

A dramatic photograph of a stormy sea. Large, white-capped waves are crashing against a dark, rocky shore. The sky is filled with heavy, dark grey clouds, creating a somber and intense atmosphere. The overall color palette is dominated by blues, greys, and whites.

Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord

Bodø 6.12.18

Ola Robertsen og Anja Kolbu Moe, spesialkonsulenter RVTS nord

Bakgrunn

- Helsedirektoratet lanserte i 2017 «Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord»
- Anbefalingene bygger på nasjonal og internasjonal forskningsbasert kunnskap (brukerstudier, kliniske erfaringer og faglig konsensus om beste praksis)

Formål

- Bidra til å redusere omfanget av selvskading og selvmord i befolkningen
- Være et hjelpemiddel for å gjennomføre og videreutvikle innsatsen på området
- Bidra til økt kvalitet og en mer enhetlig praksis i tjenestene
- Bidra til å sikre et sammenhengende tjenestetilbud

Målgrupper

- Ledere og tjenesteutøvere i kommunale helse- og omsorgstjenester
- Politisk og administrativ ledelse
- Andre tjenester og aktører som har kontakt med målgruppen
- Brukere og pårørende

Innhold

- Det veiledende materialet har to veivisere med trinnvise veiledninger til forløp for mennesker som skader seg selv og/eller har selvmordsatferd:
 - ✓ *Selvskading og selvmordsatferd som ikke er kartlagt*
 - ✓ *Selvskading og selvmordsatferd som er kartlagt*

Veiviserne er basert på kompetansesentrenes kunnskap og undervisning på fagfeltene, og bør sees i sammenheng med andre veiledere og retningslinjer:

- «Mestring, samhørighet og håp» - Psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer
- «Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern»
- «Sammen om mestring» - veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne, et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenester»
- Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten
- Nasjonale faglige retningslinjer for helsestasjons- og skolehelsetjenesten

- Råd og anbefalinger
 - ✓ for planlegging og gjennomføring av kommunale helse- og omsorgstjenester
 - ✓ for forebygging, behandling og oppfølging av selvskading og selvmordsforsøk
- Gir råd om hvordan organisere arbeidet internt, og sikre samhandlingen mellom kommune, spesialisthelsetjenesten og andre sektorer

- Universelle, selektive og indikative tiltak
- Materiellet omhandler forebygging av selvskading og selvmord
- «Etter selvmordet»-veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord

Hovedprinsipper

- Forebygging, avdekking, behandling og oppfølging av selvskading og selvmordsforsøk bør gis en tydelig prioritet og klar forankring i de kommunale tjenestene
- Kommunen bør utarbeide en plan/delplan for forebygging av selvskading og selvmord
- Det bør sikres aktivt oppsøkende hjelp der dette er et behov

- Kommunen må sikre likeverdige og tilgjengelige tjenester for alle pasienter og brukere

Nettside:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/selvskading-og-selvskading/veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging-av-selvskading-og-selvskading#definisjoner>

Kommunenes tjenestetilbud

Kommunens helse- og omsorgstjenester skal:

- forebygge, avdekke, avverge, behandle og følge opp selvsykdom og selvmordsforsøk. Inngår som en del av kommunens sørge-for-ansvar for egne innbyggere. Se helse- og omsorgstjenesteloven § 3-1 og § 3-2 (Lovdata.no).
- yte tjenester i samsvar med rettighetene etter pasient og brukerrettighetsloven
- igjennom samhandlingsreformen, ta et stadig større ansvar for behandling og oppfølging av pasienter innen psykisk helse og rus

- Alle relevante tjenester innenfor kommunal helse- og omsorgstjeneste har ansvar for at lovkravet oppfylles
- Dersom den kommunale helse- og omsorgstjenesten kan yte tilstrekkelig og forsvarlig helsehjelp til en pasient, skal pasienten ikke henvises spesialisthelsetjenesten

- ✓ Milde og kortvarige problemer
- ✓ Kortvarige alvorlige problemer/lidelser og langvarig mildere problemer/lidelser
- ✓ Alvorlige og langvarige problemer/lidelser

Ikke alltid skarp og entydig grense mellom kommunal behandling og spesialisert behandling

Innhold i tjenestetilbudet i kommunene

- Stort forebyggingspotensiale forekomsten av selvsykdom og selvmord ved hjelp av kommunens tjenesteapparat
 - ✓ Tilrettelegging av tiltak på flere nivåer
 - ✓ Identifisere personer i risiko
 - ✓ Senke terskelen for å motta hjelp
 - ✓ Styrke tilgang på tjenester

- Intervensjoner med samtidige tiltak som har vist lovende resultater:
 - ✓ Opplæring av helsepersonell i kommunehelsetjenesten
 - ✓ Opplæring av nøkkelpersoner i lokalsamfunnet
 - ✓ Sikre god tilgang på behandling og andre tiltak overfor personer med depresjon eller som er i selvmordsrisiko
 - ✓ Folkeopplysningskampanjer/samarbeid med journalister

50-80% av de som dør
ved selvmord har vært i
kontakt med primærlege
eller andre deler av
helsetjenesten ila det
siste året før de dør.

Tiltak for forebygging av selvskaading og selvmord i kommunene

- Personer som selvskaader eller er i selvmordsrisiko må identifiseres tidlig
 - ✓ Kjenne igjen, behandle, henvise
 - ✓ Tilrettelegging og tverrfaglig/tverretatlig samarbeid
 - ✓ Brukermedvirkning
 - ✓ Veiledning fra spesialisthelsetjenesten
 - ✓ Henvisning til spesialisthelsetjenesten ved behov
 - ✓ Likeverdige tjenester for alle brukergrupper (Urfolk og minoriteter)

Personer som har vært innlagt etter selvmordsforsøk har en klart forhøyet risiko for nye selvmordsforsøk. Særlig det første året etter utskrivelse, og den første tiden spesielt.

- Samarbeid er en forutsetning for helhetlig oppfølging
 - ✓ Samarbeidsavtalen mellom kommune og spesialisthelsetjeneste (tydeliggjøre ansvaret for oppfølging av selvskading og selvmordsrisiko)
 - ✓ Kommunen må sikre god samhandling med og oppfølging av pårørende
 - ✓ Dialog og samarbeid mellom kommunen og frivillig sektor er viktig

Organisering av tjenestetilbudet

- Tydelig informasjon om lokalt tjenestetilbud og møteplasser
 - ✓ Høy tilgjengelighet og lav terskel
 - ✓ Lederen har et viktig ansvar for holdningsskapende arbeid og ivaretagelse av ansatte
 - ✓ Kommunen må sikre at ansatte har nødvendig kompetanse til å identifisere og følge opp personer som trenger hjelp

- ✓ Kommunen bør utarbeide en plan/delplan for forebygging, tidlig identifisering og oppfølging av selvskading og selvmordsforsøk
- ✓ Det bør utpekes kontaktperson/-er i kommunen for å samordne og sikre oppfølging

Selvordsforebygging i et bredt perspektiv

- Forebygging av selvmord og selvskading bør skje på ulike arenaer samtidig
- Kommunen bør skape åpne lokalsamfunn med fokus på aksept og kunnskap om psykisk helse

- Betydningen av psykisk helse i skolen
 - ✓ Sikre et læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring
 - ✓ Samarbeid skole, skolehelsetjenesten og hjem
 - ✓ Psykisk helse/livsmestring som tema i skolehverdagen

- Ansvarlig medieomtale og økt bruk av sosiale medier
- Arbeidsplassen er en viktig arena for sosial tilhørighet

- Begrenset tilgang til metoder for å ta selvmord

Oppsummering

- Stort forebyggingspotensiale ute i kommunene
- Bred tilnærming
- Kompetanseheving
- Praktisk øving
- Samhandling med spesialisthelsetjenesten
- Evalueringsskjema
- Kursbevis

Referanser

- Lovdata.no: «Helse- og omsorgsloven». Hentet 20.11.2018.
- Helsedirektoratet (2017): «*Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord*»
- *Presse.no* : «*Vær varsom plakaten*». Hentet 20.11.2018.

Takk for oppmerksomheten!

rvtsnord.no