

Sjølvmordsforebygging i kommunen

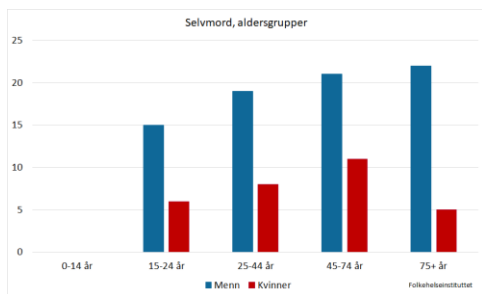


Læringsmål

- Bli kjent med det veiledende materiell!
- Kvifor skadar ungdom seg?
- Prosedyrer/rutiner på egen arbeidsplass?



Antall selvmord per 100 000 innbyggere 2014-18



Folkhelseinstituttet, 2020

Selv mord hos barn og unge

	2014	2015	2016	2017	2018
10-14	3	4	2	5	5
15-19	11	15	33	32	26
20-24	44	46	37	57	57



Selvskading og selvmord – veiledende mat om forebygging

Nasjonale faglige råd

- Innholdet i tjenestetilbudet
- Organisering av tjenestetilbudet
- Forebygging av selvmord og selvskading bør skje på ulike arenaer samtidig
- Trinnvis veiledning ved selvskading og selvmordsatferd som ikke tidligere er kartlagt
- Trinnvis veiledning ved selvskading og selvmordsatferd som er kartlagt
- Fakta om selvskading, selvmordsforsøk og sosial overførbarhet/smitte
- Om veiledningsmaterialet

Søk i nasjonale faglige råd

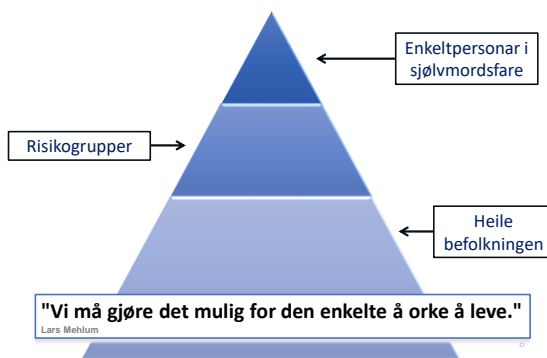
1. Innholdet i tjenestetilbudet

Det er et stort potensiale for å redusere ved hjelp av kommunens tjenesteapparat

Kommunens helse- og omsorgstjenester opp selvskading og selvmordsforsøk

Førebygging på ulike nivå

FHI, 2011, s. 16



"Snakk om selvmordstanker. Det kan redde liv."

Kva gjer du dersom du trur at nokon har selvmordstankar?

Er du bekymra for nokon, så sei det til vedkommande på ein konkret og tydeleg måte. Trur du han eller ho kanskje har selvmordstankar, bør du spørje direkte om det. Spørsmålet ditt kan redde liv.

Publisert 01.03.2019
Sist oppdatert 18.03.2019



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
- Tieleplikt, opplysningsplikt og meldeplikt
- Informasjon om ulike hjelpetilbod
- Haldningsskapande arbeid
- Ivareta tilsette
- Kontaktpersoner som skal sikre oppfølging

Planlegge, gjennomføre, evaluere og korrigere.

En hjelp for kommuner til utarbeiding av:

Kommunal handlingsplan om selvmord og selvskading

Hjem Hvorfor handlingsplan? Å komme i gang Plagens innhold Fra plan til handling Resurser

KVTS KAN BISTÅ KOMMUNEN I UTARBEIDING AV HANDLINGSPLAN OM NETTSIDEN

Handlingsplan for forebygging av selvmord

2020-2025
Ingen å miste



www.rvtsvest.no |

RVTS!

Risikofaktorar

- Psykiske lidningar
- Rus
- Vold, overgrep, omsorgssvikt
- Mobbing
- Brudd i nære relasjonar
- Sjølvskading
- Sjølvmondsforsøk
- Tapsopplevingar

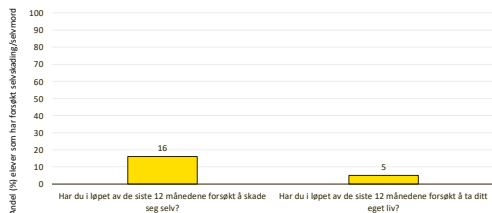
• Folkehelseinstituttet, 2017

www.rvtsvest.no |

RVTS!

Ung i Rogaland

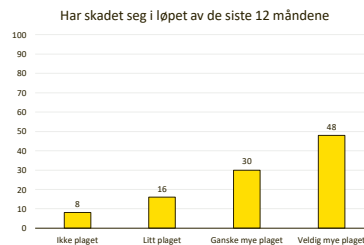
ROGALAND
Å-SENTER
Korus Vest
Stavanger



Tal frå 2019

Psykiske helseplager

ROGALAND
Å-SENTER
Korus Vest
Stavanger



www.rvtsvest.no |

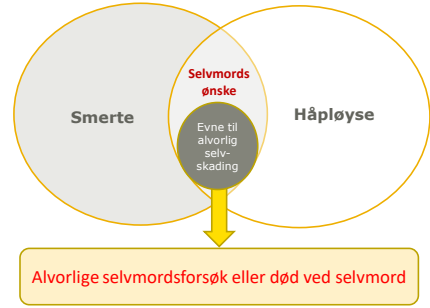
RVTS!

Ungdom med sjølvmoedsåtferd...

- ... føler seg meir einsame
- ... har dårlegare sjølvbilette
- ... 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



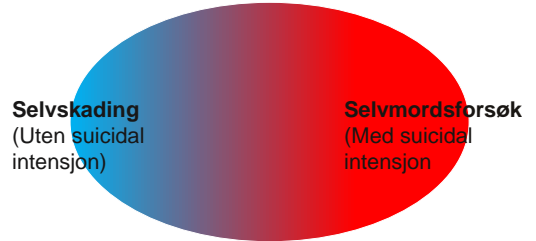
Hvorfor dør folk i selvmord?
- en modell av Klonsky og May



Hvorfor dør folk i selvmord?
- en modell av Klonsky og May



Villet egenskade

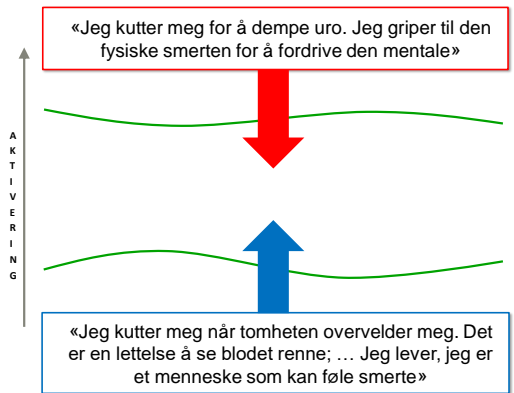


Sorlandet sykehus, Klinik for psykiatri og avhengighetsbehandling

Sjølvskading 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)
---------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------	----------------------------------



Rag Nordanger, 2017

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

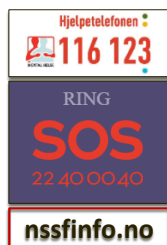
- Kva har skjedd? (aktuell livssituasjon)
- Kva tilstand er personen i? (observasjoner)
- Spør direkte om sjølvmoordstankar, planar og tidlegare forsøk
 - Direkte spørsmål om tankar
 - Direkte spørsmål om metode
 - Direkte spørsmål om tid
 - Hyppighet av tankane
 - Intensitet av tankane
- Kartlegge andre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

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
- Kor akutt er det?
 - Kven skal koblast på?
 - Henvis vidare ved:
 - Alvorlig psykisk lidelse
 - Alvorlig selvmordsrisiko, spesielt ved mistanke om psykisk lidning
 - Vedvarande og alvorleg sjølvskading

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?



- For deg som jobber i skolen
- For deg som jobber i skulehelsetjenesten
- For deg som jobber i skuleledelsen
- For deg som har barn i skolen
- Verktøy og nettressurser
- Nettverk for skoler i Bergen
- Trenger du hjelp?
- Evaluering

livetpatimeplanen.no

Lenker og ressurser

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

www.rvtsvest.no |  



Lenker og ressurser

- Mal for kommunal handlingsplan om selvmord: <https://kommunalhandlingsplan-mal-selv-mord.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://vivatselv-mordsforebygging.net/>
- Helsestasjons- og skolehelsetjenesten: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

www.rvtsvest.no |  



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>
- Alfred og skyggen – film om følelser:
<https://www.youtube.com/watch?v=UYDUocGep4>

www.rvtsvest.no |  

