

# Digital fagdag om forebygging av selvskading og selvmord

2. februar 2021  
kl. 09-13

Tips til ZOOM:

- Klikk på tre prikker i boks ved eget navn og sett inn ditt navn («rename») + kommune/VGS du jobber i
- Husk å slå av mikrofonen når du ikke snakker selv + ha på video i gruppearbeid og når du snakker
- Spørsmål skrives i chat, til alle eller til enkeltpersoner (og til Karoline Eik-Åheim ved tekniske spørsmål)



Statsforvalteren i Agder  
KoRus Sør  
RVTS Sør

- 09:00-09:15: **Velkommen**, ved Vigdis Haugmoen, Fylkesmannen i Agder og Torstein Garcia de Presno, RVTS
- 09:15-09:45: **Selv mord og selvskading**, Presentasjon av Ungdata-tall fra Ager 2019, ved Rosanne Kristiansen og Karoline Eik-Åheim, KoRus-Sør
- 09:45-10:00: **Grupperefleksjon i digitale grupperom**
- 10:00-10:15: Pause
- 10:15-10:30: **Tilbakemelding fra gruppene i plenum**
- 10:30-11:15 **Selv mord og selvskading – forståelse av fenomenene**, ved Torstein Garcia de Presno, RVTS
- 11:15-11:45: Lunsj
- 11:45-12:15: **Selv mord og selvskading – forståelse av fenomenene fortsetter**
- 12:15-12:40: **Grupperefleksjon i digitale møterom: Å spørre noen om selv mord**
- 12:40-13:00: **Spørsmålsveggen og avrunding**



# Forståelse og forebygging av selvskading og selvmord

02.02.21

Torstein Garcia de Presno





# HAN

virket trist, og det

# GIKK

opp for kompisen at han burde spørre  
hvordan han hadde det når han ikke var

# PÅ SKOLEN

Han sa at han tenkte på å ta livet sitt

# HVER DAG



Hvis du kan lese mellom linjene kan du redde liv.  
Gå nærmere. Spør!

 ARVTS





**HUN**

tenkte lite på seg selv. Men ingen

**HJALP**

henne da hun trengte det.

Man vet ikke

**ALLTID**

hva som skjuler seg på innsiden.

At hun skadet seg hver dag, visste ingen

**ANDRE**



Hvis du kan lese mellom linjene kan du redde liv.  
Gå nærmere. Spør!

**Et tema som berører oss**



# Aktuelt tema

- Ungdom som oppgir selvskading og selvmordsforsøk rapporterer mange andre plager og faktorer som kan utløse og/eller forverre selvskading og selvmordstanker
- Opplevelse av stress, ensomhet og dårlig psykisk helse
- Pandemi – isolasjon og ensomhet
- Pandemiens konsekvenser på lengre sikt



# Selv mord i Norge

- Nasjonal dødsårsaksstatistikk for 2019
- Totalt antall selvmord: 650
- 465 menn og 185 kvinner
- Dagens situasjon

### Selvord etter kjøn og alder. Utvalgte år 1970-2018. Antall

Alder	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	2016	2017	2018
<b>Kvinner</b>													
10-19 år	2	3	3	8	13	10	8	7	4	6	16	16	14

<b>Menn</b>													
10-19 år	3	16	27	31	31	35	32	22	20	13	19	21	17

# Målet for dagen i dag

Bli kjent med egne og andres holdninger til selvmord

Økt forståelse om fenomenet selvmord

Kunne spørre tydelig og direkte om selvmord

Økt trygghet på å samtale om selvmordstanker

# Våre holdninger er med oss





# Mine holdninger til selvmord og selvskading

Det er galt å ta sitt eget liv

ENIG

UENIG

Alle som er i selvmordsfare kan hjelpes

ENIG

UENIG

Selvmordsfaren øker når man snakker om det

ENIG

UENIG

Jeg som hjelper kan bidra til å forebygge selvmord hos et menneske som er i selvmordsfare

ENIG

UENIG

Alle kan hjelpe en person i selvmordsfare

ENIG

UENIG

Alle har rett til å ta sitt eget liv

ENIG

UENIG

Personer som tenker på selvmord har også grunner til å leve.

ENIG

UENIG

Selvmord kan alltid avverges

ENIG

UENIG

Alle som tenker på selvmord gir ut noen signaler om dette

ENIG

UENIG

# Selvmordsforsøk og selvskading – To fenomener – alene og i forhold

- Selvmord er resultatet av en selvpåført skade og et villet ønske om å dø.
- Ved selvmordsforsøk foreligger det en intensjon om å dø, selv om intensjonen kan variere i styrke.
- Selvskading er ikke nødvendigvis forbundet med et ønske om å dø, men er knyttet til et ønske om å påføre seg selv en fysisk smerte, for på den måten å endre en intens negativ tanke, en vond følelse eller en vanskelig relasjon (Øverland, 2006).
  - FHI, Selvmord i Norge. Publisert 30.06.2014 Oppdatert 13.05.2020

# — Ulik tilnærming til forståelse

- Religiøs

---

- Filosofisk
- Sosiologisk
- Psykologisk
- Medisinsk

# Hvorfor tar mennesker livet sitt?







# Hvorfor skader mennesker seg selv?



## PAUSE TIL 11.45

### Tips til ZOOM:

- Klikk på tre prikker i boks ved eget navn og sett inn ditt navn («rename») + kommune/VGS du jobber i
- Husk å slå av mikrofonen når du ikke snakker selv
- Spørsmål stilles i chat, til alle eller enkeltpersoner (og til Karoline Eik-Åheim ved tekniske spørsmål)



# Risikofaktorer

- Tidligere selvmordsforsøk
- Psykiske helseproblemer (inkludert ruslidelser)
- Psykososiale risikofaktorer
- Kriser og relasjonsproblemer
- Sosial isolasjon
- Arbeidsledighet
- Somatiske sykdommer
  - Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014–2017



# Beskyttende faktorer WHO

- sterk tilhørighet til familie og støtte fra lokalsamfunn
- gode problemløsningsferdigheter
- personlig, kulturell, sosial eller religiøs overbevisning
- begrenset tilgang på midler/ metode
- evne til å søke hjelp
- lett tilgang til tjenester for psykisk og fysisk sykdom

- Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014–2017

# Hvordan forebygge?

- Tiltak rettet mot alle
- Tiltak rettet mot identifiserte grupper
- Tiltak mot enkelte

# Sosiale medier

Ungdommer har fortalt oss at sosiale medier:

- gjør at de kan føle seg som en del av et fellesskap og få sosial kontakt med andre,
- er en tilgjengelig og egnet måte for å søke hjelp og finne informasjon og
- er en plattform de kan bruke til å diskutere følelsene sine uten å bli stigmatisert.

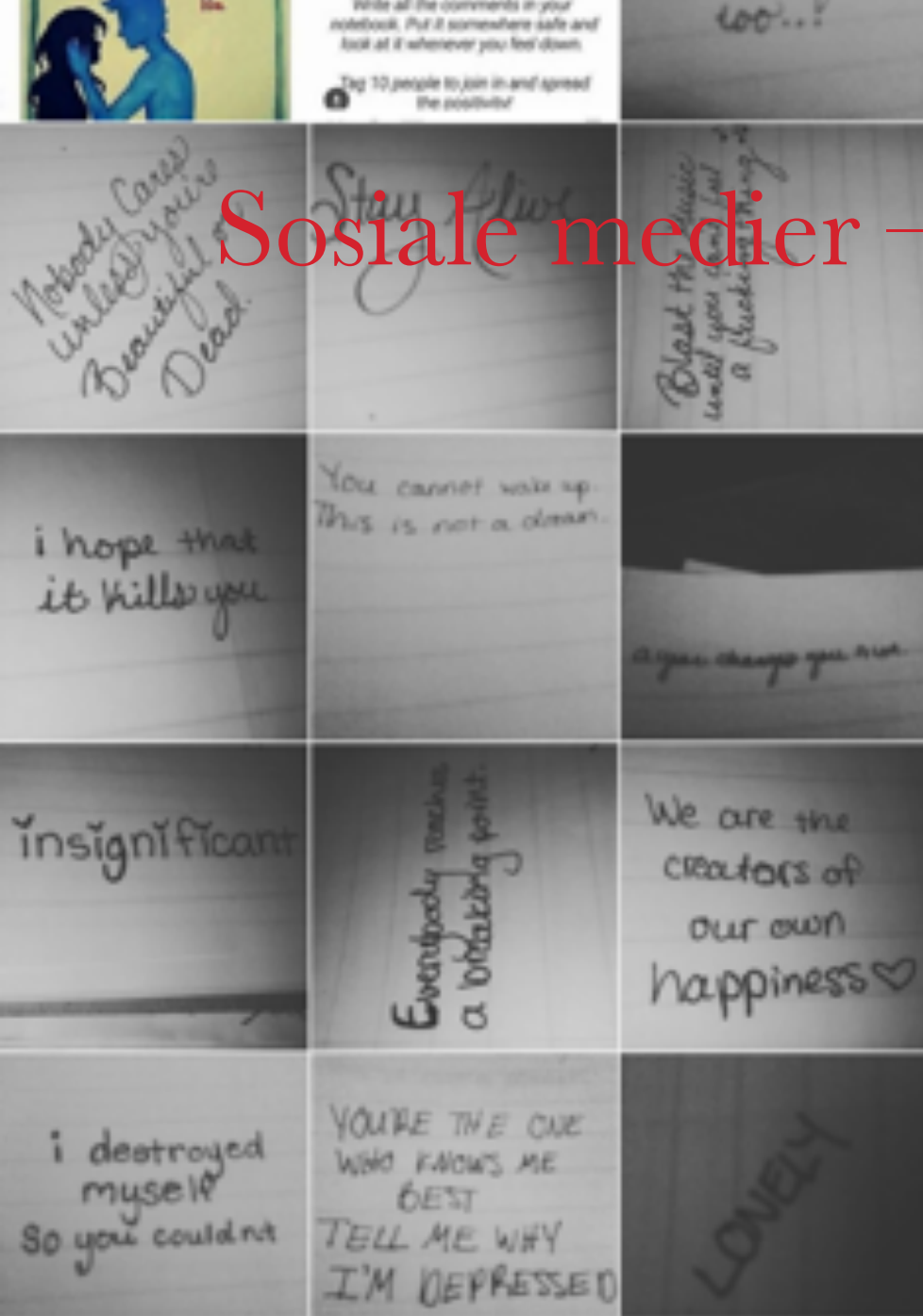
ChatSafe Australia

# Sosiale medier – selvmord og selvskading

- Instagram, Snapchat, TikTok m fl.
- #triggerwarning
  
- Ungdommer søker støtte fra andre i samme situasjon
- Noen opplever at de ikke får hjelp andre steder
  - Kan forsterke negative følelser og atferd
  - Kan forebygge – skape en tilhørighet – jeg er ikke alene
  
- Voksne og helsevesenet er i liten grad til stede og vi kan for lite



# Sosiale medier – selvmord og selvskading



14:46



\_im\_slowly\_killing\_myself\_

Følg



selvmordsop



49  
Innlegg

Føl

prøv deg  
retard

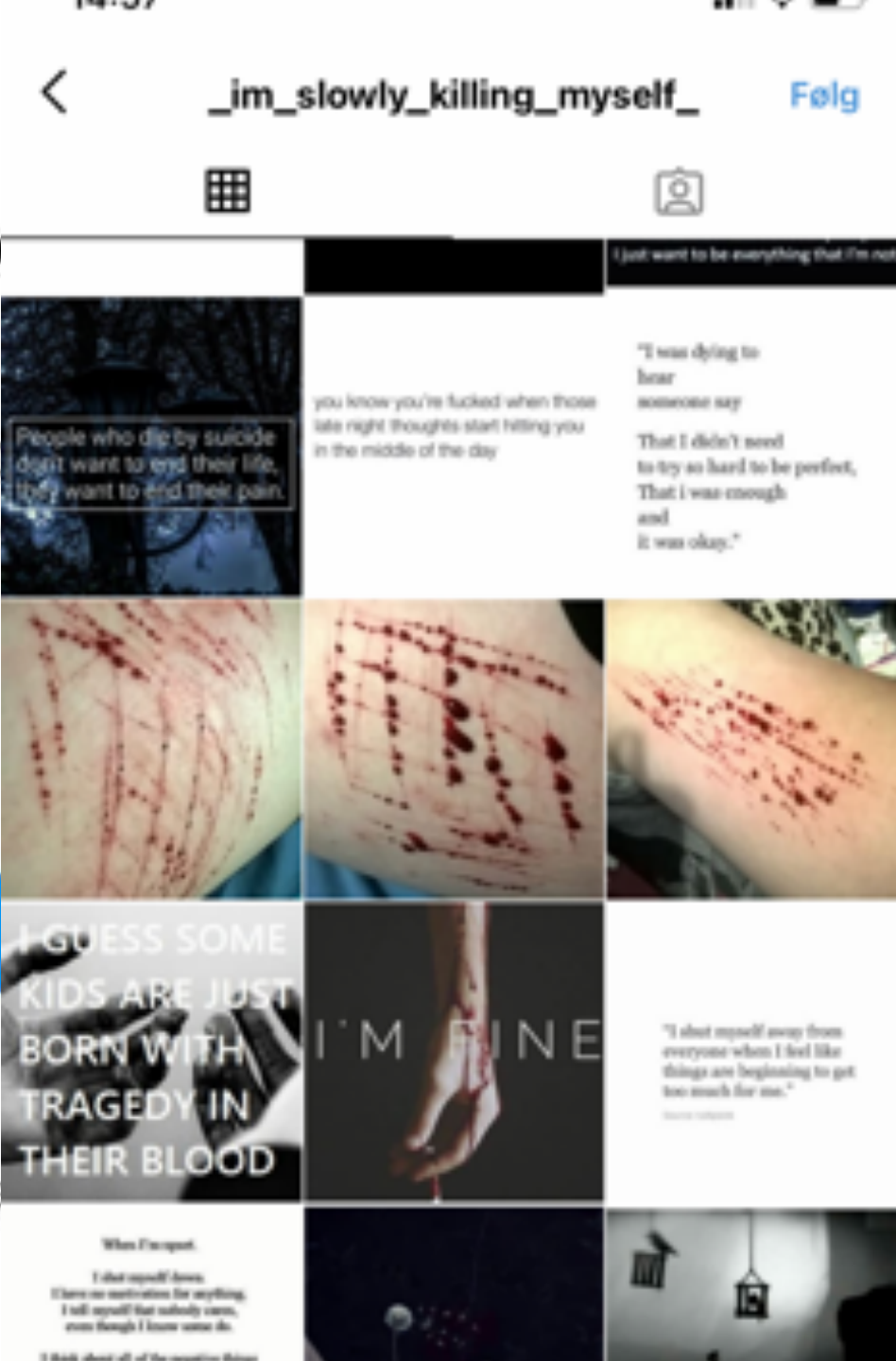


Følg



Denne kontoen er privat

Følg denne kontoen for å se  
og videoer.



14:38



Heleneista  
171 sider



# VIKTIG: Utfordringen til oss er den samme

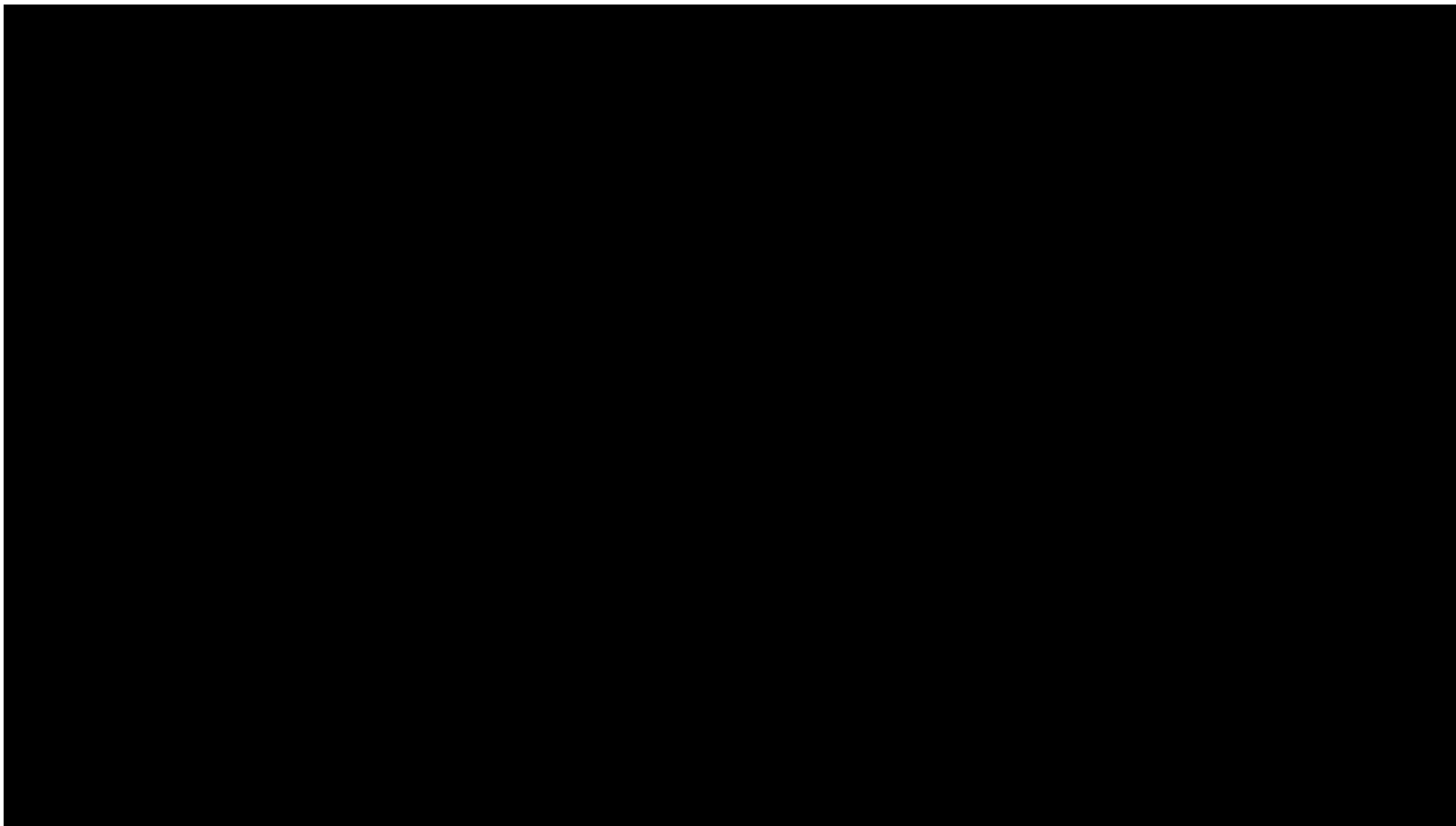
- Vi må koble oss på
- Vi må spørre
- Vi må tåle det som er vondt – tåle å være i det sammen med barnet/ungdommen



A photograph showing a person's feet in white slippers on a wooden deck. In the background, there are large, white, foamy waves crashing against a dark shore. The word "Signaler" is written in red, bold, serif font in the upper right quadrant of the image.

**Signaler**

Spørre direkte og tydelig. RVTS Vest





# Øvelse: Spørre tydelig og direkte om selvmord

- I gruppe, bytt roller, ta runden: en hjelper og en i selvmordsfare. Max 2 min pr. samtale.
- Hjelperen spør tydelig og direkte om selvmord
- Bytt videre, spør en annen person i gruppa – alle skal bli spurt/spørre
- Refleksjon i gruppa
  - Hvordan var dette?
  - Hvilke erfaringer har vi i gruppa?



Fra spørsmålskasse

# Gutten som falt og mannen som hjalp han opp igjen



# Noen ressurser..

- Helsedirektoratet har veiledere
- Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvmord og selvskading
- Folkehelseinstituttet har statistikk
- NSSF ([www.selvmord.no](http://www.selvmord.no)) har forskning
- WHO har tiltaksplaner og fakta
- RVTS har artikler, kurs og undervisning
- Leve er landsforeningen for etterlatte
- [www.Vivatselvmondsforebygging.no](http://www.Vivatselvmondsforebygging.no) har kurs og kunnskap
- [www.Kriser.no](http://www.Kriser.no) har kunnskap om etterlatte og kriser
- [www.Linktillivet.no](http://www.Linktillivet.no) Livsmestring I Norske Klasserom

# Hjelpetjenester

**Mental Helses hjelpetelefon: 116 123**

**Kirkens SOS: 22 40 00 40**

**Alarmtelefonen: 116 111**

**Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 33 321.**

[www.hjelpetelefonen.no](http://www.hjelpetelefonen.no)

[www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

[www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no)

[www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no)

[www.snakkompsyken.no](http://www.snakkompsyken.no)

[www.barnavirus.no](http://www.barnavirus.no)

[www.barnevernet.no](http://www.barnevernet.no)

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/trenger-du-noen-aa-snakke-med>



“Mening skapes  
gjennom forståelse.  
Det gir mulighet  
for en helt ny fortelling  
om den enkeltes liv.”



Regionalt ressursenter om vold,  
traumatisk stress og selvmordforebygging

[www.rvtssor.no](http://www.rvtssor.no)