

# Suicidpreventivt arbete för en hållbar hälsa



*Hållbar*  
**HÄLSA**

*Det finns gott om mötesplatser, aktiviteter och ett brett kulturutbud för alla ute i bygden och i centralorten som stimulerar till livslust, kreativitet, rörelse och ett hälsosamt liv hos barn, unga, vuxna och gamla.*

Ånge kommuns fokusområde 2: *Hållbar hälsa.*

## 1. Sammanfattning

Rapporten ger en överblick över de suicidpreventiva insatser som genomförts under perioden juni 2021 till december 2022. Den skildrar bakgrund, nuläge och framtidsutsikter. Suicid är ett utbrett folkhälsoproblem som drabbar många, både direkt och indirekt. I Sverige tar cirka 1 500 personer per år sitt liv. Landsbygdsorter är hårdare drabbade av suicid. Det suicidpreventiva arbetet i Ånge kommun genomsyras av den viljedoft som kan utläsas i Ånge kommuns vision, fokusområden och prioriteringar. Många kloka insatser, i samverkan, har genomförts under åren 2021 och 2022. Det hälsofrämjande och förebyggande, och även vårdande och rehabiliterande arbetet, kommer alltid att behövas. Med ett enträget och professionellt utvecklingsarbete – i fortsatt samverkan – kan vi rusta våra invånare, förbättra folkhälsan och rädda liv! Suicidpreventionsarbetet torde ur kommunledningens perspektiv ses som en naturlig del i kommunens arbete med trygghet, säkerhet och folkhälsa, oavsett nivån på statliga medel.



Hjälp finns att få! [Via Sveriges kommun och regioner \(SKR\) när du, vid behov, Stödlistan.](#)

## 2. Fakta

Under perioden 2010-2021 tog 444 personer sina liv i Västernorrland (ca 37 personer per år). Under den tidsperioden var de flesta (antal personer) som dog i 45-64 års ålder (167 personer) följt av åldersgruppen 25-44 år (121 personer). År 2021 var det, i vårt län, nästan dubbelt så många som tog sitt liv i jämförelse med 2020 (51 respektive 26 = högst suicidtal i landet 2021).

Betydligt fler kvinnor än män *försöker* ta sitt liv. Många överlever försöket. Män tar oftare till mer drastiska metoder och är överrepresenterade i gruppen människor som tar sitt liv. Under perioden 2010-2021 begick 339 män (76,4%) och 105 kvinnor (23,6%) självmord i Västernorrland. De självmordsmetoder som användes var, liksom i resten av riket, till största delen förgiftning och hängning. Hängning var den vanligaste metoden bland män och förgiftning var den vanligaste metoden bland kvinnor. Andelen självmord via skjutning (12,6%) var statistiskt signifikant större än motsvarande andel för resten av riket (7,4%), en trend även bland annat Jämtland Härjedalen märkt av och som de därför bemöter med ett utökat samarbete med målgruppen jägare och utförare av jägarexamen med förhoppningen att förhindra att självmord begås med jaktvapen. Ånge kommun hade under tidsperioden 2010-2021 ett lika högt genomsnittligt självmordstal (utifrån antal invånare från 15 år och uppåt) som Sundsvall och Örnsköldsvik.

Suicidtalerna har, totalt sett, minskat över tid. Mycket arbete återstår att göra, inte minst eftersom suicid är en av de allra vanligaste dödsorsakerna bland unga (15-29 år) och att antalet fall i den gruppen ökar. Inom HBTQ-målgruppen är det vanligare med självmordstankar, självmordsförsök och självmord än i befolkningen i sin helhet. De högsta suicidtalerna utifrån befolkningsandel finns bland män över 85 år.

En vanlig uppskattning är att:

- ca 10 gånger så många som dör i suicid *försöker* att ta sitt liv
- ca 100 gånger så många som dör i suicid har *självmordsplaner*
- ca 1 000 gånger så många som dör i suicid har *tankar* på självmord

Några av riskfaktorerna för suicid:

- Psykisk ohälsa/sjukdom, såsom depression eller schizofreni.
- För personer med beroendeproblematik eller samsjuklighet i form av beroendeproblematik och psykiatriska tillstånd ökar risken för suicid.
- Livskriser, såsom dödsfall, arbetslöshet, skilsmässa.
- Den som tidigare försökt ta sitt liv.
- Traumatiska upplevelser. Kvinnor vårdas för suicidförsök i större utsträckning än män.
- Hbtq-personer löper högre risk att genomföra suicidförsök jämfört med heterosexuella.
- Personer utan sysselsättning, med låg inkomst, eller boende i socioekonomiskt utsatta områden löper högre risk att dö av suicid.
- Personer som varit placerade i familjehem före tonåren löper högre risk att dö av suicid.
- Bland personer som vårdas på institution eller som dömts för brott är suicidförsök vanligt förekommande.

### 3. Suicidprevention på nationell, regional och lokal nivå

Nationellt finns ett visionärt mål om att ingen människa ska ta sitt liv. I skrivande stund utformas en nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Några av behoven, som bland annat i det nationella samverkansforumet för suicid lyfts fram, utöver denna strategi, är:

- uppsökande verksamhet utöver träffpunkter,
- kommunal analys av risker för suicid i offentliga miljöer,
- begränsning av medel och metoder för suicid,
- förstärka vårdkedjan för riskgrupper via lokala överenskommelser,
- ett fortsatt informationsarbete till allmänheten,
- en förbättrad samverkan/nätverkande,
- förankring av evidens,
- förbättrat brukarinflytande,
- kunskapsökning inom olika personalgrupper och riktat till civilsamhället,
- [ACT-utbildning](#) för hela Sverige, och
- ett systematiskt och effektivt arbete; från plan till handling och rutiner, med engagerade nyckelpersoner och politisk förankring.

Att sträva efter att antalet suicid minskar är en självklar inriktning regionalt och lokalt. Bland annat byggs en förbättrad samverkan, rörande suicid, i kommunen, Västernorrland och Sverige. Samverkan är a och o i suicidhänseende – många som tagit sitt liv har upplevt konsekvenserna av en icke fungerande samverkan.

Det suicidpreventiva arbetet utvecklas, med hög fart, såväl nationellt, regionalt som lokalt. Den läns-gemensamma planen för suicidprevention som nu upprättas ska tydliggöra hur det suicidpreventiva arbetet ser ut i Västernorrland inom kommun och region i nuläget och vilken inriktning och utformning det suicidpreventiva arbetet bör ha framöver. Målsättningen är att kunskap om riskgrupper för suicid och kunskapsbaserade suicidpreventiva insatser ska finnas i kommunernas och regionens verksamheter i länet. Ett mål är också att kunskap om suicid finns hos allmänhet och föreningsliv i länet.

Kommunbarometern som utfördes hösten 2021, då Ånge kommun precis påbörjat det riktade suicidpreventiva arbetet, visade att Ånge kommun var en av landets kommuner som fick lägst poäng för sitt suicidpreventiva arbete. Sundsvalls och Härnösands kommuner fanns i samma position. Sollefteå och Timrå kommuner placerade sig något bättre medan Kramfors kommun placerade sig på 15:e plats bland de kommuner som deltog. Örnsköldsvik deltog ej. I december 2022 besvarades en ny kommunbarometer. Resultatet för länets alla kommuner, i jämförelse med landets övriga kommuner, kvarstår att se.

### 3.1 Nuläge och behov av samverkansinsatser i Ånge kommun

Ånge kommuns vision, fokusområden och prioriteringar genomsyrar det suicidpreventiva arbetet. Tidiga hälsofrämjande och förebyggande insatser ska prioriteras. Kommunen har bland annat som mål att barn och unga ska må bra och ha förutsättningar att klara sin skolgång och att vi ska effektivisera nyttjandet av kompetenser. Vi ska också skapa förutsättningar för goda mötesplatser i samarbete med medborgarna. Samverkan med föreningslivet ska främjas än bättre. Dessa mål går hand i hand med visionens fokusområden där det tydligt uttrycks en ambition att bidra till känslan av delaktighet, stolthet, trygghet och framtidstro. Där understryks att vi söker nya trender och möjligheter, förädlar våra tillgångar vist med respekt och tar hand om det vi har. I fokusområdet *Hållbar hälsa* beskrivs en väl utformad ledstjärna:

*Det finns gott om mötesplatser, aktiviteter och ett brett kulturutbud för alla ute i bygderna och i centralorterna som stimulerar till livslust, kreativitet, rörelse och ett hälsosamt liv hos barn, unga, vuxna och gamla.*



Likt övriga kommuner i Västernorrland har Ånge kommun börjat kartlägga behoven bland befolkningen samt även genomfört en rad hälsofrämjande och förebyggande insatser under 2021 och 2022. Medelpads räddningstjänstförbund har under 2021-2022 haft både Timrås och Sundsvalls suicidpreventionsarbete under sina vingar medan Ånge kommun valt att ha sin processledare på plats i Ånge kommun. Detta för att säkerställa en skarp lokal förankring vid kartläggning av behov, strukturer och arbetssätt, vid genomförande av utbildnings- och informationsinsatser samt hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter till olika målgrupper (kommunanställda, barn och ungdomar, äldre, föreningsliv, anhöriga och näringsliv). Genom insatserna som genomförts, och som varit mycket uppskattade, har folk fått ökad kännedom om psykisk hälsa och ohälsa, vilket starkt kan bidra till att fler människor orkar och kan leva!

Den högaktuella kommunala organisationsförändringen, såväl på politisk som på förvaltningsnivå, kan komma att innebära förändrade och förhoppningsvis förbättrade förutsättningar för samverkan myndigheter och förvaltningar emellan, vilket det finns ett stort behov av. Suicidpreventionsarbetet berör såväl exempelvis socialtjänst och utbildningssektor som samhällsbyggnad och fritidskontor. Alla behöver bidra till att vi här, lokalt i Ånge kommun, hanterar suicidfrågan med större säkerhet än vi gjorde innan staten för ett par år sedan började skjuta till medel till alla kommuner/regioner för att arbeta med frågan; medel som även ska tillföras 2023, enligt den senaste rapporten från



Kommunförbundet. Det finns en bred kompetens bland medarbetare utspridda i samverkansaktörernas olika verksamheter. Intressant vore att förstå hur dessa resurser tas till vara och om de skulle kunna få en större verkan om de togs tillvara på ett än bättre sätt.

Den pågående processen gällande *En god och nära vård* inbegriper bland annat en strävan efter förbättrade samverkansformer. Dialogen med Regionen är lyckosam och har i dagsläget fokus på barn och unga. För målgruppen unga vuxna och vuxna med psykisk ohälsa bör arbetet som sker på läns- och kommunnivå synkas med bland annat Samordningsförbunds-medlemmarnas insatser och målformuleringar. Då kan än bättre förutsättningar skapas för att vi ska kunna finnas till för dessa personer.

Behov finns av bättre utarbetade planeringsmetoder, arbetsmetoder och uppföljningsmodeller för att möta suicidproblematiken och andra föränderliga och utmanande behov hos individer i vårt samhälle. Det finns människor, i alla åldrar, i behov av ett samordnat stöd som fortfarande – trots tidigare samverkansförbättringar – faller mellan stolarna och som saknar de tidiga, effektiva, samordnade, förebyggande, hälsofrämjande och vårdande insatserna som kan bidra till en förbättrad psykisk, fysisk och social hälsa likväl som till att förmågan att förvärvsarbeta eller studera förstärks. En majoritet av personerna från 16 år och uppåt, i behov av ett samordnat stöd, lever med någon form av psykisk ohälsa, och flertalet av dessa befinner sig i en riskgrupp för suicid. Det råder i många fall lång väntetid till professionell hjälp. Kommunen behöver hitta bättre former för insatser till personer i behov av stöd i väntan på adekvat, professionell, psykiatrisk vård.

Ett förslag på insats utifrån ovanstående frågeställningar är att se över de samverkansstrukturer som idag råder och att undersöka vilka utvecklingsbehoven är i dessa. Detta kan möjliggöras genom att en utvecklad arena för berörda aktörer skapas att ses på för diskussion kring samverkansförbättringar. Då skapas förutsättningar för en ökad medvetenheten kring varandras uppdrag (vilket förutsätts vid kontakt med berörd individ i behov av samordnat stöd). Viktigt är att ge tid åt berörd personal, hos de olika samverkansaktörerna, att samordnat utarbeta förslag på förbättrade rutiner för samverkan och insatser. De behöver även tid att planera, genomföra och utvärdera ett pilotprojekt utifrån förslaget. Efter utvärderingen kan en förbättrad samverkansstruktur aktörer emellan implementeras. Därefter följer att systematiskt arbeta med kvalitetsutveckling av strukturen. Ett sådant arbete behöver ledas av en samordnare, en brobyggare. På så sätt kan vi skapa förbättrade förutsättningar för individers välmående och hälsa samt möjlighet till en förstärkt förmåga att förvärvsarbeta och/eller studera.

### 3.2 Fler framtidsutsikter och utvecklingsidéer – generella och målgruppsspecifika

- I samverkan med länsnätverket, med den öppna suicidpreventionssamordning som finns på riksnivå, samt med bland annat Suicide Zero, kan utbildnings- och informationsinsatser planeras, genomföras och utvärderas för kommunpersonal, barn och unga, LSS-beviljade personer, unga vuxna och vuxna, äldre, anhöriga, föreningsfolket, företagare etcetera
- I samverkan mellan interna och externa aktörer kan arbetet för en förbättrad psykisk hälsa fortsätta att utvecklas. Vi kan fortsätta sprida enkla verktyg för mental träning och även genomföra andra insatser där vi sår ett frö för att fler ska bli eller vara sin egen bästa vän. Detta kan fortsätta erbjudas olika målgrupper, inte minst inom skolan. Jobba enträget för att skapa tajming i tidiga insatser! Rusta våra barn och ungdomar så att förutsättningarna förbättras väsentligt för att de ska bli självständiga, välmående och ansvarstagande individer.
- I den samverkan som sker inom bland annat KLARA-gruppen (under ledning av kommunens folkhälsostrateg) och God och nära vård kan det förebyggande och hälsofrämjande, konkreta arbetet utvecklas vidare. Samverkan mellan olika aktörer förstärks ytterligare och leder till att färre invånare trillar mellan stolarna då de är i behov av stöd och vård.
- Fortsätt erbjuda kommunpersonal, allmänhet, föreningar och näringsliv olika former av suicidpreventiva och hälsofrämjande utbildningsinsatser, så som mental träning, [AOSP](#), *Våga fråga/Våga fråga-E* och *Psyk E-bas suicid*. *Våga Fråga-E* och *Psyk E-bas suicid* kommer varje kommunanställd åt via [denna länk](#). Där skapar man ett konto och loggar sedan in. *Våga fråga* (live) kan genomföras som kvällsföreläsning (på nätet, via Suicide Zero) eller via en utbildningsträff ledd av en samtalsledare som är utbildad i konceptet. Kontakta Suicide Zeros Linn Enheim eller Kommunförbundets projektledare för suicidprevention, Paula Landqvist, för mer information. Paula kan bland annat informera om det i en framtid finns tillgänglig en Nano-utbildning på temat suicidprevention. Den skulle företrädesvis genomföras med all personal likt kommunens utbildning i informationssäkerhet.
- En stor andel av sjukskrivna i vår kommun är det på grund av psykisk ohälsa. Kommunen har en generellt låg utbildningsnivå. Missbruk och arbetslöshet hör ofta ihop med låg utbildningsnivå. Här finns en utbredd problematik med fetma. Det är vanligt att personer som upplever psykisk ohälsa även känner exempelvis stress, trötthet och nedstämdhet, vilket ofta leder till en minskad fysisk aktivitet, vilket i sig är en av de avgörande underliggande faktorerna för övervikt och fetma. Att på bred front främja motivationen till förbättrade levnadsvanor är av största vikt i Ånge kommun. Exempelvis behöver personalen coachas till att använda sitt friskvårdsbidrag, som från 2023 kan användas utan egenavgift. Detta kommer vara glädjande för många i personalen, som efterfrågat denna förändring. Ge personal möjlighet att flera gånger per år delta i Må bra-aktiviteter arrangerade av kommunen i samverkan med andra aktörer.
- Se över vilka kompetenser som finns i kommunen – uppdra till dessa (kommunpersonal, privatpersoner, föreningar, företag) att genomföra kortare eller längre hälsofrämjande projekt ute i byarna.
- Fortsätt se över rutiner i kommunorganisationen så att suicid förebyggs än bättre. Exempelvis kan medarbetssamtalsmallen och olika förvaltningars kris- och beredskapsplaner ses över och, vid behov, revideras.

- I samverkan mellan folkhälsostrateg, fritidskontoret med flera kan aktuell information om föreningslivets olika verksamheter för olika målgrupper samlas in. Därefter kan behovsanpassade insatser utformas.
- Socialt företagande har tagits upp till diskussion på näringslivskontoret. Sociala företag skulle kunna bli ännu en arena för människor i behov av speciellt utformade insatser på väg mot självförsörjning, ett bättre mående, ett bättre liv.
- Arbeta för att fler volontärer inom socialt arbete blir aktiva i Ånge kommun.
- Anhörigstöd, stöd till efterlevande – eller till en survivor (=överlevare) som det översätts på engelska – är otroligt viktigt då en person begått självmord! Fortsätt utveckla anhörigstödet i Ånge kommun.
- Inte minst Ånge kommuns ambulanspersonal vittnar om det ökade behovet av stöd och vård i samband med suicidtankar. Ett lokalt SPOT-team, likt i andra kommuner i länet, kan delvis möta detta behov. Följ utvecklingen av SPOT-teamet stationerat i Sundsvall.
- Antalet anmälningar om våld i nära relation ökar. Se till att vidareutveckla arbetet med denna fråga.
- Effekterna på folkhälsan post covid kan komma att utvecklas som efter andra kriser i samhället då självmordstalen ofta ökat. Det vore en risk att invänta denna eventuella effekt. Istället torde krafttag läggas på att tidigt möta behovet av förebyggande och hälsofrämjande insatser.
- Fortsätt arbeta för att även fysiska miljöer ses på ur ett suicidpreventivt perspektiv.
- Delta nyfiskt och konkret i Region Västernorrlands utveckling av [Naturaktiviteter på recept och Fysisk aktivitet på recept \(FaR®\)](#). Fortsätt även samarbetet med Regionen och andra aktörer i [utvecklingen av våra vandringsleder](#) och [Friluftsvveckan](#).
- Efter önskemål från olika föreningar skulle samverkansträffar på olika teman kunna bidra till en ökad kunskap om hälsa, välmående och bemötande.
- I samverkan mellan kommunen, Svenska kyrkan, lokala företagare och föreningar kan träffar likt [Med omtanke om dig själv och andra](#) genomföras.





- Skriv en reviderad ansökan om medel till en Hälsobuss, i samverkan med bland andra ansvariga för Bibblabilen och Fritidsbanken. Via Hälsobussen skulle vi, året runt, kunna genomföra må bra-insatser i de byar som besöks – exempelvis promenader (knata & prata), tipsbingo, rörlighets- och balansträning, funktionell styrketräning, sång- och berättarstunder, gåfotboll och dans. I samverkan med Fritidsbanken kan vi även åka på [Fritidsbanksturné](#) ut till byarna. Tänk om även enklare former av vårdinsatser kan utföras av mobila team då man ändå åker dit med Hälsobussen.
- I samverkan mellan olika aktörer kan aktiviteter för äldre utvecklas vidare (se bilaga 1).
- I samverkan med Svenska kyrkan skulle träffar med sång, rörelse och berättelser kunna genomföras, på alla våra äldreboenden, ett visst antal gånger per år.
- I samverkan mellan bland andra RF-SISU, fritidskontoret och föreningslivet skulle [Senior sport school](#) kunna genomföras, exempelvis 1 pass i veckan i 10 veckor, för lite piggare och mer mobila äldre, 2 omgångar per år.
- I samverkan med äldreboendena, fritidsgårdarna etcetera skulle [cykelturer för äldre](#) kunna arrangeras.
- I samverkan med Hälso pedagogikkursen på Bobergsgymnasiet skulle den *Internationella dagen för äldre* den 1 oktober kunna uppmärksammas.
- Arbeta för att samverka mellan bland andra Svenska kyrkan, socialtjänstens handläggare och personal på äldreboendena förbättras. Det finns boende i behov av mer psykosocialt stöd än vad som i dagsläget erbjuds.
- I samverkan mellan fältarna, HVB-personal och fritidsfolk (fritidsgårdar, Fritidsbanken, föreningsliv, fritidskontoret, etcetera) skulle föräldrar och deras barn kunna bjudas in till *Öppen hall* på fredagskvällar, varannan vecka i Fränstahallen, varannan i Minervahallen.
- I samverkan mellan bland andra studieförbunden och kommunfolk som arbetar med psykisk hälsa och ohälsa skulle fler hälsofrämjande aktiviteter kunna erbjudas för den spretiga målgruppen *unga vuxna och vuxna med olika former av psykisk ohälsa*.
- I dagsläget tycks ingen lokalt förankrad organisation på ett tillräckligt tillfredsställande vis locka unga vuxna med psykisk hälsa till sin verksamhet. Hur kan detta förändras?
- Fortsätt utveckla olika verksamheter, olika mötesplatser för målgrupper med psykisk ohälsa. Kanske kan Ånge kommun låta sig inspireras av exempelvis Gula villan i Sundsvall, Fontänhusen runt om i Sverige eller av [Vårsta diakonins HUR \(Hälsa – Utveckling – Rehabilitering\)](#).
- I samverkan med Ånge atletklubb skulle styrketräningspass i grupp, för främst 11-13-åringar, men även för 14-16-åringar, kunna genomföras i direkt anslutning till skoldagen.
- I samverkan mellan en processledare och Vård- och omsorgscollege skulle Upplevelsedagen för årskurs 9 kunna genomföras årligen.
- I samverkan mellan skola, fältassistenter och kanske även exempelvis Teaterverkstan kan ett hälsofrämjande, suicidpreventivt koncept för årskurs 8 utvecklas vidare – med YAM (Youth Aware of Mental health) som inspiration.
- I samverkan mellan skolor, föreningar och andra aktörer kan [Sportlovsbingo](#) och andra hälsofrämjande lovaktiviteter genomföras.

### 3.2.1 Några av grundförutsättningarna för en hållbar hälsa

- Ha förståelse för att det suicidpreventiva arbetet i sin helhet alltid behöver pågå. Att det inte är ett projekt där man blir 'klar'. Exempelvis tar en kulturförändring som *att våga fråga och lyssna* mera tid eftersom den inbegriper så många människor och innebär att människor behöver tänka och agera annorlunda. Ja, kanske rent av värdera saker och händelser annorlunda.
- Var den kommun som verkligen kan erbjuda bra barnomsorg, bra skolor (även för barn med speciella behov), en fortsatt mycket bra äldreomsorg och daglig verksamhet för olika grupper, bra kommunikationer, välutbyggda gång- och cykelbanor, utegym i fler byar, ett rikt föreningsliv, god service och så vidare.
- Tänk nytt kring kommunikation av folkhälsofrågor. Våga prova nya grepp. Vänta inte. Utred och/eller planera inte för länge. Tänk exempelvis nytt kring intressanta förslag på hur man kan påverka fler människor att vara sin egen bästa vän för att även orka finnas till för andra. Det gäller inte minst kommunens egen personal, men även exempelvis föräldrar, barn och ungdomar och ideella krafter.
- Skapa en kommunikationsstrategi – exempelvis via metoden Open space – som implementeras i alla förvaltningar som behöver känna till den för att effekten ska bli god av de gemensamma hälsofrämjande insatserna. Exempelvis kan helheten bli än tydligare i marknadsföringen av kommunen. I helheten ingår naturligt folkhälsofrågor som trivsel, samhörighet med mera. Paketera klokt och få positiva synergieffekter.
- Använd *storytelling* som metod på hemsida och i andra kanaler för att levandegöra berättelsen om folket i Ånge kommun. Inför en flik för "Berättelser" på startsidan.
  - Skapa mervärden genom kärnfulla berättelser, som säger något om oss, om var vi kommer ifrån, var vi är och vart vi ska; berättelser som når in i hjärtat, som sätter färg på torra fakta och som kan öka känslan av gemenskap, stolthet och tillit.
  - Gör en kort, vacker, varm, glad och lättsam film, i all sin enkelhet, som levandegöra informationen om suicid och som läggs på startsidan och i sociala medier. En film för stor spridning.
  - Lyft enträget fram fördelar med att engagera sig ideellt för att skapa den verklighet man vill ha till sig själv, sina barn, sina föräldrar och sin by.
- Efter årsskiftet 22/23 finns en risk att Ånge kommun saknar en samordnare för denna folkhälsofråga. Utröna vilken plan kommunledningen har för denna del av folkhälsoarbetet.

### 3.3 Hälsofrämjande och förebyggande insatser 2021-2022

Trots pandemin och de restriktioner som följde med den har insatser riktade till olika målgrupper kunnat genomföras, om än inte i den utsträckning som varit önskvärd. Nedan listas de flesta av de suicidpreventiva insatserna som genomförts under perioden juni 2021 till december 2022 (se även bilaga 2).

- Informationsinsatser och dialog har genomförts, internt och externt, i myndigheter och i ideella organisationer. Detta för att öka kunskapen kring denna fråga; om de uppenbara behoven i vårt samhälle och var man kan vända sig då man är i behov av stöd och vård. Genom dialog har vi även främjat medvetenheten kring vad ett suicidpreventivt arbete, riktat till olika målgrupper internt och externt, kan ge för effekt och varför det är viktigt att det prioriteras.
- Samverkan internt har förbättrats, inte minst mellan kommunkansliet, socialtjänsten och skolan.
- Sammanlagt har processledaren utbildat 103 personer ur personalen i Ånge kommun i Suicide Zeros koncept [Våga fråga](#); skolpersonal, biståndshandläggare, chefer för särskilt boende, kommunkansliet, matbetspingspersonal, socialtjänstens barn och familj-personal, fältassistenter, hemtjänstpersonal och personal på Vitalia och Avenir. Därutöver har information om [Våga fråga spridits till alla företag](#) som är registrerade för nyhetsbrev från kommunen. Tillsammans med en trainee skapades en kommunikationsplan för *Våga fråga & lyssna mera*.
- Suicide Zeros utbildningsmaterial och information om föreläsningar om [Livsviktiga snack respektive Stör döden](#) har fått spridning via Ånge kommun.
- Alla samverkans-insatser på Bobergsgymnasiet har grundat sig i att *Våga fråga & lyssna mera*; lektioner i självledarskap, om att vara sin egen bästa vän, om folkhälsa, äldres hälsa och *Världsdagen för mental hälsa*. Vi har även skapat en film, byggt en [Vänskapsbank](#) och genomfört en aktivitetsdag ihop.
- Alla föreningar i Ånge kommun har blivit erbjudna att tillsammans med processledaren för det suicidpreventiva arbetet och andra föreningar, eller enskilt i föreningen, genomföra [Ledare som lyssnar, en webbaserad utbildning från Folkhälsomyndigheten](#), som syftar till att främja den psykiska hälsan hos invånarna. Efter genomförd utbildning fick föreningarna bland annat en kostnadsfri tid på badhuset i Fränsta.
- Tidigt i processen ansöktes om ekonomiska medel från Jordbruksverket med ambitionen att kunna utveckla en hälsobuss, som besöker varje större by och på så sätt bidrar till bland annat förbättrade förutsättningar för delaktighet, samverkan och trivsel och gemenskap. På grund av något man skulle kunna kalla byråkratisk teknikalitet valde vi att dra tillbaka ansökan istället för att få avslag.
- Försök att påverka säkerhetsansvarig i kommunen har gjorts för att förstärka det suicidpreventiva arbetet i den fysiska miljön.
- Processledaren har deltagit i arbetet med Natur- och friluftsplanen, vari folkhälsofrågorna skulle kunna få en allt större betydelse och spridning till allmänheten. Byfolk har delgetts information om hur de kan registrera fler promenadstigar.
- Processledaren har under hösten 2021 deltagit i ett antal hälsofrämjande aktiviteter i föreningslivet och spridit information om verksamheterna i sociala medier.
- En *Må bra-boksinsats* har även erbjudits allmänheten.

- Allmänheten har bjudits in till att *Knata & prata*, i Ljungaparken och i Fränsta.
- Under Kulturnatten har befolkningen uppmanats att göra en gemensam insats – genom att hoppa studsmatta – och därmed samla på hopp om framtiden.
- [Med omtanke om dig själv – och andra](#) har genomförts i samverkan mellan kommunen, företag och Svenska kyrkan.
- Ett bokbord på temat *Böcker till tröst* har blivit verklighet på centralbiblioteket efter önskemål från en invånare.
- [YAM – Youth Aware of Mental health](#) har genomförts i alla årskurs 8 i Fränsta, Ånge och på Kordelia, både vårterminen och höstterminen 2022.



- Under Ljungaskolans *Idrottens dag* har processledaren instruerat barnen i discgolf.
- Barnhälsodagen har firats med balansträning vid kommunens förskolor, i samverkan med Regionen.
- Under Vård- och omsorgscolleges *Upplevelsedag 2022* för årskurs 9 har dialog genomförts med alla elever utifrån temat att vara sin egen bästa vän.
- Inför *Internationella ungdomsdagen* [har kommunens ungdomar hyllats med en text](#) i samverkan mellan elevhälsopersonal, fältassistenter och processledaren.
- I skolans kris- och beredskapsplan har avsnittet om suicid förtydligats utifrån [Suicide Zeros beslutsstöd till skolor](#).
- Ungdomar inom KAA (Kommunalt aktivitetsansvar) har blivit erbjudna fika och träning tillsammans med processledaren.
- I samverkan mellan fritidskontoret, socialtjänsten och processledaren har förslag på insatser för äldre presenterats för ledningen.
- Inför en byträff i Kälen, med föreläsning, sång och dans på temat Folkhälsa och fullt hus i Ånge kommun, skulle ett gäng svenska visor utses. [Här är en av de utvalda](#).
- Personalen i Ånge kommun har uppmanats att delta i de hälsofrämjande insatserna *Må bra-bingo* och *Må bra-boken*.
- Ullakarin Nyberg, specialist i psykiatri och suicidforskare, berättar om de goda samtalen och ger bra exempel på vilka frågor vi människor kan ställa och vad annat vi kan tänka på och som kan leda till ett av många goda samtal. [Här har delar av Ullakarins budskap summerats för att göra det tydligare för fler vad Våga fråga & lyssna mera egentligen innebär](#).

- Tillsammans med Svenska kyrkan har allmänheten bjudits in till träffen [Tillsammans – mindre ensam](#) som gästades av föreläsaren Marie-Louise Söderberg, SPF Seniorernas sakkunniga i ensamhetsfrågor.
- Processledaren har deltagit i kommunens *Vardagsrehabmessa* för personalen via en utställning på plats på temat att visa omtanke om sig själv för att orka finnas till för andra.



### 3.4 Några av medieinslagen om det suicidpreventiva arbetet

- [Svt nyheter i och med Kulturnatten 2022.](#)
- [Facebooksidan Folkhälsa och Fullt hus i Ånge kommun.](#)
- [Instagramsidan Folkhälsa och Fullt hus i Ånge kommun.](#)
- [Om Våga fråga-insatsen, Ånge kommuns hemsida.](#)
- [Om Psykiatridagarna, Ånge kommuns hemsida.](#)
- [Om en inspirationskväll för äldre, Ånge kommuns hemsida.](#)
- [Om balansträning på barnhälsodagen, Ånge kommuns hemsida.](#)
- [Om Sportlovsbingo.](#)
- [Om Livsviktiga snack.](#)
- [Om Friluftsvveckan.](#)
- [Om Världsdagen för psykisk hälsa 2021 – i samverkan med Bobergsgymnasiet.](#)
- [Om Världsdagen för psykisk hälsa 2022.](#)

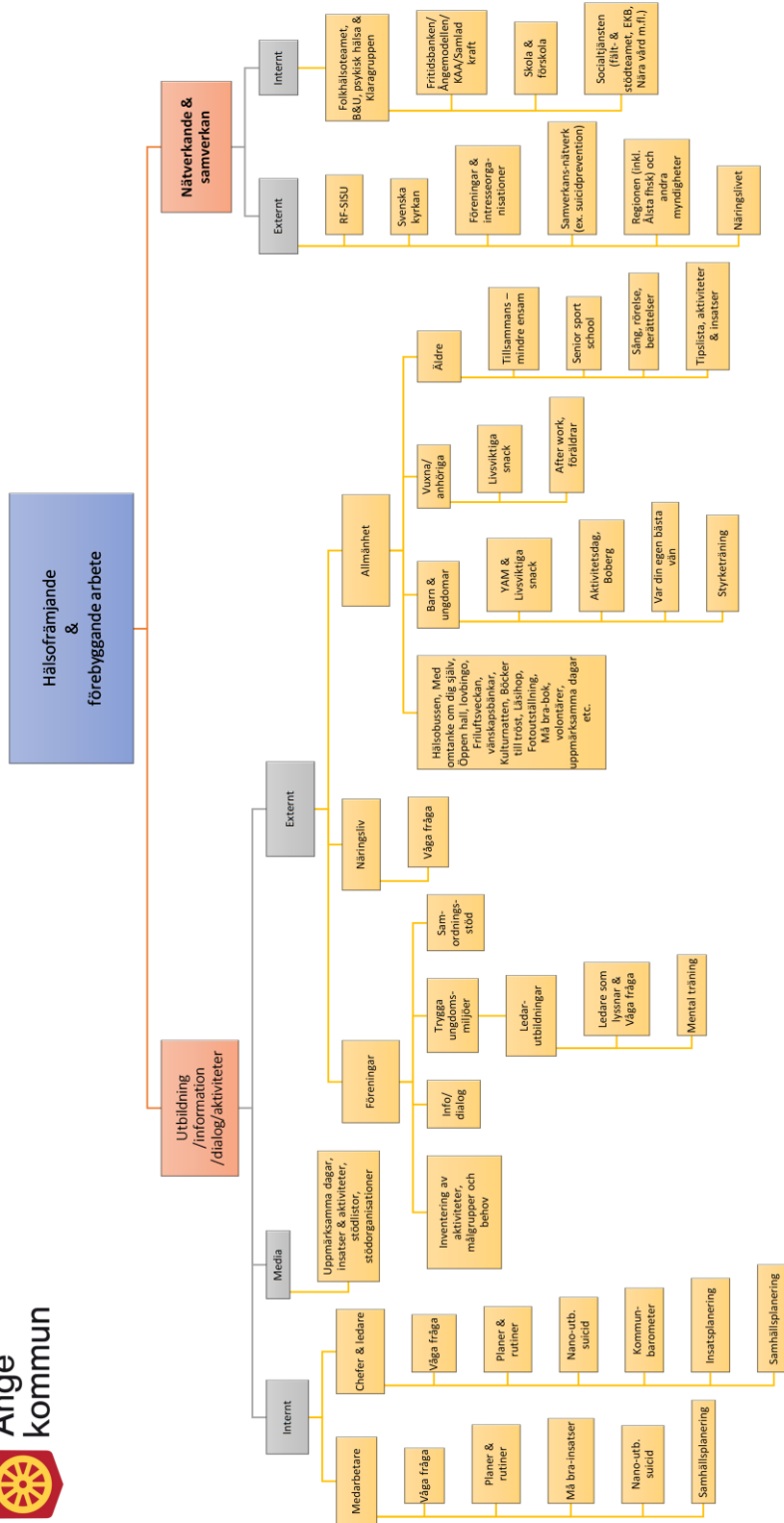


## Bilaga 1

Förslag på insats	Syfte/kommentar	Ansvarig	Deadline för återrapportering
Skapa förutsättningar för en tvärsektoriell samverkan, med civilsamhälle, näringsliv och offentlig sektor	Se till att den blir verklighet oftare, i det konkreta arbetet	Kommunen, vilken/vilka tjänsteman/män	
Våga sätta upp kortsiktiga och långsiktiga mål med arbetet	För att få till stånd strukturer, verktyg och arbetssätt som skapar långsiktiga förutsättningar för att minska ohälsa och främja hälsa i målgruppen	Politiker, tjänstemän, verksamheter	
Se till att budgeten blir ett styrmedel för att minska skillnader i hälsa genom prioriteringar till de grupper som har störst behov	Kräver bland annat att befolkningsdata finns tillgänglig  Se över kriterier för föreningsstöd	Folkhälsa, K&F, socialtjänst, arbetsmarknad, kommunstyrelsen	
Planera för en hälsofrämjande närmiljö	För att locka till fysisk aktivitet, på egen hand eller tillsammans med andra	Folkhälsa, K&F, socialtjänst, samhällsbyggnadsd	
Främja rekrytering och utbildning av fler ideella ledare i föreningslivet		Fritid, kultur, folkhälsa	
Planera skötseln av områden än bättre		Fritid, tekniska	
Ge aktiviteter och frågan i sig mer uppmärksamhet i kommunens sociala medier (fritid, Naturum, socialtjänsten, folkhälsa m.m.)	Spontana inlägg + utifrån en kommunikationsplan	Alla med tillgång till kontona	
Ta åter upp frågan om FaR och Naturaktivitet på Recept kopplad till föreningslivet		Kommunen, regionen, föreningslivet	
Starta en podd på temat äldres berättelser		Kultur, fritid, folkhälsa, socialtjänst	
Sök medel till en Hälsobuss som kör till byarna och genomför aktiviteter	Ex. i samverkan med Fritidsbanken och/eller Bibblabilen	Arbetsmarknad, fritid, folkhälsa	
Jonny's utställning – kan fler äldres konstverk, foton, bilder ges mer uppmärksamhet?	Används konst, musik och hantverk även på äldreboenden?	Kultur, socialtjänst	
Plocka den lågt hängande frukten direkt utan att invänta stora utredningar och organisationsutvecklingsprocesser	Folket där ute blir inte yngre i väntan på att kommunen ska ta deras hälsa och önskemål om	Kommunen, vilken/vilka tjänsteman/män	

	aktiviteter på ett allt större allvar		
Sänd ut den redan formulerade enkäten till föreningslivet	Förbättrad kartläggning av befintliga och önskade aktiviteter/insatser	Folkhälsa, fritid	
Undersök om kunskapsluckor, ex. lokal statistik, effekt av insatser, finns som hindrar utvecklingen/insatserna	Få ett förbättrat underlag inför beslut	Kommunen, vilken/vilka tjänsteman/män	
Ta reda på vilka behov av hälsofrämjande och förebyggande insatser för de äldre som primärvården ser	Främjar samverkan kring målgruppen. Kan skapa mer skräddarsydda insatser	Kommunen, vilken/vilka tjänsteman/män	
Arrangera en hälsoutmaning med fina priser		Folkhälsa, fritid, kultur, socialtjänst	
Uppmärksamma byar som är flitiga på att erbjuda en bredd av aktiviteter. Lyft fram goda förebilder		Folkhälsa, fritid, kultur	
Ta reda på mer om 65+ kopplat till RF-SISU	Genomför en insats med Senior sport school som inspiration	Fritid, folkhälsa	
Föreläsning, live, Mai-Lis Hellénus eller annan		Fritid, folkhälsa, socialtjänst	
Genomför åter igen <i>Med omtanke om dig själv och andra</i>		Folkhälsa, fritid, berörda företag/föreningar	
Arrangera ledarledda kom-igång-träffar i byarna		Folkhälsa, fritid	
Fortsatt samverkan med Hälso pedagogiken på Boberg		Berörd lärare, folkhälsa	
Besluta att bygga utegym i fler byar		KS, fritid	
Kartlägg behov av bättre infotavlor – digitala och fysiska. Åtgärda		Fritid	

Bilaga 2



Några av ledstjärnorna i arbetet med Fullt hus.