

# JOBBA FÖR LIVET

Suicidprevention i kommuner





I Sverige dör 1500 -1600 personer varje år i självmord. Kvar lämnas en bottenlös sorg hos barn, syskon, föräldrar, partners, vänner och många fler. Förutom människors lidande kostar det samhället miljarder kronor varje år.

Vi kommuner har en viktig roll i det självmordsförebyggande arbetet. Vi har uppdraget att skapa förutsättningar för ett välmående samhälle. Dessutom är vi en kontaktyta för människor i alla åldrar och livssituationer.

Nedan följer några exempel på hur du som jobbar inom kommunen kan göra livräddande insatser, på lång och kort sikt:

### **UTBILDA**

För att agera måste man veta hur man ska agera. Ju fler som vet, desto fler liv kan räddas. På [fyrbod.se/suicidprevention](https://fyrbod.se/suicidprevention) hittar du länkar till utbildningar för olika verksamheter.

### **PLANERA**

En tydlig handlingsplan hjälper er att gå från ord till handling. Vad ska göras, och när? Vem är ansvarig? Tid och resurser?

### **ETABLERAR RUTINER**

Rutiner ger trygghet att stötta och vägleda. Oavsett om det gäller vaga tankar på att ta sitt liv eller planerat självmord.

### **FÖRANKRA I HR**

Genom att förankra suicidprevention i kommunens HR-arbete kan ni lyssna inåt och bidra till en positiv arbetskultur.

### **SAMVERKA**

Genom dialog och samverkan med region, civilsamhälle och andra aktörer kan ni lära av varandra och bygga ett samhälle som förhindrar självmord.

### **UTVÄRDERA**

Det är viktigt att också följa upp sina insatser. Vad fungerar? Och vad kan göras bättre?

### **LYSSNA**

Vi behöver fråga för att få veta. Om någon verkar nedstämd: fråga hur personen har det. Du kan också fråga om hen tänkt på att ta sitt liv. Om det är så, ta reda på hur suicidnära personen är. Hjälp personen till vård om det behövs. Är det akut? Ring 112.



På [fyrbodal.se/suicidprevention](https://fyrbodal.se/suicidprevention) hittar du mer tips, inspiration och länkar som hjälper dig att bidra till ett samhälle utan självmord.



**MI  
ND**

**MÅR DU ELLER NÅGON  
DU KÄNNER DÅLIGT?**

Det finns hjälp att få. Ring Minds självmordslinje på nummer 90101. Chatt och fler tips på hjälp och stöd finns på [mind.se](https://mind.se)

**Fyrbodal**



14 kommuner samarbetar för en hållbar utveckling