

Fakta om selvmordsforebygging

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer selvmord som en aktiv, villet handling som fører til døden. Om lag 550 mennesker i Norge tar sitt eget liv hvert år, og av disse er ca. 70 % menn. Årsakene til selvmord er komplekse, og selvmord er et resultat av ulike faktorer. Det er dermed en sammensatt utfordring å forebygge selvmord. Internasjonal forskning viser at de viktigste risikofaktorene for selvmord er tidligere selvmordsforsøk og psykiske lidelser som for eksempel depresjon. Selvmord kan forebygges, og selvmordsforebyggende tiltak nytter. Selvmordsforebygging forekommer på både individ- og samfunnsnivå.

Forebygging på individnivå – Helsevesenet

Identifisering, risikovurdering og behandling

Ulike undersøkelser tyder på at 50–90 % av de som dør ved selvmord, har vært i kontakt med helsevesenet året før de tar sitt eget liv. Potensialet for forebygging innen helsevesenet er dermed stort. Opplæring av ansatte i primærhelsetjenesten til effektivt å identifisere suicidale individer og personer med psykiske lidelser og iverksette forebyggende tiltak har vist seg å forebygge selvmord. Også i spesialisthelsetjenesten er gode selvmordsrisikovurderinger viktig. Effektiv behandling i form av ulike former for psykososiale eller medikamentelle intervensjoner kan forebygge selvmord. Individuell oppfølging gjennom riktig terapi og medisineringsring kan forbedre psykisk helse og redusere selvmordsrisiko, og spesialisthelsetjenesten bør tilpasse oppfølgingen for hvert enkelt individ.

Oppfølging over tid

God oppfølging fra helsevesenet etter selvmordsforsøk og oppfølging av individer med psykiske lidelser er viktig for å forebygge selvmord. En mestringsplan for hvordan pasienten kan håndtere fremtidige kriser kan være et effektivt hjelpemiddel, og en slik mestringsplan finnes nå også som mobilapp (MinPlan Norge). Involvering

av lokalt tjenesteapparat som fastlege, skolehelse-tjenesten, barnevernstjenesten, rusomsorgen, familievernkontor eller andre tjenester basert på den enkeltes behov er viktige forebyggende tiltak, og hvilke deler av hjelpeapparatet som involveres må vurderes i hvert enkelt tilfelle.

Forebygging på individnivå – Pårørende

Ta risikotegn på alvor

Risikotegn for selvmord kan være at personen snakker om at han/hun tenker på døden eller ønsker å dø, undersøker ulike selvmordsmetoder på internett, skaffer seg tilgang til selvmordsmidler (f.eks. piller eller våpen), viser merkbare negative endringer i tanker, følelser eller atferd, eller formidler sterk håpløshet og manglende grunner til å leve. De fleste som tar sitt eget liv, snakker om det med noen på forhånd, i motsetning til hva populære myter sier. Varsling av selvmord er dermed en prediktor for selvmord, men veldig mange som varsler om selvmord gjennomfører det aldri. Alle som viser alvorlige risikotegn eller som snakker om selvmord, må bli tatt på alvor og få hjelp fra kyndig helsepersonell.

Våg å bry deg

Er man bekymret for at en person er i risiko for selvmord, bør man samtale med vedkommende for å få et klarere bilde av situasjonen. Det er viktig å stille direkte og klargjørende spørsmål om selvmordstanker og planer. Familie og venner kan gi god hjelp ved å være et medmenneske, være til stede, lytte og vise omsorg. Mange personer som ønsker å ta sitt eget liv føler voldsom håpløshet og ensomhet, og dette kan pårørende hjelpe til med å lindre ved å være til stede for personen. Det å ha gode relasjoner til andre beskytter mot selvmord, og særlig kan det å få støtte og empati være viktig. Å få snakket om et så vanskelig og dypt personlig tema vil oppleves som lindrende og som en lettelse for de fleste.

Søk profesjonell hjelp

Som pårørende kan man motivere den som er i risiko for selvmord til å oppsøke profesjonell hjelp og gi aktiv bistand til at slik hjelp blir gitt. Det er viktig at helsevesenet blir involvert siden man som pårørende sjelden alene kan gi all nødvendig hjelp. Oftest vil det være behov for videre støtte, oppfølging eller behandling over tid. Også her kan familie og venner ha en viktig rolle i å motivere til å motta og følge opp behandling. Dersom selvmordsfaren er akutt, ta kontakt med lokalt hjelpeapparat eller legevakt og bli hos vedkommende til profesjonell hjelp kommer. Prøv å redusere tilgangen til selvmordsmetoder, alkohol og rusmidler.

Ikke stå helt alene om omsorgen, men rådfør deg med andre ved behov. Å hjelpe en person som har symptomer på psykisk lidelse eller suicidal atferd kan være krevende, og det er viktig at du tar vare på deg selv og involverer helsevesenet og andre pårørende.

Forebygging på samfunnsnivå

Nasjonale planer og retningslinjer

Det finnes flere omfattende og effektive tiltak for å forebygge selvmord på samfunnsnivå. Helsedirektoratet har utgitt *Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014–2017* for å redusere selvmord og selvskading i befolkningen. Handlingsplanen fokuserer blant annet på å senke terskelen for å søke helsehjelp ved psykiske plager, heve kompetansenivået i helsesektoren, øke kunnskap om psykisk helse og mestring i skolen ved forebyggende skolebaserte programmer og styrket skolehelsetjeneste, og bedre tilgangen til kunnskapsbasert behandling for grupper med spesialiserte behandlingsbehov.

Helsedirektoratet har også utarbeidet *Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern*. Retningslinjene skal bidra til å redusere antall selvmord og alvorlige selvmordsforsøk blant pasienter i psykisk helsevern, og anbefaler at alle pasienter som kommer i kontakt med psykisk helsevern vurderes for selvmordsrisiko. Målsettingene for retningslinjene er å bedre helsetjenesten for pasienter

med selvmordsproblematikk, bedre oppfølgingen av pårørende og etterlatte og gjøre helsepersonell mer kompetente, effektive og trygge i å håndtere selvmordsrisiko. Det nasjonale pasientsikkerhetsprogrammet *I trygge hender* skal bidra til å redusere pasientskader og øke pasientsikkerheten i Norge, og inneholder en tiltakspakke for å forebygge selvmord i akutt-psykiatriske døgnavdelinger.

Utdanning i førstehjelp ved selvmordsfare

Vivat Selvmordsforebygging tilbyr kurs i førstehjelp ved selvmordsfare og er et samarbeid mellom Universitetssykehuset i Nord-Norge og landets regionale ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS.

Forebyggende intervensjoner i skolen

Det er i dag flere skolebaserte programmer for å styrke barns psykiske helse og mestring og dermed redusere selvmordsrisiko over tid. Formålene med slike forebyggende skolebaserte programmer er å lære barn og unge om psykisk helse og psykisk lidelse, om gode holdninger til å søke og motta hjelp når det er nødvendig, ferdigheter i å mestre og regulere følelser, og hvordan de skal bruke disse ferdighetene til å løse følelsesmessige problemer. Slike skolebaserte programmer har vist seg å øke mestring, minske mobbing og forbedre klassemiljøet.

Ansvarlig medieomtale

For å unngå smitteeffekt gjennom medias omtale av selvmord har det blitt innført tiltak for å redusere uhensiktsmessig omtale av selvmord i media. Det er viktig å skille mellom omtale som bryter eller reduserer tabuer og myter om selvmord, og omtale som kan øke risiko for selvmordsatferd hos enkelte. Ansvarlig medieomtale av selvmord for å unngå smitteeffekt har blitt implementert gjennom en egen paragraf i Vær varsom-plakaten.

Begrensning av tilgang til selvmordsmetoder

Siden impulsen til å utføre selvmordshandlinger ofte er kortvarig, kan det å begrense tilgangen til selvmordsmidler under en krise forebygge selvmord. Forskning har vist at reduksjon i tilgang til selvmordsmetoder er effektive tiltak som forebygger selvmord. Slike tiltak kan bestå i å bygge barrierer på bruer, innføre strengere lovgivning rundt tilegnelse og oppbevaring av skytevåpen og minske forpakningene med medisiner fra apoteket.

Frivillige organisasjoner

I Norge finnes flere frivillige organisasjoner som er involvert i selvmordsforebyggende arbeid, slik som Mental Helse, Kirkens SOS, Røde Kors, Voksne for barn, Olafs minnefond, Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord, Suicide Rescue, Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) og Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse. Slike organisasjoner kan gi støtte, informasjon og hjelp til mennesker som sliter med psykiske lidelser og selvmordstanker samt deres pårørende og etterlatte, og noen av organisasjonene har støttegrupper og hjelpetelefoner. Frivillige organisasjoner og andre aktører benytter også internett som en plattform for selvmordsforebygging gjennom chat-tjenester, diskusjonsforum og deling av informasjon og personlige historier. Eksempler på slike forebyggende tiltak på internett er Kirkens SOS-chat og UngHjelp.

Referanser

- Bergset, L. H. (2015). SOS-chat – krisetjeneste over internett. *Suicidologi*, 20 (1), 23-27.
- Helsedirektoratet (2014). *Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014-2017*. IS-2182. Oslo: Helsedirektoratet.
- Hjelmeland, H., Dieserud, G., Dyregrov, K., & Knizek, B. L. (2010). Er det farlig å snakke med folk om selvmord? *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 130 (10), 1018-1019.
- Holen, S. & Ystgaard, M. (2015). Det universelle skoletiltaket Zippys venner – 10 år i Norge. *Suicidologi*, 20 (2), 20-27.
- Mann, J.J., Apter, A., Bertolote, J. Beautrais, A., Currier, D., Haas, A., ... Hendin, H. (2005). Suicide prevention strategies – A systematic review. *Journal of the American Medical Association*, 294 (16), 2064-2074.
- Ravn., L. (2015). UngHjelp: Råd, veiledning og historier. *For unge – av unge*. *Suicidologi*, 20 (1), 29-30.
- Reseland, S., Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Relationship between antidepressant sales and secular trends in suicide rates in the Nordic countries. *British Journal of Psychiatry*, 188, 354-358.
- Sosial- og helsedirektoratet (2008). *Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern*. IS-1511. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.