delar, i en så kallad multikomponent strategi, har större chans att nå resultat, under förutsättning att åtminstone en av komponenterna är effektiv.

Exempelvis kan en kunskapshöjande insats göras i kombination med en striktare alkoholtillsyn. Synergieffekter kan då uppnås och ge ett bättre utfall än varje enskild insats för sig.

Prioriterade områden och åtgärdsförslag

Här nedan presenteras exempel på åtgärder som kan vara aktuella för kommunerna att genomföra. Förslagen är hämtade från NASP:s litteraturgenomgång av evidensbaserade åtgärder för att minska självmorden, se vidare respi.se.

De självmordsförebyggande aktiviteterna är indelade efter universella, selektiva eller indikerade åtgärder.

Universell prevention

Aktivitet 1

Minska förekomsten och minimera negativa konsekvenser av till exempel fattigdom, arbetslöshet, överskuldsättning, beroendesjukdom.

Ansvar: Kommunnivå, Socialförvaltning och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 2

Öka individens förmåga att hantera livets motgångar och utmaningar, genom att öka resiliensen i barndomen.

Ansvar: Kommunnivå, Utbildningsförvaltningen, Barn- och omsorgsförvaltningen och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 3

Integrera det självmordsförebyggande arbetet med andra närliggande områden som till exempel alkohol och narkotika.

Ansvar: Socialförvaltningen och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 4

Stödja elevhälsan och skolhälsovårdens roll i det självmordsförebyggande arbetet (via exempelvis utbildningar).

Ansvar: Utbildningsförvaltningen och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 5

Kartlägga förekomst och kännedom av verksamhetsanpassade riktlinjer och rutiner för hur personalen ska agera vid självmord och självmordsförsök i kontakten med kommuninvånare (elever, äldre, klienter inom socialtjänsten).

Ansvar: Samtliga förvaltningar.

Förslag finns på: ki.se/nasp

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 6

Införa ett evidensbaserat skolprogram för att förebygga självmord och självmordsförsök (till exempel YAM, Pax).

Ansvar: Utbildningsförvaltningen och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 7

Sätta upp skyddsbarriärer vid broar och andra suicidtäta platser. Detta bör ske i samverkan med Räddningstjänsterna för att försäkra att barriärens design inte förhindrar räddningstjänstens möjlighet att nå suicidala individer.

Ansvar: Teknisk förvaltning och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Selektiv prevention

Aktivitet 1

Snabbt fånga upp personer med en svår livssituation och se till att de får ett bra bemötande och lämpligt stöd.

Ansvar: Kommunnivå, Socialförvaltning och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 2

Öka lärandet inom ramen för det systematiska kvalitets- och säkerhetsarbetet och genomföra en kartläggning av tillgängliga utbildningar i suicidprevention och bedöma om det finns behov som inte tillgodoses.

Ansvar: Samtliga förvaltningar

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 3

Utarbeta centrala och lokala riktlinjer för hur man ska hantera anställdas allvarliga självmordstankar eller självmord.

Ansvar: Kommunnivå

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 4

Säkerställa att skolornas krisplaner innehåller skrivningar om hur skolan ska agera när elever är självmordsnära och vid händelser som självmordsförsök och självmord.

Ansvar: Utbildningsförvaltningen och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 5

Utbilda och stödja relevant personal kring stöd och hjälp till anhöriga vid självmord.

Ansvar: Kommunnivå och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 6

Bekämpa ofrivillig social isolering bland äldre.

Ansvar: Äldreförvaltning, Socialförvaltning och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Indikativ suicidprevention

Aktivitet 1

Kartläggning av vårdkedjans befintliga skick när det gäller personer med suicidrisk, och om möjligheter till stödjande insatser.

Ansvar: Socialförvaltning, Äldreförvaltning och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 2

Stärka och stödja regionernas och kommunernas samarbete kring substansberoende och missbruksrelaterade sjukdomar.

Ansvar: Kommunnivå, Socialförvaltning och motsvarande

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Aktivitet 3

Arbeta för att aktörer som involveras vid larm om akuta suicidala händelser har god kompetens, ett gott bemötande och gemensamma arbetssätt (polis och kommunal räddningstjänst).

Ansvar: Kommunalförbund, Kommunnivå

	Kort sikt	Medellång sikt	Lång sikt
Mål	• XX • XX	• XX • XX	• XX • XX
Åtgärdsförslag	• YY • YY	• YY • YY	• YY • YY

Implementering, uppföljning och utvärdering

Upprätta planer för hur implementeringen, uppföljningen och utvärderingen av de olika åtgärder som ingår i handlingsplanen ska genomföras.

Exempel finns att hämta på respi.se/resurser.