



# Suicidprevention i Ånge kommun

---



# Jenny Sellén Lindkvist

- Processledare för :
  1. suicidpreventionsarbetet i kommunen
  2. Fullt hus i Ånge kommun
- Ånge kommun får statliga medel till suicidpreventionsarbetet, 2020-2022. Förhoppningsvis beslut om en förlängd statlig satsning.
- Närmaste folkhälsokollegorna är Moa Magnusson och Jennie Näslund.

Det finns hopp!

# Fakta

- Suicidprevention = ett arbete för att förebygga (förhindra) suicid (självmord)
- Suicid är ett utbredd folkhälsoproblem som drabbar många, både direkt och indirekt.
- Ca 1 300 personer per år (+ hundratals dödsolyckor; suicid?).
- Landsbygdsorter är hårdare drabbade av suicid.
- Suicidtalerna var som högst under 1970-talet och har, totalt sett, minskat. Mycket arbete återstår att göra.

# Mer fakta

- Betydligt fler kvinnor än män försöker ta sitt liv. Många överlever försöket. Män tar oftare till mer drastiska metoder. 70 % av de som tar sitt liv är män.
- Av samtliga dödsfall i gruppen 15–29 år är ca 35 procent orsakade av suicid. Suicid ökar i den målgruppen.
- Inom HBTQ-målgruppen är det vanligare med självmordstankar, självmordsförsök och självmord än i befolkningen i sin helhet.

# Risikfaktorer

Ex.

- Psykisk ohälsa/sjukdom, såsom depression eller schizofreni.
- Livskriser, såsom dödsfall, arbetslöshet, skilsmässa.
- Missbruk.
- Den som tidigare försökt ta sitt liv.
- Traumatiska upplevelser.

# Hälsoläget i Ånge kommun

- Högt ohälsotal.
- Skattar vår hälsa lågt. Psykisk ohälsa/lågt självskattat hälsotillstånd tätt sammankopplat med låg utbildningsnivå.
- Låg utbildningsnivå. Missbruk och arbetslöshet hör ofta ihop med låg utbildningsnivå.
- Många är obehöriga till gymnasiet.
- Antalet anmälningar om våld i nära relation ökar.
- En utbredd problematik med fetma.
- Insatser kommer in sent i suicidprocessen. Mycket lång väntetid till professionell hjälp.

# Ånge kommun, forts.

- Ca 3 personer per år tar sitt liv i Ånge kommun.
- En vanlig uppskattning är att:
  - ✓ ca 10 gånger så många – 30 personer – försöker att ta sitt liv
  - ✓ ca 100 gånger så många – 300 personer – har självmordsplaner
  - ✓ ca 1 000 gånger så många – 3 000 personer – har tankar på självmord
- Det är vanligare att män tar sitt liv än att kvinnor gör det.
- Mellan 2003 och 2007 var suicidtalerna för män högre än under andra perioder. För kvinnor var suicidtalet högt mellan 2006 och 2010.



# Vad kan vi alla göra?

- Våga be om hjälp, bryta känslor av hopplöshet. Visa omtanke om oss själva och andra.
- Kontakta någon av de många stödorganisationer som finns. Bli volontär.
- Som anhörig/vän/kollega/granne etc.; **våga fråga och lyssna mera!**
- Hjälp en suicidnära person att söka professionell vård.
- Se till att få dagsljus och rörelse.
- Vårda våra välfungerande sociala nätverk.
- Lära oss mer om psykisk hälsa och om vad som är viktigt att göra för att må bra.

# Aktuella insatser och processer

- Framgångsrik **samverkan** i Medelpad, Västernorrland och Sverige.
  - **Informationsinsatser** samt inventering av **utbildningsbehov** i olika verksamheter.
  - **Inspiration till rörelse** för 65+, i samverkan med RF-SISU.
  - **YAM** (Youth Aware of Mental health) – högstadiet.
  - **Våga fråga** – just nu SÄBO-chefer och biståndshandläggare. Fler framöver.
  - **Ledare som lyssnar** – föreningslivet.
  - **Livsviktiga snack** – föräldrar.
- 
- PeAKyou-insatser i grundskolan och i rektorsgruppen (Utbildningsförvaltningen).
  - God och nära vård-arbetet (Jennie Näslund).
  - Psykiatridagarna (Samordningsförbundet).



# Avslutningsvis

- Alla vi behöver ta ansvar för den hälsa vi *kan* ta ansvar för – vår egen.  
*Hur tar du ansvar för din?*
- Många av oss har därutöver ett vidgat ansvar, ett samhällsansvar.
- **Långsiktighet i resursfördelning och rutinutveckling!**
- Behov, förutsättningar, uppdrag?
- Vi har ansvar för att **skapa de bästa av förutsättningar för en förbättrad folkhälsa i Ånge kommun. Våra insatser kan rädda liv!**

Tack för att ni  
lyssnade och för att  
jag fick träffa er 😊

---

Jenny Sellén Lindkvist

[jenny.sellen@ange.se](mailto:jenny.sellen@ange.se)

