

## Bilaga 1: Skydds- och riskfaktorer för suicidhandlingar

Skydds- och riskfaktorer för suicid kan åskådliggöras på olika sätt. Nedan följer en förteckning över skydds- och riskfaktorer som satts samman av Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP), 2019.

### Skyddsfaktorer

- Personlighetsdrag: utåtriktad, varm/vänlig, ängslig, optimistisk.
- Hög problemlösningsförmåga.
- Høgt självförtroende och hög självkänsla.
- Tillgång till natur (till exempel träd, parker med mera.).
- Høg copingförmåga (hur personen kan hantera stressfyllda och känslomässigt krävande situationer).
- Meningsfullt liv/känsla av sammanhang (till exempel att ha personliga relationer, partner, vara förälder, ha en karriär, känna egenmakt med mera.)
- Starka moraliska eller religiösa invändningar mot suicid.
- Tryggt anknytningsmönster till viktiga personer (vårdnadshavare/partner).
- Aktivt föräldraskap (skyddsfaktor för barnet).
- God skol-/arbetsmiljö.

### Riskfaktorer kliniska (vårdrelaterade) faktorer

- Tidigare suicidförsök.
- Beroendesjukdom.
- Somatisk sjukdom.
- Psykiatrisk sjukdom.
- Samsjuklighet (av alla slag).
- Funktionshinder (till exempel autism).
- Hinder för vårdsökande (till exempel på grund av stigma, distans och oförmåga).
- Dålig följsamhet till vård/ behandling.
- Ärftlighet för suicid.

### Riskfaktorer icke-kliniska faktorer

- Høg ålder.
- Manligt kön.
- Hbtq.
- Ursprung från vissa minoritetsgrupper.
- Ursprung från länder som har høga suicidtal (Ungern, Ryssland, baltiska länder med flera).
- Anhørig eller närstående till person som har suiciderat/gjort suicidförsök eller exponering för suicid på annat sätt.
- Personlighetsdrag: introversion, hoppløshet, impulsivitet, aggression, ängslighet (denna är både skydds- och riskfaktor, beroende på vilket kön som har det och vilka andra drag det är kombinerat med).
- Dålig problemløsningsförmåga.
- Førlust (jobb/dødsfall/brutna relationer/pengar etc), sorg, ofrivillig ensamhet, abort och sorg.
- Socioekonomisk status (fattigdom/låg utbildningsnivå/arbetsløshet).
- Social isolering/ensamhet.
- Erfarenhet av krig/väpnad konflikt/katastrof.
- Migration/asylprocess (stressorer i samband med acklimatisering men också erfarenhet av krig/vapen konflikt/katastrof).
- Diskriminering/kränkande särbehandling/trauma/våld/sexuella övergrepp/våld i nära relationer.
- Dålig sømn (subklinisk nivå).
- Intoxikationsinriktad alkoholkonsumtion (som till exempel vid nyårsfirande).
- Existentiell ångest.

## Bilaga 2. Resultat och reflektioner från förstudie från hösten 2019

Under hösten 2019, när arbetet med att ta fram en lokal handlingsplan för suicidprevention påbörjades genomfördes en förstudie i kommunens verksamheter. Frågor om vilket arbete man redan nu gör och vad man efterfrågar i arbetet med suicidprevention besvarades.

### Inventering av nuvarande åtgärder

I Arvika kommun har vi höga sjukskrivningstal och över hälften av alla sjukskrivningar handlar om psykisk ohälsa. Det förebyggande arbetet för psykisk hälsa är av yttersta vikt. Tidiga insatser och hög tillgänglighet till behandling vid psykisk ohälsa är viktigt. En långvarig och obehandlad depression kan leda till funktionsnedsättning och ökad risk för suicid. Ett tidigt sätt att möta behovet är att hjälpa individen till rätt vårdnivå. Skolan är en viktig arena för att upptäcka psykisk ohälsa bland barn och ungdomar, men även hos vårdnadshavare.

Inom förskolan arbetar man med barnhälsoteam och familjecentralens hela arbete främjar och förebygger psykisk ohälsa. Inom grundskolans vardagliga arbete handlar det mycket om att skolans personal ska uppmärksamma psykisk ohälsa men framförallt arbeta förebyggande. Förebyggande i det här fallet är att motverka olika typer av utanförskap, genom aktiviteter, förhållningssätt och framförallt bemötande. Ett exempel är att de jobbar med ett skolnärvaro-team och socialpedagoger, främst riktat mot åk 7-9. Den nya högstadieskola som är på gång att byggas har hela sitt tänk utifrån att lärmiljön ska vara tillgänglig och stressreducerande.

Elevhälsan och Förebyggarenheten arbetar med stödsamtal; enskilt och i grupp, föräldrastöd; enskilt och i grupp, remitterar eller hänvisar till andra instanser, ger stöd till skolpersonal samt bedriver olika insatser på gruppnivå i klasserna. Elevhälsan samverkar med Region Värmland, internt inom kommunen, med föreningslivet och med kyrkan. Individ och familjeomsorgen arbetar med en metod kallad Mental Health First Aid Training (MHFA), som är första hjälpen vid psykisk ohälsa. Man kartlägger vid utredningar genom att ställa frågor om psykisk hälsa, bistår i att ta kontakt med rätt vårdinstans, till exempel med egenremiss, Första linjen, budget- och skuldrådgivning och arbetar förebyggande och uppsökande. Första linjen är ett samarbete mellan kommunen och Region Värmland i syfte att minska tröskeln för barn och ungdomar med mild psykisk ohälsa, en slags första kontakt som kan leda vidare till BUP vid behov. Här finns möjlighet att få kontakt med kurator och psykolog för några inledande samtal innan beslut fattas hur man ska arbeta vidare.

Myndighetsstaben ser främst ett inomkommunalt samverkansbehov kopplat till krisstödsarbete efter fullbordad suicid. I övrigt har räddningstjänsten samverkansbehov med polis och ambulans under det akuta skeendet.

Arvika Fastighets AB har tillsatt en bostadssocial tjänst med uppgift att uppsöka hyresgäster när det uppdragas problem. Tjänsten går igenom hur/om hyran betalats in inom rätt period och uppsöker vid sen eller ingen betalning hyresgästen för att på så vis hjälpa till för att inte hyresgästen ska dra på sig en övermäktig skuld och därav må psykiskt dåligt. Arvika Fastighets AB medverkar även i Huskurage, liksom många fastighetsbolag i landet. Huskurage bygger på information och att grannar ska vara delaktiga när det händer saker i sin närhet. Man ska kunna ingripa eller kontakta oss för att vi ska kunna uppsöka hyresgästen och på så vis fånga upp problem i hemmet.

### Insatser till identifierade riskgrupper

Kommunen behöver bedriva ett förebyggande och hälsofrämjande arbete för identifierade grupper, avseende uppföljning av insatser samt vägar att nå riskpersoner. Oavsett målgrupp är riskbruk och missbruk en riskfaktor som är viktig att väga in. Även hbtq-personer är en identifierad riskgrupp. Barn och ungdomar med bristande vuxenstöd, funktionsvariation, egen psykisk ohälsa eller psykisk ohälsa eller andra sociala problem i familjen är grupper som elevhälsan uppfattar vara i riskzonen.

Förskolan ser barn som varit med om våld i nära relationer och barn till missbrukande som en riskgrupp. Grundskolan ser att de elevgrupper som befinner sig i riskzonen befinner sig inom varierande samhällsgrupper. Elever med trauman, vilket kan vara nyanlända men också elever med svensk härkomst men med helt olika

orsaker till den psykiska ohälsan, är elever som man behöver särskilt uppmärksamma på. Ett steg i denna psykiska ohälsa och en signal på densamma kan vara att eleven över tid ökar sin frånvaro i skolan.

För de ungdomar som av olika anledningar inte går på gymnasiet finns det kommunala aktivitetsansvaret (KAA), vilket innebär att kommunen har ansvar att hålla kontakt med dessa ungdomar samt erbjuda aktiviteter. Målet är att få ungdomarna tillbaka i studier eller i arbete. Samarbete sker också med arbetsmarknadsenheten.

Individ- och familjeomsorgen ser en ökad risk för suicid bland de som lider av samsjuklighet, psykisk ohälsa och missbruk, överskuldsetta och de med spelmissbruk. Oavsett om en person har sin härkomst från ett annat land eller är uppvuxen i Arvika gäller att den som inte är integrerad i samhället löper större risk att må psykiskt dåligt.

## Insatser för ökad samverkan och samarbete

Samordnad individuell plan (SIP) är ett viktigt verktyg för samordnade insatser där individen äger sin egen planering. Enligt lag ska denna plan upprättas när det behövs insatser från flera parter. Den öppna vårdn och/eller kommunens verksamheter ansvarar för att planen upprättas samt att den uppdateras. Här bör kommunen ta ett större ansvar för att fler planer upprättas.

Grundskolan efterfrågar ett bättre samarbete med Region Värmlands barn- och ungdomspsykiatri (BUP). I framtiden ser man att man behöver hitta ett annat system där skola, socialtjänst, familj och BUP kan jobba tätare med varandra och insatserna kan koordineras bättre.

Elevhälsan behöver fler medarbetare för att kunna arbeta än mer främjande och förebyggande i skolmiljön samt med föräldrastöd och gruppverksamhet inom förebyggarenheten. Elevhälsan upplever även de ett behov av att få till en bättre samverkan med BUP.

Individ- och familjeomsorgen anser att samverkan med Region Värmlands vårdcentral kan fungera bättre samt att samverkan med Första linjen, BUP, personliga ombud (PO) och psykiatrin skulle kunna utvecklas i den här frågan. Ett personligt ombud är ett stöd för personer med psykisk funktionsnedsättning, genom att det personliga ombudet, tillsammans med personen, planerar, genomför och följer upp uppdrag som definierats av klienten.

## Kompetenshöjning hos personal

All personal i kommunen kan möta suicidnära personer och måste därför ha en generell baskunskap kring bemötande. Utbildning om psykisk ohälsa behöver breddas till andra verksamheter än bara individ- och familjeomsorgen, där det redan finns mycket kunskap, både inom och utom kommunen eftersom detta är en fråga som angår alla.

Många verksamheter ser ett behov av att arbeta med att "våga fråga" och då även på djupet. Det räcker inte bara med att fråga ytligt för att sedan säga att "Jag har frågat". Vad gör vi om vi får träff på frågan? Personal inom räddningstjänsten har idag grundläggande kunskaper i hur man skall agera i det akuta skeendet och därför finns ett behov av utbildning. På längre sikt bör kompetensen att agera i ett förebyggande skede öka, för att kunna informera om detta. Till exempel i samband med att de bedriver annan skadeförebyggande utbildning.

Inom socialtjänsten, elevhälsan, förebyggarenheten samt inom förskolan på familjecentralen utbildas alla kring våld i nära relationer. Inom Vård och omsorg efterfrågas webbutbildningar för personalen. Vård och omsorg planerar även för uppstart av en arbetsgrupp där personal från olika enheter i verksamheten ska ingå med syfte att sprida information och kunskap om suicid. Enkät har även skickats ut till medborgare för att identifiera behovet av sociala mötesplatser.

Myndighetsstaben ser ett behov av att informera och tala klarspråk om ämnet suicid/självmod. På sikt kan man inom räddningstjänsten se över möjligheter att informera media om de insatser man gör vid hot om suicid på samma sätt som man informerar om bränder och trafikolyckor.