

Sjølvmordsførebygging i kommunen

Åse Lundegaard Mattson
Gudrun Austad

Selvmord hos barn og unge

	2015	2016	2017	2018	2019
10-14	4	2	5	5	4
15-19	15	33	32	26	30
20-24	47	37	57	57	51

Selvskading og selvmord – veiledende materialer om forebygging

 Nasjonale faglige råd

1. Innholdet i tjenestetilbudet

2. Organisering av tjenestetilbudet

3. Forebygging av selvmord og selvskading bør skje på ulike arenaer samtidig

4. Trinnvis veiledning ved selvskading og selvmordsatferd som ikke tidligere er kartlagt

5. Trinnvis veiledning ved selvskading og selvmordsatferd som er kartlagt

6. Fakta om selvskading, selvmordsforsøk og sosial overførbarhet/smitte

7. Om veiledningsmateriellet

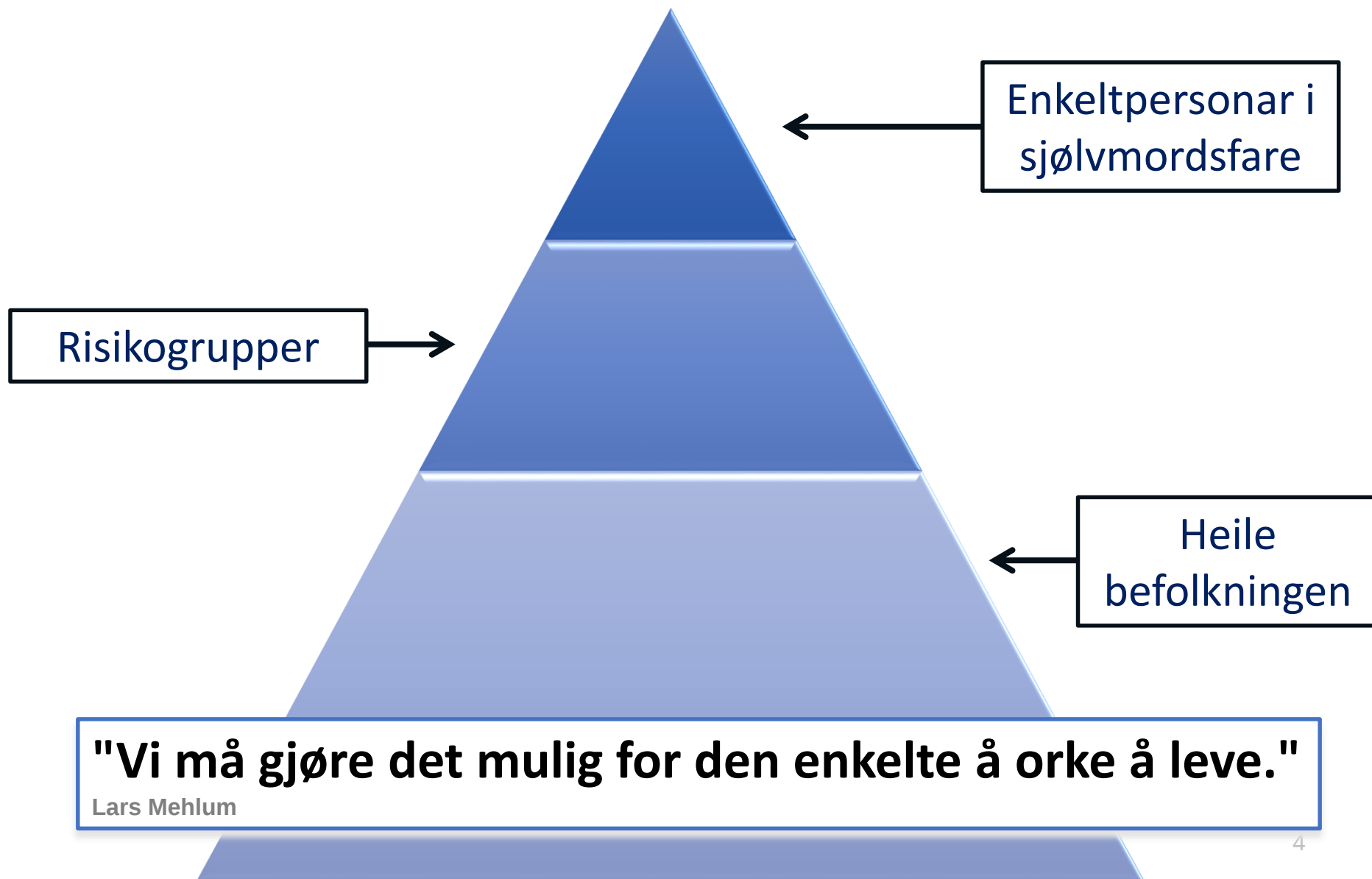
Søk i nasjonale faglige råd

1. Innholdet i tjenestetilbudet

Det er et stort potensiale for å redusere selvmord og selvmordsforsøk ved hjelp av kommunens tjenesteapparat.

Kommunens helse- og omsorgstjenester opprettholder og oppdaterer materialer om selvskading og selvmordsforsøk.

Førebygging på ulike nivå



Leiing og organisering av tenestetilbod

"Kommunen skal forebygge, avdekke, avverge, behandle og følge opp selvskading og selvmordsforsøk."

Leiinga skal legge til rette for at tenesteutøvar kan gjere sin jobb på ein forsvarleg måte:

- Rutiner
- Kompetanseheving
- **Handlingsplan**
- Samhandling
- Ivaretaking av pårørende (barn)
- Brukermedvirkning
- Teieplikt, opplysningsplikt og meldeplikt
- Informasjon om ulike hjelpetilbod
- Haldningsskapande arbeid
- Ivareta tilsette
- Kontaktpersoner som skal sikre oppfølging

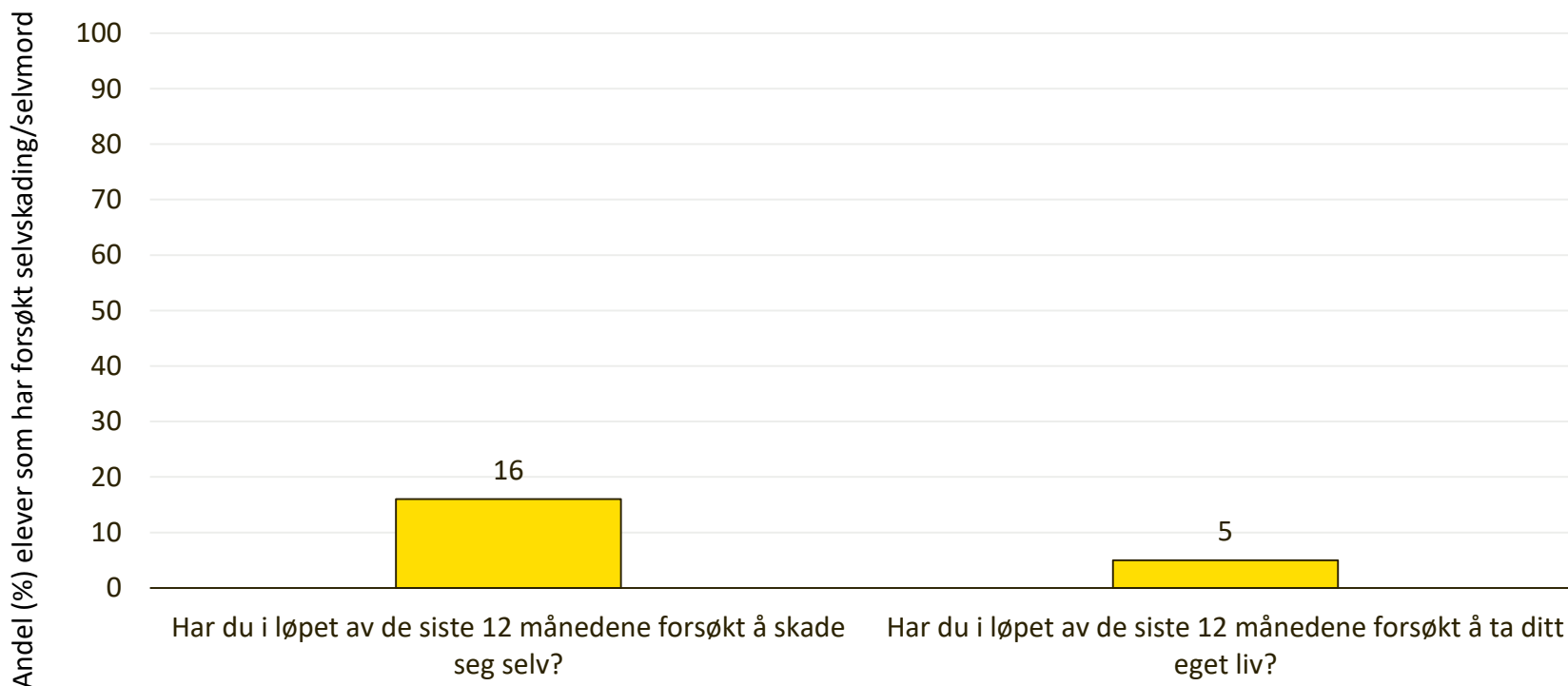
Planlegge, gjennomføre, evaluere og korrigere.

Risikofaktorar

- Psykiske lidingar
- Rus
- Vold, overgrep, omsorgssvikt
- Mobbing
- Brudd i nære relasjonar
- Sjølvskading
- Sjølvmordsforsøk
- Tapsopplevingar

Folkehelseinstituttet, 2017

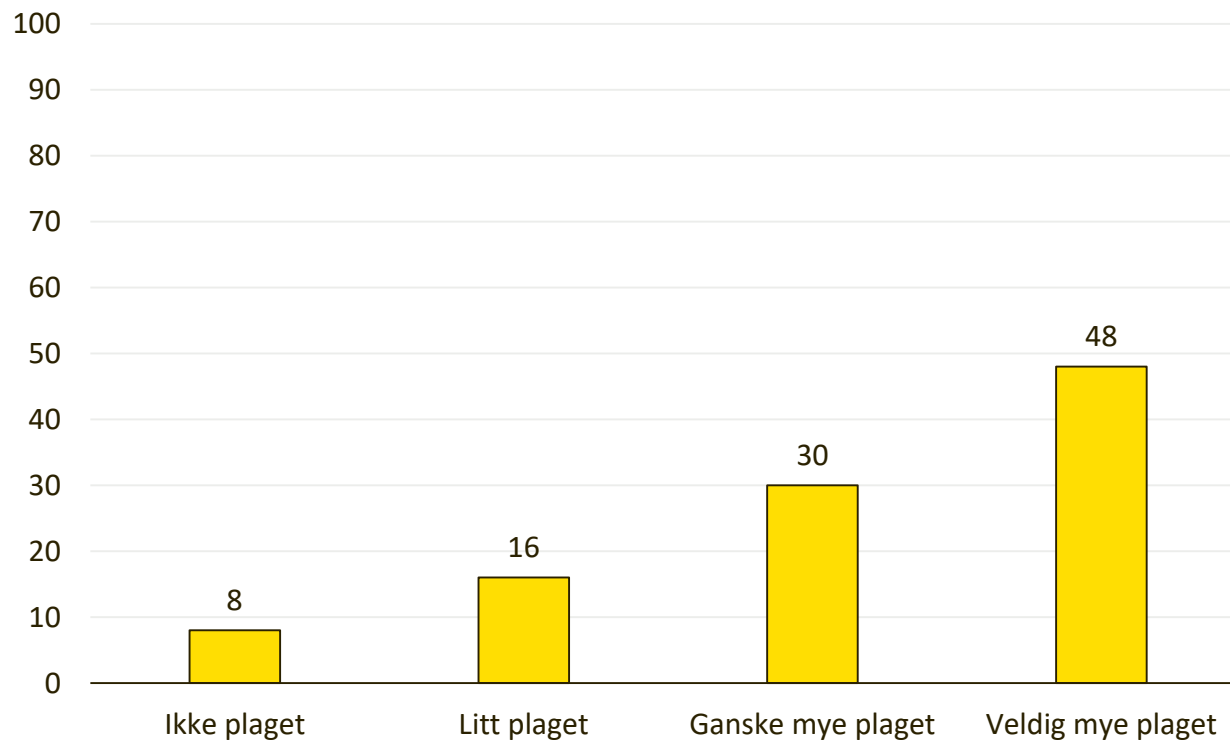
Ung i Rogaland



Tal frå 2019

Psykiske helseplager

Har skadet seg i løpet av de siste 12 månedene



Ungdom med sjølvmondsåtfærd

- ... føler seg meir einsame
- ... har dårlegare sjølvbilete
- ... snakkar i mindre grad med dei rundt seg
- ... trivst dårlegare på skulen
- ... føler dei passar dårlegare inn
- ... har større sannsyn for å vere utsatt for mobbing
- ... har større utfordringar knyt til rus

• Ungdata, 2019

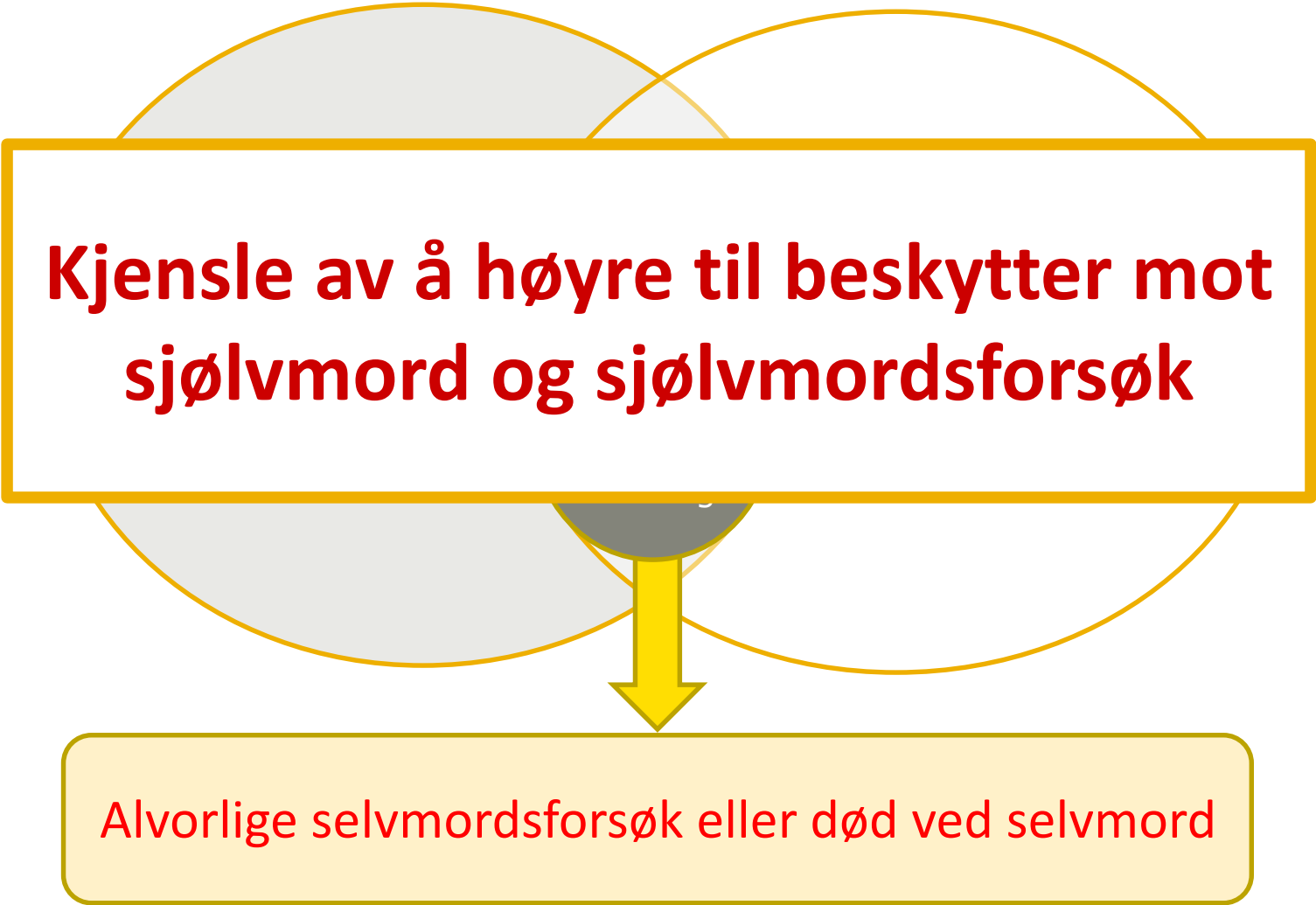
Hvorfor dør folk i selvmord?

- en modell av Klonsky og May



Hvorfor dør folk i selvmord?

- en modell av Klonsky og May



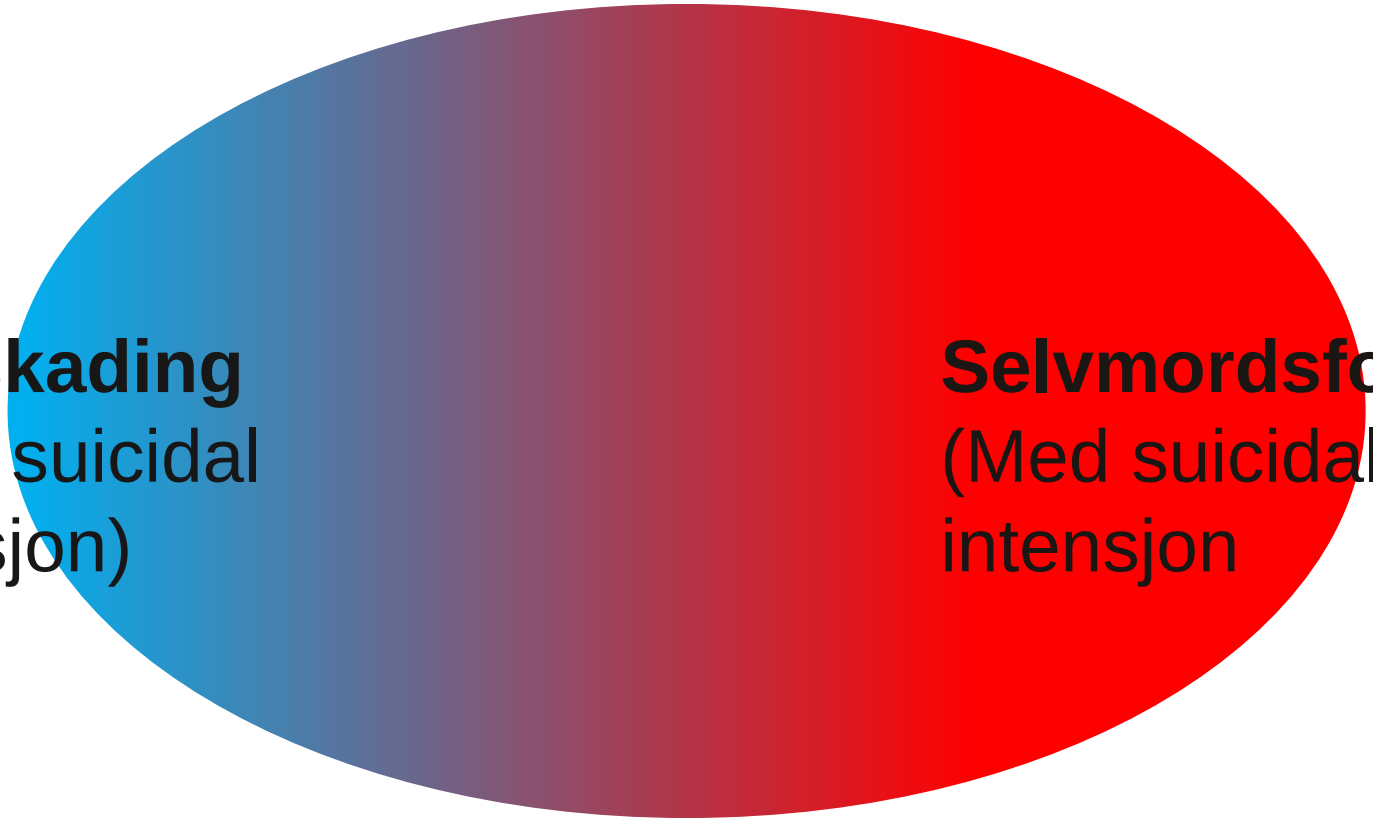
**Kjensle av å høyre til beskytter mot
sjølvsmord og sjølvsmordsforsøk**

Alvorlige selvmordsforsøk eller død ved selvmord

Villet egenskade

Selvskading
(Uten suicidal
intensjon)

Selvmondsforsøk
(Med suicidal
intensjon)



Sjølvsykdom som regel eit forsøk på å handsame vanskelege følelser

- Me kan hjelpe med å skape orden i kaoset – utforsk!
- Me kan validere følelsen, utan å validere handlingen
- Me kan styrke evnen til problemløysing

Legge merke til (oppmerksomhet)	Akseptere (omsorg)	Tenke over (forståelse)	Bruke (handling)	Uttrykke (emosjonelt og verbalt)
------------------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------------	-------------------------------------

Trinnvis veileder

→ 4.1 Identifiser

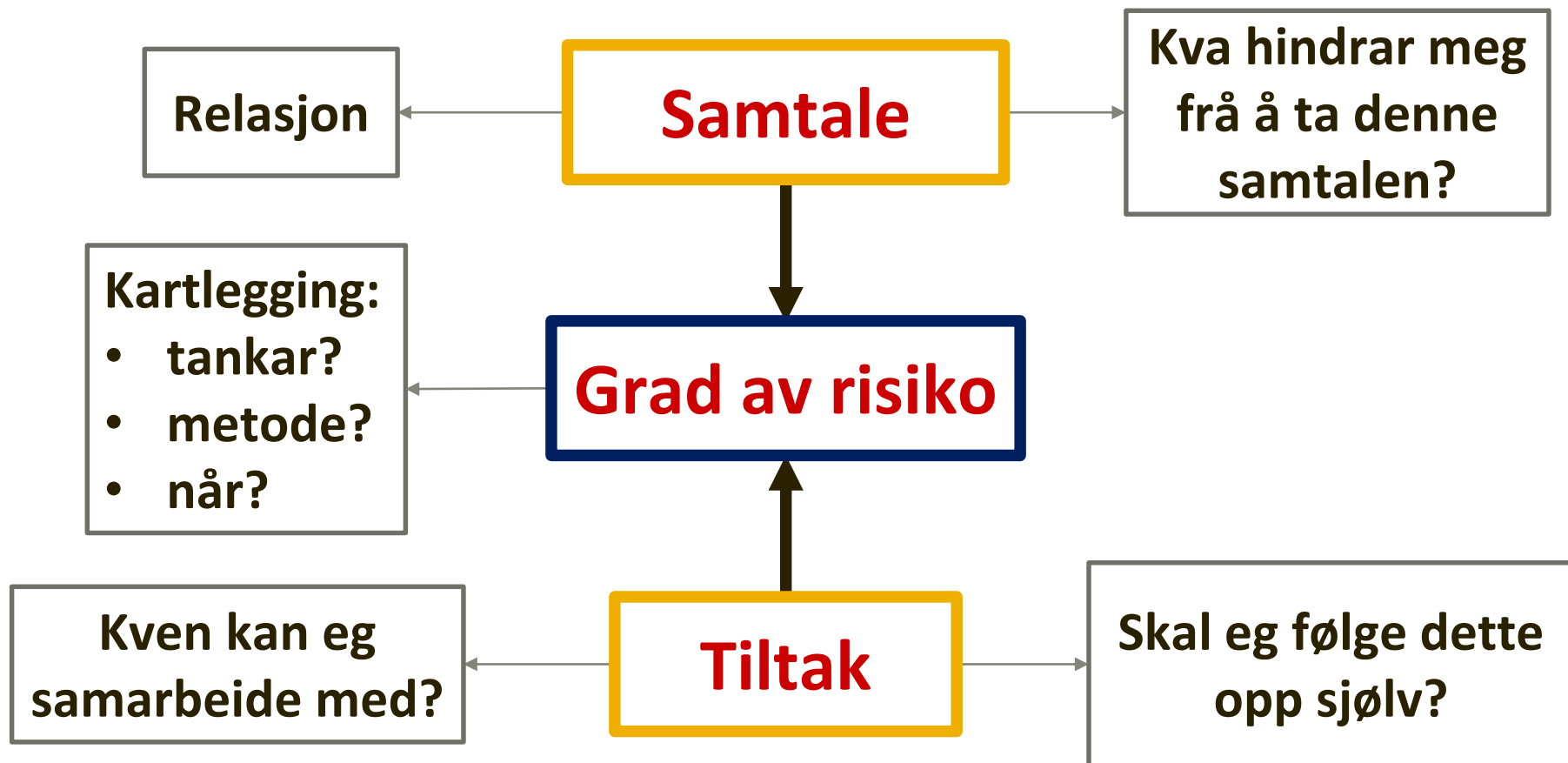
→ 4.2 Kartlegg

→ 4.3 Avgjør

→ 4.4 Intervener

→ 4.5 Nødvendig henvisning til spesialisthelsetjenesten der pasientens behov tilsier det

Handlingskompetanse ved sjølvmoordsfare

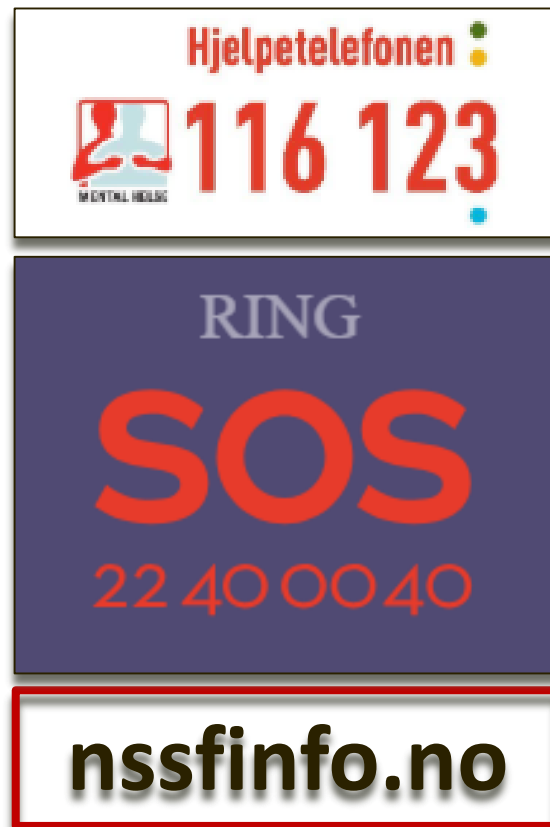


Kartleggingssamtale

- Kva har skjedd? (aktuell livssituasjon)
- Kva tilstand er personen i? (observasjoner)
- Spør direkte om sjølv mordstankar, planar og tidlegare forsøk
 - Direkte spørsmål om tankar
 - Direkte spørsmål om metode
 - Direkte spørsmål om tid
 - Hyppighet av tankane
 - Intensitet av tankane
- Kartlegge andre risikofaktorar
- Håpløyse? Dødsønske?
- Obs på teikn til psykose (stemmer)
- Beskyttande faktorar
- Ver obs på teikn til endring i løpet av samtalen

Kor kan ein få hjelp?

- Hjelpetelefonar
- Skulehelsetenesta
- Ditt lokale DPS
- Fastlege
- Legevakt (116 117)
- Ved akutt fare: 113



Kven kan du spele på i din kommune?

Lenker og ressurser

- Helsedirektoratet: Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging, 2017
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvsmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging>
- Informasjonskampanje Helse Vest: <https://helse-vest.no/vart-oppdrag/vare-hovudoppgaver/behandling/psykisk-helse-og-rus/snakk-om-sjolvsmord>
- Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord: <https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selvsmord-2020-2025.pdf>

Lenker og ressurser

- Mal for kommunal handlingsplan om selvmord:
<https://kommunalhandlingsplan-mal-selvord.no/>
- Min plan – kriseplan: <https://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/aktuelt/min-plan-norsk-app-for-kriseplan>
- Livet på timeplanen: <https://livetpatimeplanen.no/>
- VIVAT selvmordsforebygging:
<https://vivatselvordsforebygging.net/>
- Helsestasjons- og skolehelsetjenesten:
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

Lenker og ressurser

- Råd til deg som NAV-ansatt – hvordan snakke med mennesker som opplever at livet er uutholdelig:
<https://www.psykososialberedskap.no/wp-content/uploads/sites/3/2020/05/rad-til-nav-ansatte.pdf>
- Video om Toleransevinduet:
<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc&t=11s>

Litteratur

- Klonsky, E. D. & May, A. M. (2015): *The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the “Ideation-to-Action” Framework*. International Journal of Cognitive Therapy, 8(2), 114–129, 2015