

Førebygging av sjølv mord – folkeopplysningskampanje 2020

10. september i år lanserte regjeringa ein handlingsplan for sjølv mordsførebygging, der målet er ein nullvisjon for sjølv mord i Noreg. Eit av verkemidla i handlingsplanen er folkeopplysningskampanjar som skal spreie kunnskap og skape meir openheit om temaet sjølv mord.

Helse Vest skal derfor arbeide med å opplyse befolkninga på Vestlandet om at det ikkje er farleg å snakke om sjølv mordstankar, og at det er hjelp få. Vinteren 2020 planlegg vi ein folkeopplysningskampanje på Vestlandet der hovudbodskapet er «Snakk om sjølv mordstankar. Det kan redde liv.» I framkant av opplysningskampanjen ønskjer Helse Førde å dele informasjon med kommunehelsetenesta i Sogn og Fjordane om kampanjen og formålet med den.

Helse Førde inviterer til nettmøte om førebygging av sjølv mord

Invitasjon har gått til ulike kommunale fagpersonar i Sogn og Fjordane via e-post. Tema for det halvtime-lange nettmøte er:

- Presentasjon av folkeopplysningskampanjen
- Tips om lett tilgjengelege ressursar for å auke kompetanse innan førebygging av sjølv mord

Same møtet, tre alternative datoar – slik at den einskilde kan velje ein dag og eit tidpunkt som passar:

Tysdag 17. november kl. 9.00 – 09.30

Onsdag 18. november kl. 11.00 - 11.30

Torsdag 19. november kl. 14.00 - 14.30

Informasjon og oppkopling til nettmøte:

Helse Førde nyttar Norsk Helsenett si løysing **Join** for å gjennomføre desse nettmøta. Ein koplar seg opp frå PC via nettlesarar som Chrome og Egde. Om løysinga, framgangsmåte og teknisk hjelp: <https://nhn.no/kan-jeg-teste-lyd-og-bilde-foer-moetet/>

Informasjon om **nettmøtet** m.m. finn du på Helse-førde.no : <https://helse-forde.no/kampanje>

Nullvisjon for sjølv mord i Noreg

Slik innleier regjeringa sin handlingsplan for å redusere talet på sjølv mord i Noreg. I Helse Førde vedkjem denne visjonen oss, og vi tenkjer at skal vi lukkast må vi samarbeide, de i kommunehelsetenesta og vi i spesialisthelsetenesta.

I Noreg dør om lag 600 menneske av sjølv mord kvart år. Det er nesten fem gonger så mange som i trafikken. I tillegg blir det antatt at mellom 3 500 og 7 500 personar årleg prøver å ta sitt eige liv. Tala er stabile over tid og det er ingen større regionale forskjellar. Men trass i det store omfanget, blir det ikkje snakka om og sjølv mordet kjem ofte overraskande på dei rundt.

I Regjeringa si nye handlingsplan for førebygging av sjølv mord skal ein nullvisjon bidra til at sjølv mordsførebygging blir prioritet høgare.

God behandling av psykiske lidingar, spesielt depresjon, kan førebyggje sjølv mord. Den nye handlingsplanen inneheld tiltak for å gje rask hjelp og sikre gode behandlingsforløp - frå første kontakt i kommunen til behandling i spesialisthelsetenesta. I tillegg inneheld planen tiltak for å opplyse befolkninga.

På nettstaden helse-vest.no/selvord er det samla lenkjer til mange gode nettsider og kompetansehevingsprogram om sjølv mordsførebygging.

Det viktigaste tiltaket for fastlegane og kommunepsykologane er utvikla av Nasjonal senter for selvmordsforskning og -førebygging og er eit e-læringsprogram i sjølv mordsrisikovurdering. Andre tiltak for skolane og kommunehelsetenesta er kompetansehevingsprogrammet «Livet på timeplanen» utarbeida av Ressurssenter om vald, traumatisk stress og sjølv mordsførebygging (RVTS Vest).

Kontakt i Helse Førde:

Psykologspesialist ved psykiatrisk klinikk, Stig Magne Solstad | stig.magne.solstad@helse-forde.no