



SVENLJUNGA
KOMMUN

plan

Lokal handlingsplan för psykisk hälsa och suicidprevention 2026 - 2034

Beslutat av	Kommunfullmäktige
Beslutandedatum	2026-05-25, § 72
Ansvarig	Folkhälsstrateg
Revideras	Vid behov
Följas upp	Årligen



Innehållsförteckning

Inledning	3
Lokal bakgrund.....	3
Syfte	4
Mål	4
Aktiviteter	4
Implementering och tillämpning	4
Aktivitetsplan	5
Kunskapshöjande insatser	5
Främjande (Universell nivå):	5
Förebyggande (Selektiv nivå):	5
Åtgärdande (Indikerad nivå):	5
För barn och unga:	5
För personal:	5
Tydlig samverkan mellan berörda aktörer.....	6
Bilaga 1 - Begrepp inom psykisk hälsa, psykisk ohälsa och suicidprevention.....	7
Bilaga 2 – Underlag och stöd	8
Aktivitetsansvar enligt plan.....	9

Inledning

En god psykisk hälsa är en förutsättning för god livskvalitet och att vardagen fungerar. Psykisk ohälsa kan i sin mest extrema form leda till suicid. I Sverige tar en människa sitt liv ungefär var sjätte timme – därför är det avgörande att stärka kunskap och kontinuerligt arbete med att främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa och suicid.

De flesta invånare, nationellt, regionalt och lokalt, upplever god hälsa både fysiskt och psykiskt. De allra flesta av oss kommer någon gång att uppleva psykisk ohälsa.

Psykisk hälsa och ohälsa varierar mellan grupper, kön och åldrar och utgör därför en viktig folkhälsoutmaning. Suicid föregås ofta av en längre process, vilket gör det möjligt för många aktörer att upptäcka och avbryta utvecklingen i tid.

Psykisk hälsa och suicidprevention ses som ett sammanhängande spektrum – från främjande och förebyggande arbete till akuta insatser. Ett effektivt arbete kräver samverkan, tydlig ansvarsfördelning och systematisk uppföljning. Psykisk ohälsa, suicid och suicidala tankar är komplexa samhällsproblem som påverkas av biologiska, psykologiska, sociala och omgivningsfaktorer. Nationellt finns en nollvision: Ingen ska hamna i en situation där suicid ses som den enda utvägen. Den lokala handlingsplanen bygger på lokala förutsättningar och utgår från den nationella strategin "Det handlar om livet" (Regeringen, 2025).

Lokal bakgrund

Svenljunga kommun står, liksom många andra mindre kommuner, inför utmaningar kopplade till ökande psykisk ohälsa. Särskilt bland barn och unga ses en ökad rapportering av stress, oro och psykosomatiska besvär. Upplevelse av ensamhet och social isolering förekommer och är en känd riskfaktor för försämrat psykiskt mående i alla åldrar. Psykisk ohälsa påverkar individens livskvalitet, skolresultat, arbetsförmåga och delaktighet i samhället.

Kommunen bedriver folkhälsoarbete med fokus på tidiga och förebyggande insatser, samverkan mellan aktörer samt informations- och kunskapshöjande aktiviteter. Samverkan mellan skola, socialtjänst, primärvård, civilsamhälle och andra lokala aktörer är avgörande för att stärka skyddsfaktorer för ökad psykisk hälsa och minska psykisk ohälsa och suicidrisk.

Arbetet behöver vara långsiktigt, kunskapsbaserat och systematiskt för att bidra till förbättrad psykisk hälsa och minskat antal suicid och suicidförsök i kommunen.

Suicid är en allvarlig men relativt ovanlig händelse på individnivå, men får stora konsekvenser för närstående och lokalsamhället. Även enstaka fall påverkar en mindre kommun påtagligt. Riskfaktorer såsom psykisk sjukdom, missbruk, social utsatthet och tidigare suicidförsök är viktiga att uppmärksamma.

Syfte

Syftet med en lokal handlingsplan är att stärka den psykiska hälsan, minska den psykiska ohälsan och minska suicid och suicidförsök genom samordnade, kunskapsbaserade och långsiktiga insatser i Svenljunga kommun.

Mål

- En förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen.
- Minskade påverkbara skillnader i psykisk hälsa.
- Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd.
- Färre liv förlorade i suicid.

Aktiviteter

1. Kunskapshöjande insatser om psykisk hälsa, psykisk ohälsa och suicidprevention.
2. Ökad kunskap för samordning vid psykisk ohälsa och risk för suicid.

Implementering och tillämpning

I aktivitetsplanen anges exempel på verktyg att använda på det sätt som anses lämpligt och mest passande utifrån behov i respektive förvaltning. Fler kunskapshöjande insatser finns att tillgå (Se bilaga 2). När det gäller suicid ska alla kommuner i Sverige ”verka för att åstadkomma ett skydd mot andra olyckor än bränder” (lag (2003:778) om skydd mot olyckor, LSO). Ansvaret för detta kan ligga centralt i kommunen eller hos specifika förvaltningar.

Aktivitetsplan

En framgångsfaktor är att ökad kunskap prioriteras på ledningsnivå.
Kunskapshöjande insatser hos personal är en väg till ökad kunskap hos invånare

Kunskapshöjande insatser

Främjande (Universell nivå):

- Öppna föreläsningar och kampanjer under fokusvecka "Tillsammans för livet".
- Livsviktiga snack och Våga Fråga – Suicide Zero.
- Informationsinsatser i samverkan med föreningsliv, skolor och kyrkan.

Förebyggande (Selektiv nivå):

- MHFA – Första hjälpen till psykisk hälsa. (Se Medarbetarweb)
- MHFA – Erbjuder instruktörsutbildning.
- Våga Fråga-utbildningar för kommunanställda och samarbetspartners.

Åtgärdande (Indikerad nivå):

- Webbutbildning SPiSS – Suicidprevention i svensk sjukvård.
- Samordnade individuella planer (SIP) för personer med ökad suicidrisk.
- Efterlevandestöd via SPES och lokala stödnätverk.

För barn och unga:

- Våga Fråga - e, Livsviktiga Snack (Suicide Zero)
- YAM Youth Aware Mental Health - Ungdom.

För personal:

- Våga Fråga - e, (Suicide Zero)
- MHFA (Mental Health First Aid) - Första hjälpen till psykisk hälsa - utbildningsprogram om psykisk hälsa.

Samordningsansvar

Samordning vid främjande av psykisk hälsa, förebyggande av psykisk ohälsa och suicidrisk i en kommun handlar om att flera aktörer jobbar strukturerat tillsammans runt invånare, grupp och individ. Det kräver tydliga roller, snabb kommunikation och att någon som håller ihop helheten.

Universell nivå → Folkhälsostrateg

Selektiv nivå → Förvaltningsövergripande samverkansgrupp

Indikerad nivå → SIP-ansvarig / verksamhetsansvarig

Tydlig samverkan mellan berörda aktörer

De viktigaste aktörerna behöver arbeta tillsammans, inte parallellt:

- Kommunens socialtjänst: stöd i vardagen, boende, ekonomi, kontaktpersoner.
- Skola och elevhälsa: upptäcker signaler, anpassar situationen.
- Primärvård och psykiatri (regionen): diagnos, behandling, medicinering
- Polis och räddningstjänst: vid akuta lägen
- Ideella organisationer (t.ex. suicidprevention)

Bilaga 1 - Begrepp inom psykisk hälsa, psykisk ohälsa och suicidprevention

Risk- och skyddsfaktorer

Riskfaktorer kan vara psykisk sjukdom, missbruk, social isolering, trauma och ekonomisk utsatthet.

Skyddsfaktorer kan vara trygga relationer, känsla av sammanhang, tillgång till stöd och vård samt hopp inför framtiden.

Kommunens arbete bör stärka skyddsfaktorer och minska riskfaktorer på individ-, grupp- och samhällsnivå.

Psykisk hälsa och ohälsa

Psykisk hälsa innebär att individen kan hantera livets påfrestningar, fungera i vardag, arbete och studier samt uppleva mening och delaktighet. Det innebär inte frånvaro av svårigheter, utan förmåga att hantera dem.

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för psykiska besvär som nedstämdhet, oro, stress och sömnproblem. Det är vanligt och ofta övergående.

Psykisk sjukdom (psykiatrisk diagnos) avser tillstånd som uppfyller medicinska kriterier, exempelvis depression, ångestsyndrom eller bipolär sjukdom, och kan kräva professionell behandling.

Suicidrelaterade begrepp

Suicidtankar: Tankar på att inte vilja leva eller att avsluta sitt liv (passiva eller aktiva).

Suicidförsök: Handling med avsikt att avsluta sitt liv som inte leder till död.

Suicid: Medvetet avslutande av det egna livet.

Tidigare suicidförsök och psykisk sjukdom är betydande riskfaktorer, men suicid uppstår oftast genom samverkan mellan flera faktorer.

Suicidprevention

Suicidprevention omfattar samordnade insatser på tre nivåer:

Universell prevention: Insatser riktade till hela befolkningen (t.ex. främja psykisk hälsa, minska stigma).

Selektiv prevention: Insatser riktade till riskgrupper.

Indikerad prevention: Insatser vid identifierad suicidrisk, såsom riskbedömning och säkerhetsplanering.

Bilaga 2 – Underlag och stöd

Utöver Svenljunga kommun och dess förvaltningars underlag och stöd i arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention finns också organisationer och annat material som kan vara till hjälp:

Medarbetarwebben Svenljunga kommun – Sök MHFA

Folkhälsomyndigheten har uppdrag av regeringen att samordna arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention på nationell nivå. Aktuell kunskap om det arbetet finns på [Psykisk hälsa och suicidprevention — Folkhälsomyndigheten](#) (FHM 2026)

Sveriges kommuner och regioner (SKR) – En stödlista genom ”Kraftsamling för psykisk hälsa” där man kan få en samlad överblick av olika typer av insatser som finns tillgängliga genom olika aktörer i samhället. [För effektiva insatser inom området psykisk hälsa | Uppdrag Psykisk Hälsa](#) (SKR 2026)

Suicide Zero - Till Suicide Zero kan man vända sig för att få stöd i det självmordsförebyggande arbetet. Suicide Zero erbjuder också utbildningar om suicidprevention. <https://www.suicidezero.se>

Suicidprevention i Väst (SPIV) <https://suicidprev.se> är en medlemsorganisation med syfte att öka kunskapen om och intresse för att förebygga suicid, suicidförsök och förhållanden som kan leda till sådana handlingar. Suicidprevention i Väst har lång erfarenhet att genom konsultation och utbildning stödja kommuner att bygga upp system för suicidprevention. På hemsidan finns fakta om självmord och information om olika utbildningar.

Mind <https://mind.se/> är en ideell organisation som har ett omfattande stödarbete genom bland annat självmordslinjen och äldrelinjen.

Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd (SPES) <https://spes.se> - en rikstäckande ideell organisation som är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid. Utöver ett betydande stödarbete har SPES också ett intressepolitiskt arbete och arbetar med information och attitydförändringar.

Aktivitetsansvar enligt plan

Preventionsnivå	Syfte	Exempel på insatser	Huvudansvar	Samverkansaktörer	Indikatorer (process)	Indikatorer (resultat)
Främjande (universell)	Stärka psykisk hälsa i hela befolkningen	- Föreläsningar och kampanjer - Livsviktiga snack / Våga fråga - Skolinsatser	Kommun (folkhälsa, skola, kultur/fritid)	Föreningsliv, region, civilsamhälle	- Antal genomförda aktiviteter - Antal deltagare - Andel verksamheter som deltar	- Självskattad psykisk hälsa - Upplevd ensamhet - Andel elever med god psykisk hälsa
Förebyggande (selektiv)	Minska risk hos grupper med förhöjd sårbarhet	- MHFA-utbildningar - Riktade elevhälsoinsatser - Föräldrastöd	Kommun (socialtjänst, elevhälsa)	Primärvård, psykiatri, civilsamhälle	- Antal utbildade (MHFA/Våga fråga) - Andel personal utbildad - Antal riktade insatser	- Ökad kunskap (före/efter mätning) - Tidigare upptäckt av ohälsa - Minskad skolfrånvaro
Åtgärdande (indikerad)	Agera vid identifierad psykisk ohälsa eller suicidrisk	- SIP - Riskbedömning - Samordnade insatser	Region (hälso- och sjukvård) + kommun (socialtjänst)	Skola, polis, räddningstjänst, närstående	- Andel SIP med flera aktörer - Tid till insats - Antal samverkansmöten	- Minskade akuta insatser - Minskade suicidförsök - Upplevd samordning hos individ
Efterlevandestöd	Stödja efterlevande vid suicid	- Kriststöd - Stödgrupper - Individuellt stöd	Kommun (socialtjänst, POSOM)	Region, ideella organisationer	- Andel som erbjuds stöd - Tid till första kontakt - Antal stödinsatser	- Upplevd kvalitet i stöd - Andel som fullföljer stöd
Övergripande systemnivå	Säkerställa fungerande struktur och samverkan	- Samverkansmöten - Rutiner och handlingsplaner - Uppföljning	Kommun (övergripande ledning/folkhälsa)	Samtliga aktörer	- Andel verksamheter med kända rutiner - Antal samverkansmöten	- Upplevd samverkan - Följsamhet till rutiner - Förbättrad samordning