

«La oss snakke om selvmordstanker. Det kan redde liv.»

Selv mord er et stort folkehelseproblem i verden. I Norge dør om lag 550-600 mennesker av selvmord hvert år. Det antas at mellom 3 500 og 7 500 personer årlig forsøker å ta sitt eget liv.

En registerstudie viste at 62 % av de som tar selvmord ikke har vært i kontakt med psykisk helsevern i løpet av det siste året før de tok selvmord, og at 70 % har vært i kontakt med fastlegen uker og siste måneder før, men ikke snakket om selvmordstanker.

Helse Vest har i samarbeid med helseforetakene og regionalt brukerutvalg laget kampanjemateriell til en folkeopplysningskampanje for å forebygge selvmord. Med en folkeopplysningskampanje ønsker vi å øke kunnskapen og åpenheten rundt selvmordsatferd, og senke terskelen for å søke hjelp. Målgruppen for kampanjen er befolkningen generelt. Vi ønsker både å nå de som er rundt en person som sliter, og nå inn til de mange som ikke oppsøker hjelp selv. Målet er at flere skal oppsøke hjelp, og at de skal få tidlig hjelp.

Kampanjen er planlagt å starte opp i månedsskifte januar/februar 2019, og varer i tre uker.

Hovedbudskapet i kampanjen er «La oss snakke om selvmordstanker. Det kan redde liv.» Arbeidsgruppen som har utarbeidet kampanjen vil gjøre oppmerksom på at selvmord fortsatt må omtales med varsomhet når det gjelder metode og sted, ungdomskulturer og kjendiser, dette for å unngå smitteeffekt.

Budskapet blir i kampanjeperioden presentert på boards (utendørsplakater) i bybildet, og plakater der boards ikke er aktuelt. kortfilmer som blir delt i sosiale medier. Det er og opprettet en egen nettside, med informasjon om selvmord, verktøy for å snakke om selvmord, og informasjon om hvor en kan få hjelp,

I en slik kampanje er det viktig å formidle hvor det er hjelp å få. Her følger Helse Vest Nasjonalt senter for forskning og selvmordsforebygging og Helsenorge.no sine anbefalinger som er følgende:

Fastlege, helsesøster på skolen eller på helsestasjonen, psykolog, psykisk helse- og rustjeneste, legevakt eller psykososialt kriseteamet i kommunen er første hjelpeinstans.

Både fastlegen og kommunens psykolog kan henvise vider til Barne- og ungdomspsykiatrisk klinikk (BUP) eller Distriktpsikiatrisk senter (DPS) hvis det er behov for det.

En rekke organisasjoner er involvert i arbeidet med forebygging av selvmord. Enkelte av dem har støttegrupper og hjelpetelefoner.

Hjelpetelefoner

- Ved akutte situasjoner, ring legevakten på 116 117, ved livstruende situasjoner ring nødnummer 113
- Mental Helse: 116 123
- Røde Kors: 800 33 321
- Kirkens SOS: 22 40 00 40

For råd og veiledning viser vi til nettsiden som er utarbeidet, der aktuelle telefonnummer i helseforetakene skal stå. Nettsiden blir tilgjengelig fra midten av januar 2019.

Arbeidsgruppen som har utarbeidet kampanjematerialet har i forbindelse med kampanjen noen anbefalinger som helseforetakene bør forberede seg på i forkant, og underveis i kampanjeperioden. Tiltakene helseforetakene bør være særlig oppmerksomme på er:

- Time i hånden når selvmordstanker er en aktuell problemstilling, dette gjelde og når pas. Blir utskrevet og skal ha kommunal oppfølging
- Informasjon på intranettet i helseforetakene og hos private ideelle om kampanjen
- Undersøke om kompetansen på selvmordsproblematikk i DPS, BUP og TSB er tilstrekkelig, og hvis ikke sette inn tiltak
- Tilbud om e-læringskurs i selvmordsrisikovurdering til alle nye medarbeidere, og andre som har behov for mer kompetanse om selvmord (Helse Vest jobber med å få det inn i læringsportalen), link: <https://selvmordsrisikovurdering.no/>

For spørsmål og mer informasjon ta kontakt med undertegnede. Det er og mulighet til å få tilsendt en pp- presentasjon for informasjon i eget hus, evt. at noen fra arbeidsgruppen kommer og presenterer kampanjen.

Vennleg helsing

Carina Paulsen

Rådgiver

41533860 /

Helse Vest RHF

www.helse-vest.no

