



Grästorps kommun

---

# Grästorps riktlinje för psykisk hälsa

Dokumenttyp: Riktlinje

Datum: 2022-10-23

Diarienummer: 2022/403

Fastställd av: Kommunstyrelsen 2022-11-09 § 225

Dokumentansvarig: Folkhälsostrateg



---

Grästorps riktlinje för psykisk hälsa .....	3
Bakomliggande perspektiv till riktlinjen .....	3
Syfte .....	3
Prioriterade områden.....	3
Mål .....	4
Mål och indikatorer .....	4
Bilagor.....	5
Bakgrund .....	5
Suicidpreventivt arbete .....	6
Begrepp och definitioner.....	7
Utvecklingsarbete .....	7



## Grästorps riktlinje för psykisk hälsa

Grästorps kommun beslutade år 2021 i Kommunstyrelsen att anta den länsgemensamma handlingsplanen för suicidprevention.

Förekomsten av psykisk ohälsa har ökat nationellt sedan 2015 och ökningen kan man även se i Grästorp. År 2021 diagnostiserades ett totalt antal på 286 individer med depression och ångest. Man kan se en ökning på antal diagnostiserade sedan 2012 (52 st) och fram tills 2021 (286 st). Flest diagnostiserade ser man i åldrarna 30-64 år på 133 individer, här ser vi en ökning sedan 2012 då 22 st individer diagnostiserades för samma åkommor. Även i åldersgruppen 65 år och äldre är det en ökning från 2012 (>5) fram tills idag 89 st individer. För individer 16-29 år diagnostiserades 2021 60 st till skillnad från 2012 7 st. I åldrarna 0-15 år är antalet under fem fall och har varit så sedan 2015 (Regional vårdanalys 2022).

På delregional nivå ser i samma tendens med störst problematik hos kvinnor och unga vuxna. Kvinnor 16-29 år är överrepresenterade när man uppger besvär av ångest, oro eller ångest (60%). Män i samma åldersgrupp (39%). Kvinnor är överrepresenterade i alla åldersgrupper 30-44, 45-64 och 65-84 för dessa besvär. Vad gäller suicid och suicid försök på delregionalt nivå, begår suicidförsök främst av kvinnor och yngre personer medan suicid främst begås av män och äldre personer. I Skaraborgs befolkning uppskattas att omkring är ca 20-30 självmord per år. Av sekretess skäl anger man lokal siffra genom/100 000 invånare (29,2 i Grästorp).

### Bakomliggande perspektiv till riktlinjen

I denna riktlinje betonar man främjande insatser. Med främjande insatser syftar man till att öka kunskapen kring vad som är psykisk välbefinnande men också psykisk ohälsa och hur du kan hantera psykiska utmaningar som oro och nedstämdhet samt vilken hjälp finns att få om du inte kan hantera det själv. Men också förståelsen om vad som är del av livets upp och nedgångar. Öka kunskapen om hur du kan främja din psykiska hälsa stärka sina egna resurser, motståndskraft (resiliens), och vetskapen om vikten av bland annat fysisk aktivitet och social hälsa.

Universell prevention syftar till i riktlinjen att sprida kunskap i alla kommunens föreningar och mötesplatser för att nå så många medborgare som möjligt och även nå riskindivider. Utöver att man når fler personer genom befolkningsriktade insatser än genom en riskgruppsstrategi ger det också förutsättningar för att kunna nå befolkningen tidigt i livet för att försöka förbättra deras livsvillkor och för att nå dem innan problem uppstår.

### Syfte

Syftet med riktlinjen är att tydliggöra verksamheternas ansvar i det hälsofrämjande men också suicidpreventiva arbetet samt att skapa förutsättningar för ett strukturerat och kontinuerligt suicidpreventivt arbete där riktlinjen ska utgöra en gemensam grund.

### Prioriterade områden

För att uppnå nationella, regionala och lokala mål prioriteras följande områden:



1. Utveckla kommunikationsplan och kommunikationsmaterial för stöd som involverar bl.a. vård och omsorg, föreningar, bildning och andra civilaktörer.
2. Utveckla Grästorpsveckan för psykisk hälsa för att sprida kunskap om ämnet hos både medborgare och medledare.
3. Utbildning och kompetenshöjande insatser till medledare, chefer, beslutsfattare, föreningsliv och näringsliv inom kommunen.

## Mål

1. Bibehålla det låga suicid och suicidförsöks talet i kommunen.
2. Årlig utbildningsinsats för suicidpreventivt arbete bland beslutsfattare, chefer och ledare i samband med Grästorpsveckan för psykisk hälsa.
3. Utveckla Grästorpsveckan för psykisk hälsa för att sprida kunskap om ämnet hos både medborgare och medledare.

## Mål och indikatorer

1. Bibehålla det låga suicid och suicidförsöks talet i kommunen

Kommunledning följer årligen upp i KS indikatorerna med hjälp av statistik från Skas, VGR, Vårdanalys, folkhälsomyndigheten.

2. Årlig utbildningsinsats av suicidpreventivt arbete bland beslutsfattare, chefer och ledare.

Öka kunskapsnivån på ledningsnivå i kommunal förvaltnings regi, genom interaktiva digitala Utbildningar som kommun tillhandahåller. Årlig uppföljning av kunskaps höjande aktiviteter för beslutsfattare (e-learning, dialogdag) i KS.

3. Utveckla Grästorpsveckan för psykisk hälsa för att sprida kunskap om ämnet hos både medborgare och medledare.

Utveckla och tillgängliggöra informationsmaterial till medborgare och medledare, för hur man kan främja sin psykiska hälsa, att upptäcka varningssignaler kring suicid och stödinformation om vart man skall vända sig om man behöver hjälp.

Skala upp Grästorpsveckan för psykisk hälsa med fler aktörer och fler aktiviteter för Både civilsamhället och kommunalverksamhet. Årlig uppföljning och utvärdering ihop med nyckelaktörer.

Finns kommunikationsmaterialet tillgängligt hos hushåll föreningar, exempelvis sitter det upp i Klubbstugan.



## Bilagor

### Bakgrund

Psykisk ohälsa ökar i Sverige, varannan svensk kommer någon gång i livet att drabbas av psykisk ohälsa. Världshälsoorganisationen (WHO) räknar med att psykisk ohälsa kommer att stå för den största sjukdomsördan i världen år 2030. Suicid är ett komplext samhälls- och folkhälsoproblem, som kräver flera olika angreppssätt. Suicid är ingen sjukdom, det är inte ens nödvändigt att psykisk sjukdom ligger bakom. Psykisk sjukdom eller någon form av psykisk ohälsa är däremot en vanlig riskfaktor för suicid. Orden suicid och självmord används oftast synonymt och syftar båda på en handling för att medvetet orsaka sin egen död. I den här riktlinjen används ordet suicid. Det finns generellt en okunskap om psykisk ohälsa och suicid bland befolkningen. Okunskapen kan göra att många upplever psykisk ohälsa som skrämmande och tar avstånd. Det behövs därför en ökad kunskap för att minska fördomar, stigmatisering och för att öka möjligheten till stöd och hjälp. Varje liv som kan räddas är en framgång, därför är det viktigt att förebygga suicid till skydd för livet.

Riksdagen beslutade 2008 om ett nationellt handlingsprogram för arbetet med att minska suicid. Den nationella visionen för suicidprevention lyder; " Ingen människa ska behöva hamna i en sådan utsatt situation att suicid ses som den enda utvägen". Arbetet ska fokusera på att skapa stödjande och mindre riskutsatta miljöer, att öka människors medvetenhet om suicidproblematiken och att ta bort tabun kring suicid. Trots den antagna nollvisionen dör årligen drygt 1 500 personer i suicid i Sverige. För att nå målet om en nollvision krävs ett gemensamt och långsiktigt arbete med att förebygga suicid med insatser på såväl individ- som på befolkningsnivå nationellt, regionalt och lokalt. Att förebygga suicid är inte bara ett sätt att ge hjälp i livsfarliga situationer. Det innebär också ett strukturerat och långsiktigt arbete för att främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa och få ner antalet suicidförsök. Det kan handla om att tidigt observera varningssignaler, identifiera, remittera, ge stöd till individer och grupper i särskilt utsatta situationer samt att utbilda personal. Kommunens arbete är i detta sammanhang mycket viktigt. Arbetet behöver utgå från en bred, samordnad och kommunövergripande ansats med tydliga uppdrag till kommunens samtliga förvaltningar. Nollvision om suicid i Västra Götaland är ett av målen i Västra Götalands läns gemensamma handlingsplan för psykisk hälsa 2018 - 2022. Denna handlingsplan är en del av den nationella satsningen inom området psykisk hälsa. Regeringen och Statens kommuner och regioner (SKR) har sedan 2008 slutit överenskommelser inom området. För åren 2021-2022 omfattar denna överenskommelse insatser inom psykisk hälsa och suicidprevention. Inom ramen för handlingsplanen för psykisk hälsa 2018-2022 har en läns gemensam handlingsplan för suicidprevention tagits fram för att minska antalet suicid och suicidförsök i Västra Götaland. Planerna ska utgöra en grund för kommunernas och regionens gemensamma främjande arbete för psykisk hälsa, suicidpreventivt arbete och framtagande av lokala handlingsplaner. Målet är att antalet suicid i Västra Götaland ska minska med 40 procent till år 2025. Kommunstyrelsen i Grästorp beslutade att anta handlingsplan för suicidprevention i februari 2021.



## Suicidpreventivt arbete

Det suicidpreventiva arbetet ska ses utifrån tre olika nivåer (exempel nedan):

- Universella insatser riktar sig till hela befolkningen innan svårigheter har utvecklats.
- Selektiva insatser riktas till identifierade riskgrupper.
- Indikerade insatser riktas till individer; där ingår behandling eller återfallsprevention.

För att nå det nationella långsiktiga målet att minska antalet suicid och suicidförsök måste mer fokus läggas på befolkningsinriktade suicidpreventiva metoder. Denna ansats har stöd i den så kallade preventiva paradoxen, det vill säga att den epidemiologiska basen för antalet individer med måttligt förhöjd risk är mycket högre än antalet högriskindivider. Utöver att man når fler personer genom befolkningsinriktade insatser än genom en riskgruppsstrategi ger det också förutsättningar för att kunna nå befolkningen tidigt i livet för att försöka förbättra deras livsvillkor och för att nå dem innan problem uppstår.

Universella insatser:

- Samverkan elever, elevhälsa och socialtjänst
- Utbildning om suicid och suicidprevention
- Skolbaserade insatser
- Minskad alkoholkonsumtion
- Begränsa tillgängligheten av medel som kan användas i suicidsyfte
- Allmän information inklusive hjälp- och stödlinjer

Selektiva insatser:

- Kartlägga riskgrupper, risksituationer och riskområden
- Implementera evidensbaserade insatser som bekämpar ofrivillig ensamhet/ social isolering
- Utbilda personal
- Stärka vårdkedjan
- Stöd till närstående och efterlevande

Indikerade insatser:

- Stärka vårdkedjan



## Begrepp och definitioner:

Psykisk hälsa	WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där individen kan förverkliga sina möjligheter, klarar av vanliga påfrestningar, arbetar produktivt och bidrar till det samhälle som hen lever i. Kortfattat handlar det om hur vi mår och trivs med livet, men också vår förmåga att klara livets upp- och nedgångar. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaro av psykisk sjukdom.
Suicid	En medveten, uppsåtlig, självförvårdad, livshotande handling som leder till döden.
Suicidförsök	Livshotande eller skenbart livshotande beteende i att avsikt sätta sitt liv eller göra intryck av en sådan avsikt som inte leder till döden.
Suicidprevention	Kan exempelvis vara utbildning, informationsinsatser, metodutveckling, begränsning av medel och metoder, efterlevandestöd, för att förhindra och minska antalet suicidförsök och suicid.

## Utvecklingsarbete

### 2023/2024

Utveckla och tillgängliggöra informationsmaterial om att upptäcka varningssignaler och om Stödinformation vart man skall vända sig om man behöver hjälp.

Ökad kunskap om psykisk hälsa och upptäcka varningssignaler för suicid bland medarbetare och civilsamhället exempelvis (föreningar, kyrkan, näringsliv) genom digitala utbildningar.

-Öka kunskapsnivån för samtliga medarbetare i kommunal förvaltnings regi. (inkl. vård, omsorg, skola) Genom att interaktiva digitala utbildningar som kommun tillhandahåller.

-Kommunen bidrar med elektroniskt utbildningsmaterial för kunskap om suicid och upptäcka varningssignaler för lokala näringslivet att införa i sina verksamheter 1 gg/termin. Med fördel Uppdelat material anpassat till företagsledare och medarbetare separat.

Involvera teknisk förvaltning- park och gata



Regelbundet följa upp åtgärder för riskzoner för suicid i kommunen. Samt se över följande områden Järnvägsspår Tåg-övergång, Tåg-bron Forshall, Forshalls promenaden, samt ansvariga för platserna (SJ, Västtrafik, Trafikverket, kommunens gator, närområde).

## 2024/2025

Involvera kulturverksamhet- Föreningar (kultur, idrott)

-Använda ordföranderåden till att kommunicera ut föreningarnas viktiga roll i det suicidpreventiva arbetet.

-Kommunen bidrar med elektroniskt utbildningsmaterial för kunskap om suicid, psykisk hälsa och upptäcka varningssignaler för lokala föreningslivet att införa i sina verksamheter. Med fördel uppdelat material anpassat till föreningsstyrelsen/tränare och medlemmar separat.

-Hjälpa till att ta fram ett förslag hur föreningarna kan arbeta med suicidprevention och psykisk hälsa.

-Föringsamordnare hjälper till att starta upp ett långsiktigt arbete med suicidpreventivt och psykisk hälsa främjande arbete med primärt fokus på att höja kunskapsnivå i föreningsliv. Genom att bidra med utbildningsmaterialet (från kommunen) Hjälpa till att planera in föreläsningstillfällen marknadsföra föreläsningar på ämnet. Tex. SISUs föreläsningar, Suicid Zero etc.

Involvera arbetet med ökad kunskap om psykisk eller fysisk våld i nära relationer genom att utbildna befolkningen i grundläggande uppmärksamanden enl. Socialtjänstens rapport.

-Ta fram kommunikationsfolders för våld i nära relationer att ha tillgängligt i föreningslokaler och tillhåll.

Genom projektet ofrivillig ensamhet via vården uppmärksamma ofrivillig ensamhet i befolkningen och erbjuda lotsning till kommunens aktivitets möjligheter genom tex. anhörigsamordnare (eller liknande lots-person).

-I utvecklande av projektet för ofrivillig ensamhet och koppla ihop med denna riktlinjens aktiviteter.