

Transkribering: Suicide Zero – Vi behöver jobba tillsammans

Varmt välkommen till dagens webinarium att förebygga suicid i fysisk miljö. Med oss i dag så har vi flera föreläsare och ni kommer nu får se en inspelning av de passen som spelades in. Vi har ´med oss Rickard Bracken som strax ska få inleda det här webinariet och Rickard är Generalsekreterare på Succide Zero, så varmt välkommen Rickard.

I ansatsen har en tanke att suicidprevention är någonting som ska göras utifrån det uppdrag man har och ska in i de ordinarie strukturerna och jag tror att det är nyckeln, att man försöker att tänka inte så mycket projekt utan utifrån det som är det faktiska uppdraget tänka kring vad kan vi göra i suicidpreventivt syfte?

Ni kommer tror jag får många konkreta exempel under dagen och här är det ju den fysiska miljön som är i fokus och uppdraget till exempel från samhällsbyggnadskontoret och så där och därför finns det väldigt mycket som man kan göra och det har stöd i forskningen. Jag tänkte under den här kvarten som jag på mig berätta lite kort om oss som organisation, men sen också titta lite grann på suicidprevention i en bredare bemärkelse. Och sen dyker ni lite grann i fysiska miljön som sedan blir liksom temat för dagens ungefär så ser upplägget ut, så jag ska också ta och dela en bild här.

Varje självmord är ett för mycket och Rickard Bracken heter jag som sagt generalsekreterare för den ideella organisationen Suicide Zero och vad vi gör det ser ni ju också i vårt namn, vårt namn i vår vision och ska vi lyckas med att radikalt minska självmorden i samhället, då är det verkligen tillsammans arbete som kräver insatser på alla nivåer. Och det är inte någonting som en enskild aktör kan göra, utan man kan se det ungefär som ja men en myrstack där alla drar ett strå till stacken och det är det där arbetet vi gör tillsammans som är det som kan göra skillnaden och för oss som man ska koka ner det väldigt så där så är vår strategi egentligen att få fler att göra mer och att också visa på konkreta lösningar. För det ligger just i det där när vi som sagt är många som gör olika saker på olika nivåer i samhället som vi kan få till den verkliga skillnad. Vi jobbar med att påverka beslutsfattare på olika nivåer, att sprida kunskap kring den här frågan och skapa opinion. Det är ju en fråga som jag idag man faktiskt pratar om. Det tycker vi är väldigt bra att medier lyfter problematiken. Samhällsproblemet, självmord och det är viktigt eftersom det är så många människor som är berörda och utav er som sitter i med här och lyssnar idag, så jag säger ungefär statistiken att nästan hälften utav er kommer ha en personlig erfarenhet utav den här frågan vi pratar om. Ni kommer ha någon i ert nätverk inom familjen, arbetskamrater, släkt som har genomfört ett självmordsförsök eller dött i självmord. Så det är en fråga som berör väldigt många människor och det är en samhällsutmaning som vi måste jobba med ett brett.

Vi jobbar också med att erbjuda utbildning. Vi tycker att kunskap kring hur man möter en människa i kris det ska vara se ungefär som min kunskap kring hjärt- och lungräddning. Det behövs en baskunskap befolkningen och det stödjer också forskning och vi vill att den kunskap som finns också ska komma till användning och därför driver vi ett antal olika projekt där vi försöker sprida metoder och så. Som jag nämnt då så är det ju ett stort samhällsproblem och det är ofattbart att det är på det viset att det är 1500 människors ungefär som årligen då dör i självmord, alltså fyra människor om dagen. Bakom det här så är det ju många människor som är djupt beröras och för varje självmord så är det är minst tio personer som har genomfört ett självmordsförsök. Det är ännu fler som har haft självmordstankar de senaste tolv månaderna.

Tittar man på dem som någon gång har genomfört ett självmordsförsök i livet så är det också väldigt många människor så att det betyder helt enkelt så att säga så vi har inne på den här frågan. Hur

brätten slår och hur mycket som påverkar och sen så behöver man också givetvis tänka på alla de människor som finns runt omkring som vill djupt påverkade. Här har till exempel också Myndigheten för samhällsskydd och beredskap för ett antal år sedan räknat på de samhällsekonomiska kostnaderna för självmorden i samhället och det är givetvis väldigt stora samhällsekonomiska kostnader till följd utav den smått ofattbara tragedi det innebär för människor när någon dör i suicid.

Jag tycker också att det är viktigt att titta på utvecklingen och hur det ser ut över tid och här är det statistik där man har räknat på glidande medelvärde ändå så att man får lite jämnare kurvor annars så får man inte ha glidande medelvärde när man tar ett genomsnitt på fe, år så skulle linjerna se lite lit mer upphackade det skulle vara lite mer ryckiga och syftet är att visa på trend och det kan vara bra att liksom se det att när vi tittar på det ett långt perspektiv härifrån mitten på åttiotalet så kan ni se att det vart en betydande en ganska kraftig nedgång under ja, nästan 20 år ungefär 3 procent per år var den minskningen under 80 och 90 talet. Sen ser ni då under här från tvåtusenålet någonstans så att vi har en nedgång för de allra flesta grupperna, men att den är betydligt långsammare att vi måste göra någonting mer för att ytterligare få ner självmord eller samhället. Att det är väldigt, väldigt viktigt och ni ser också skillnaden här mellan olika åldrar. Den röda linjen där är människor plus 65 och det är ett väldigt grovt mått. Skulle man dela den och titta så skulle ni se att. För de som är plus 85 så har vi betydligt högre självmordstal och i synnerhet om vi väljer men plus 85 år.

Linjen längst ner är unga 15 till 24 år och där ser ni att man inte kan se en minskning på samma sätt som för andra grupper och lite beroende på hur man räknar så kan man också peka på att det skett en ökning. Folkhälsomyndigheten här pekar ju också för ett tag sen på en ökning för gruppen 25 till 29. Att det har ökat under den senaste tiden. Däremot är det så det gäller självmordsförsök att fler unga än en äldre genomför självmordsförsök, men alltså fler äldre som dör.

Ja, men vad säger då forskningen? Grovt och en sak man kan konstatera, det är att det räcker inte med insatser från hälso- och sjukvården. Vi behöver tänka betydligt bredare och slutsatsen är att olika typer av befolkningen riktade insatser som riktar sig till alla i befolkningen är en väldigt viktig strategi och vi är inte tillräckligt duktiga på det i Sverige ännu. Och som ni kanske vet också finns det ett starkt stöd för att insatser i den fysiska miljön är viktiga och bidrar till att minska självmorden i samhället och det vi kommer prata om här.

Vi som organisation har också jobbat mycket med att påverka kommunerna att ta fram strategier och handlingsplaner för att förebygga självmord. Eftersom kommunerna har ett unikt uppdrag där man möter. Befolkningen hela befolkningen inom sina verksamheter och det finns en osäkerhet utifrån det kommunala perspektivet. Vad innebär det att arbeta med suicidprevention och för att klargöra det så är det viktigt att man också har en strategi och att det finns en planering och så vidare. Jag tycker att det är en det har varit en utveckling där vi har sett en väldigt, en väldigt positiv utveckling och här tittar vi lite grann på uppföljningar som har gjorts. Bland annat utav bygger på data från SKR som årligen följer upp då och här kan ni se att 2020 så det bygger på data från 2019 så var det 19 % utav kommunerna som hade en suicidpreventiv handlingsplan. Nu i senaste undersökningen så var det 67 % som hade en suicidpreventiv handlingsplan eller hade fattat beslut om att ta fram en plan och föregående var alltså som hade eller hade fattat beslut att ta fram en plan. Så vi ser en utveckling som är väldigt spännande. Och i det här arbetet så handlar det verkligen om att tänka på lednings och strukturfrågorna. Det får inte bli någonting som är personberoende som drivs utav eldsjälur utan det behöver vara förankrat med beslut och ha ett ledningsstöd. Man behöver tänka hela kommunen. Man behöver också titta på och göra en kartläggning och titta på vad man gör som utifrån en kunskap på det här vi har är faktiskt suicid preventiv Det finns mycket insats som görs i kommunerna som är viktigast i preventiva insatser.

Och som jag var så inledningsvis så handlar det om att göra de här insatserna. Man bestämmer sig föreslagen till en del utav den struktur som finns i kommunen. Det ska finnas II verksamhetsplanen i mål och budget och så vidare, så att man ser det inte så att man bygger upp det bara som ett projekt vid sidan av för att det finns pengar utan in i ordinarie och det är då vi kan nå framgång för att det här arbetet behöver bedrivas under lång sikt. Och det vi också vet, det är att för att få en effekt för att minska de här 1500 självmorden så behöver vi jobba med flera olika insatser på olika nivåer. Det är det som forskningen också pekar på som är viktigt så man behöver den här kombinationen så att säga utav många olika saker för det vi pratar om här idag det är en utav de viktiga insatser som behöver göras då. Vi har därför genomfört och genomför varje år.

Just nu har vi en undersökning ute. Vi kallar det för vi ser oss kommunbarometer och den bygger egentligen på insatsområden som forskningen säger. Det här är viktigt att tänka på. Jag tänkte bara nämna några resultat som pekar på saker som man behöver göra och hur det ser ut i Sverige idag och en rolig utveckling. Det är att många kommuner i Sverige är 6/10 har samordnare för att se vid planering av arbetet är en ny funktion som kommer till och jag tror att det är en utav förklaringarna till att fler har berättat fram strategier och handlingsplaner med fler börjar jobba. Vi ser också att många kommuner över hälften håller på att utbilda sin egen personal kring hur man ska tänka kring suicidprevention. En bra och viktig utveckling många kommuner har också insatser mot till exempel mot att förebygga ofrivillig ensamhet bland äldre. Genom öppna träffar verksamhet och så vidare finns säkert mycket. Man kan utveckla där också genom uppsökande arbete så där. Men det är liksom är viktiga insatser i ett suicidpreventivt arbete i en kommun.

Men när det gäller saker som vi ser stora ganska stora utvecklingsområden för så handlar det till exempel att det saknas många fall rutiner för medarbetare ska agera vid suicid. Det saknas ofta och det här är någonting när det väl sker en ett försök. Ett självmordsförsök, till exempel i en skola. Då blir det en väldigt så där ansträngande och svår situation när man vet hur man ska agera. Förebyggande arbete på alla skolor sker bara i en utav fem kommuner, så det är också någonting som är ett utvecklingsområde och det här är också att genomföra informationsinsatser till allmänheten är någonting som vi ser är viktigt och som många kommuner inte gör och det är någonting vi gärna skulle vilja göra tillsammans med er att nå ut med den här baskunskapen kring att möta människor i psykisk kris helt enkelt.

Sen slutligen då ungefär en av fem kommuner, 18 % har svarat att man arbetar med att analysera risk för suicid i den offentliga miljön och här ser vi också ett sånt viktigt utvecklingsområde som vi ska fokusera på idag och, som också har ett starkt stöd i forskningen. Att det här är viktiga insatser som verkligen kan bidra till att minska antalet självmord i samhället. Bara för att ge några exempel. Vad det kan handla om här är ju att få bort inslag i den offentliga miljön eller i nybyggnation och befintliga platser där risken för självmord är hög. Och det kan handla om att bygga separata körbanor, sätta upp plattformsdörrar v vid tåg, säkra järnvägsövergångar och att införa varningssystem när personer vistas på spåren. Och här pratar jag inte bara ett kommunalt perspektiv. Flera de här frågorna ligger ju såklart på andra operatörer, men man kan som kommun också lyfta frågan när man ser att här har vi en situation utifrån den statistik vi sedan vi behöver agera.

Att sätta upp broräcken och började bli höjder i dialog med till exempel räddningstjänsten. Man kan arbeta med att öka närvaron bevakningar platser där risken för självmord är hög och man kan också jobba väldigt konkret som en del i ett egentligen ett arbetsmiljöarbete om att säkra miljöer att se väl dusch, huvuden, krokar och dylikt som kan användas för självmord på boenden, till exempel där det kan vara människor som har en högre risk för suicid och så vidare.

Innan jag nu avslutas som bara som sista bild så tänkte jag bara nämna för er att vi har nyligen här tagit fram en utbildning. En kort utbildning som heter vågar fråga pocket som tar ungefär 20 minuter att gå igenom. Den är helt gratis och jag tror att det här är en utbildning som man skulle kunna använda i ett arbete ut riktat ut mot befolkningen och jag vill bara uppmärksamhet på att den finns. Vill ni göra någonting med den gärna tillsammans med oss och är vi glada. Vi kan lägga ut den som har länk på er hemsida och sprida kunskapen så gör vi någonting i det utåtriktade arbetet och sen ska jag tacka för mig och slutligen uttrycka min glädje för ert arbete att ni har samlats här idag, att ni ska lära er utav varandra och explosioner, utav varandras arbete att det är någonting som utifrån vårt perspektiv tänker väldigt mycket hopp och vi är glada för den utvecklingen att bli jobbar på det här sättet så att stor applåd från min sida och tack för ert engagemang.

Det har också kommit in en fråga här i chatten kring statistik och hur det ser ut med. Statistiken under pandemin kan du säga någonting om det är Rickard. Ja vi det man ser under pandemin är att självmorden har minskat. Ja, men det var en min sida ner. Dock var dock inte signifikant, men det liksom en ganska tydlig trend och sen har det gått upp igen. Och när man blickar framåt så är det ju ingen som vet vi som organisation känner oro för att vi kommer att se en ökning utifrån att det mönster man har sett på många kriser, att man ser en minskning mitt under krisen, men man ser sen hur det ökar och det blir fokus på grupper som varit utsatta och det som vi tycker är oroande, det är ju det som sker i vår omvärld där vi ser ökade levnadskostnader. Vi ser en oro med krig och miljöhot och en möjlig lågkonjunktur och det där vet vi är någonting som riskerar att driva självmorden uppåt och i kombination med att grupper i samhället har drabbats hårt utav pandemin så tycker vi att det här är en farlig situation som gör att vi verkligen behöver tänka kring och jobba med dem. Jätte jättefint tack så mycket för den kommentaren och Anna-Lena skrev också här i chatten att hon kommer också ta upp statistiken kring pandemin i sitt pass.