



## Snakk om selvmordstanker - det kan redde liv

Folkeopplysningskampanjen *Ingen å miste*, med hovedbudskapet *Snakk om selvmordstanker - det kan redde liv*, gjennomføres i perioden fra 15. oktober til 30. november 2023 i region Sør. Avsender for kampanjen er Helsedirektoratet i samarbeid med RVTS Sør, Nasjonalt senter for selvmordsforebygging og mange regionale aktører. Kampanjen retter seg mot befolkningen over 18 år, med mål om at flere skal søke hjelp ved selvmordstanker og psykiske vansker som kan øke selvmordsfaren.

Forskning viser at et flertall av de som tar sitt eget liv har vært i kontakt med fastlegen sin det siste året før de døde. Fastlegen har derfor en viktig rolle i å fange opp og hjelpe personer som har selvmordstanker. I forbindelse med kampanjen anbefaler vi et e-læringskurs i selvmordsrisikovurdering for allmennleger.

Kurset er gratis og åpent tilgjengelig fra denne linken: [www.selvmordsrisikovurdering.no](http://www.selvmordsrisikovurdering.no).

Kurset er utarbeidet av Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging. Det er godkjent av Den norske Legeforening: 3 timer for allmennmedisin og barne- og ungdomspsykiatri.

En sikkerhetsplan omhandler mestringsstrategier som en pasient kan bruke ved økende selvmordstanker. Se gjerne også denne demonstrasjonsfilmen om hvordan legen og pasienten sammen kan lage en slik sikkerhetsplan:

<https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/utdanning-kurs-konferanser/e-leringskurs-i-selvmordsrisikovurdering/demonstrasjonsfilm-om-sikkerhetsplan/>

Hilsen  
Ingrid Sæbø Møllen  
RVTS Sør

Egil Haga  
Nasjonalt senter for  
selvmordsforskning og forebygging

