

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, with the red text providing a sharp contrast.

Dagskonferanse, veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord

Mo i Rana 21.3.19

Ola Robertsen og Anja Kolbu Moe, spesialkonsulenter RVTS nord

V
E
L
K
O
M
M
E
N

Forebygging av selvskading og selvmord i kommunene

Invitasjon til dagskonferanse 21.mars 2019 på Scandic Meyergården, Mo i Rana

Program:

- 08.30-09.15: Registrering
- 09.15-10.00: Velkommen. Innledning. Presentasjon av det veiledende materialet.
- 10.00-10.15: Pause
- 10.15-11.00: Kommunenes ansvar. Praktisk bruk av det veiledende materialet med eksempler.
- 11.00-11.15: Pause
- 11.15-12.00: Praktisk bruk av det veiledende materialet med eksempler
- 12.00-13.00: Lunsj
- 13.00-13.45: Aktuelle tema
- 13.45-14.00: Pause
- 14.00-14.15: Selvmordsforebygging i et bredt perspektiv
- 14.15-14.45: VIVAT selvmordsforebygging
- 14.45-15.00: Pause
- 15.00-15.30: Ivaretagelse av etterlatte/representanter fra LEVE
- 15.30-15.45: Nordland fylkeskommune
- 15.45-16.00: Avslutning og vel hjem

A
G
E
N
D
A

Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS Nord

3 Fagteam:

- vold og seksuelle overgrep
 - flyktningehelse og tvungen migrasjon
 - selvmordsforebygging, (VIVAT)
-
- Målsetning: styrke regional kompetanse til fagfolk og andre som arbeider med vold, overgrep, flyktningehelse, tvungen migrasjon og selvmordsforebygging
 - Ressurs og hjelp til hjelpere, ikke behandlingstilbud

Presentasjon RVTS:

<https://www.youtube.com/watch?v=stQWGD9hwlw>

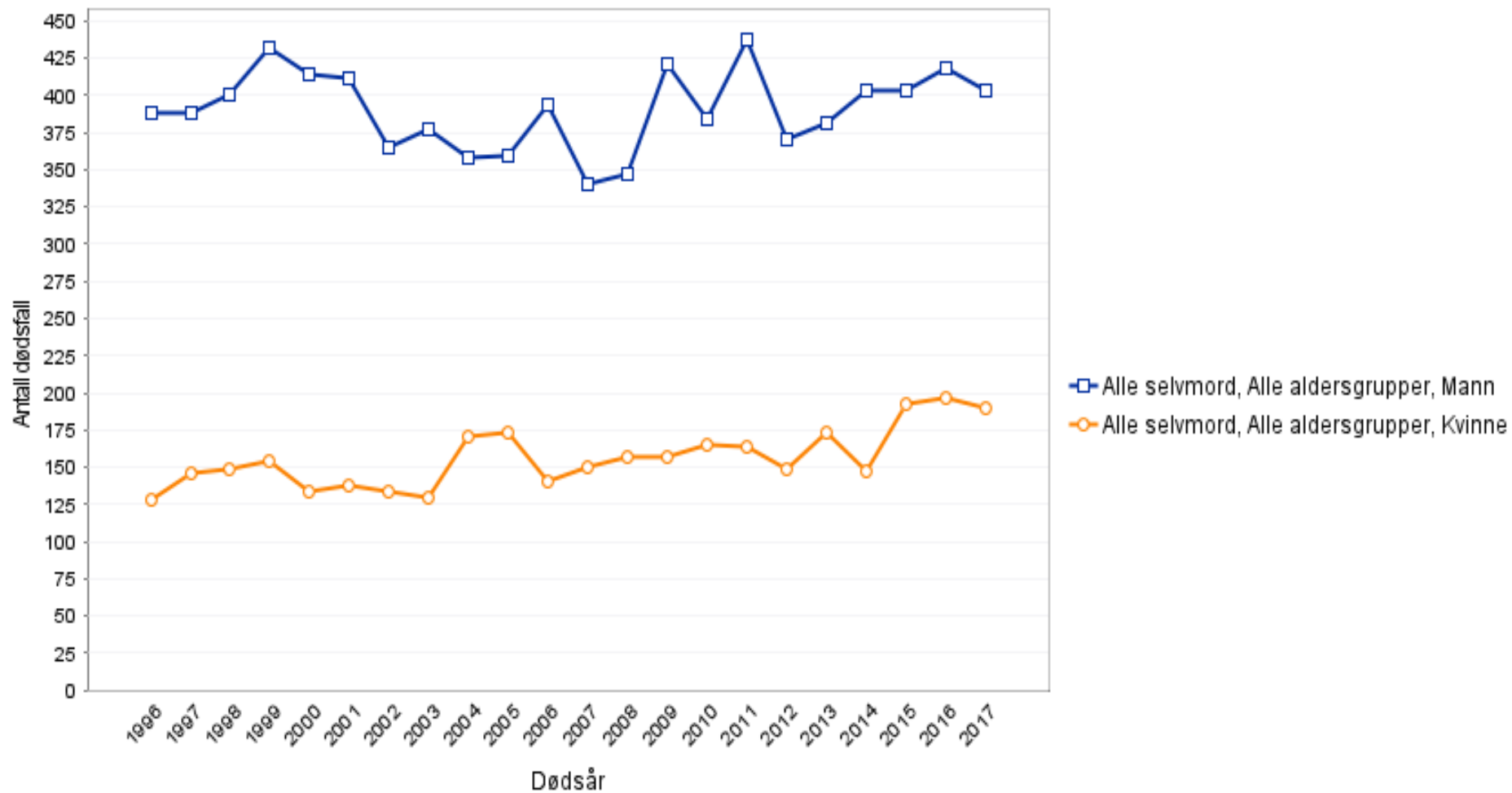
<https://rvtsnord.no/>

Forekomst selvmord (Nasjonale tall)

	2014	2015	2016	2017
Alle	551	596	614	593
Menn	404	404	418	403
Kvinner	147	192	196	190

Forekomst dødsfall i trafikkulykker (Nasjonale tall)

	2014	2015	2016	2017
Alle	143	120	135	104
Menn	113	88	113	72
Kvinner	30	32	22	32



1993: Nasjonalt program for selvmordsforebygging

- ✓ Et av de første landene i verden
- ✓ Etterfulgt av flere handlingsplaner, siste fra 2014-2017
- ✓ NSSF etablert i 1996
- ✓ RVTS senter etablert i 2006 (Tromsø, Trondheim, Bergen, Oslo og Kristiansand)

- ✓ Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern (2008)
- ✓ Plan for suicide prevention among the Sámi people in Norway, Sweden and Finland (2017)
- ✓ Veiledende materiell for forebygging av selvskading og selvmord i kommunene (2017)

Selv mord etter årstall og bostedsfylke. Utvalgte år.

Standardberegnede rater etter WHO European standard befolkning. Per 100 000 innbyggere

Fylker	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	2016	2017
Totalt	13.7	15	16.4	13.1	12.7	11.8	11.8	11.8	12.0	12.0
Østfold	11.2	17.3	20.9	14.3	12.2	11.1	12.5	15.6	15.3	8.5
Akershus	15.3	18.2	15.3	11.0	10.4	10.4	10.5	9.5	9.0	9.1
Oslo	20.7	18	22.9	19.1	17.5	14.3	14.7	13.5	12.1	12.8
Hedmark	14.2	16.1	17.3	15.2	14.3	12.1	17.2	14.2	17.0	100.0
Oppland	12.3	25.2	20.0	14.9	14.1	14.5	14.8	10.8	11.8	14.4
Buskerud	14.6	19.7	23.8	15.1	16.5	16.3	12.1	9.2	12.5	12.9
Vestfold	11.4	12.4	21.2	13.3	11.4	13.5	17.5	11.7	15.0	15.0
Telemark	9.5	10.0	17.9	12.7	15.3	16.2	10.5	13.4	11.2	16.3
Aust-Agder	9.0	20.1	13.3	13.7	13.0	16.3	9.6	15.5	13.2	11.0
Vest-Agder	15.4	16.7	18.7	13.0	6.7	9.2	11.8	9.6	11.4	13.2
Rogaland	15.9	10.4	9.5	12.3	13.7	11.3	11.3	13.0	9.6	11.5
Hordaland	14.1	12.9	10.8	11.7	12.3	11.0	11.2	10.7	13.2	10.6
Sogn og Fjordane	8.9	17.4	9.8	9.7	10.7	7.2	6.6	11.6	13.3	10.0
Møre og Romsdal	8.5	4.9	6.6	11.9	10.6	6.6	9.6	11.8	10.4	9.9
Sør-Trøndelag	9.1	11.6	16.7	8.7	11.0	10.0	9.3	13.2	12.2	19.6
Nord-Trøndelag	13.1	11.9	18.2	12.4	6.7	7.6	8.7	12.2	11.3	18.0
Nordland	15.8	15.0	19.2	12.4	12.6	10.0	10.9	10.7	13.3	16.8
Troms	10.6	8.4	13.5	9.1	9.0	13.3	6.6	7.7	11.5	9.3
Finnmark	16.4	19.1	12.9	12.9	12.7	14.6	18.8	8.0	10.6	10.1

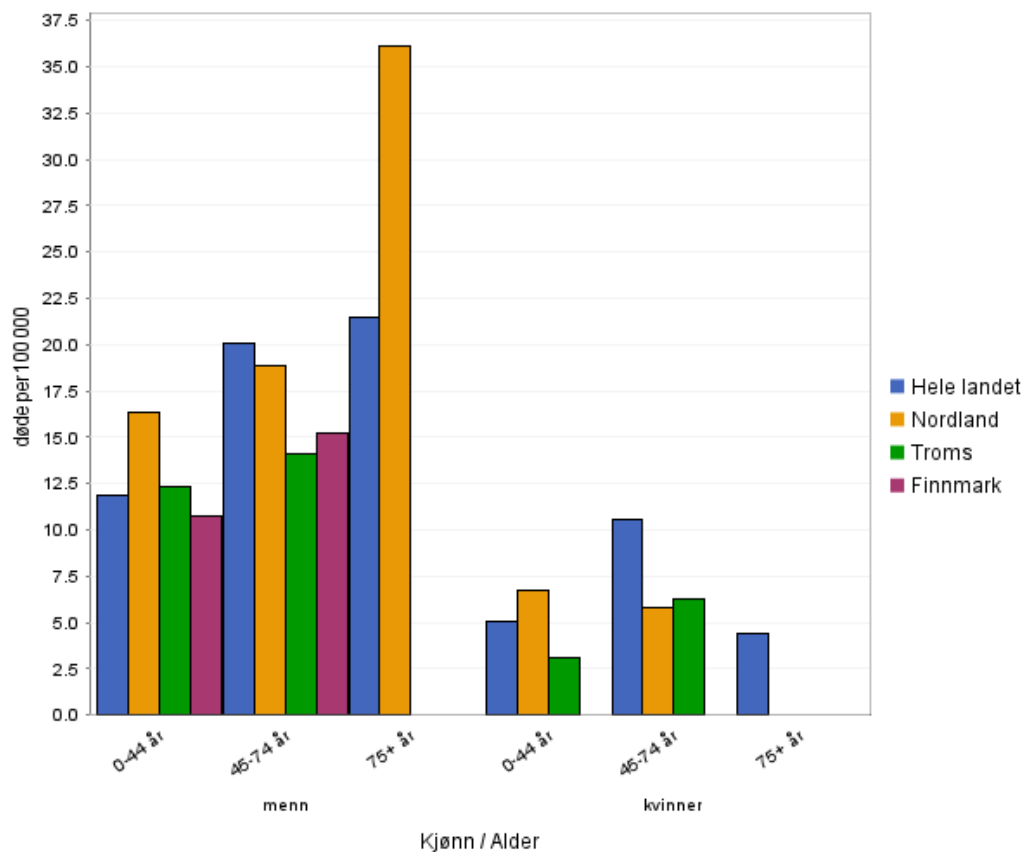
(produsert av Ping Qin ved rådata fra FHI og SSB)

Selvmord etter bostedsfylke. Utvalgte år 1980-2017. Antall

Bostedfylk	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	2016	2017
Østfold	23	38	47	34	30	27	33	44	44	25
Akershus	51	64	60	45	47	49	51	53	52	52
Oslo	92	81	99	88	84	77	74	82	75	82
Hedmark	26	29	32	27	26	22	31	28	32	20
Oppland	21	41	37	27	25	26	27	21	22	27
Buskerud	28	40	50	33	39	39	30	25	35	36
Vestfold	21	23	41	26	24	30	40	28	36	37
Telemark	14	14	29	22	26	26	18	23	19	28
Aust-Agder	7	17	12	13	13	16	10	17	15	13
Vest-Agder	18	22	24	19	10	15	20	16	20	24
Rogaland	40	32	31	39	48	42	48	58	44	51
Hordaland	49	47	40	50	51	47	53	53	67	54
Sogn og Fjordane	8	17	10	10	11	7	7	13	14	11
Møre og Romsdal	19	10	16	26	26	16	23	31	27	27
Sør-Trøndelag	21	29	40	22	29	29	26	40	38	31
Nord-Trøndelag	15	16	21	14	8	10	11	16	15	12
Nordland	33	33	41	30	28	23	24	26	32	40
Troms	15	14	19	13	14	20	11	13	19	15
Finnmark	9	18	10	10	9	12	14	6	8	8
Alle regioner	510	585	659	548	548	533	551	593	614	593

(produsert av Ping Qin ved rådata fra FHI og SSB)

Selvmondsrate, totalt i landet og i region nord, begge kjønn, 2013-2017



Nordland Fylke



Selvmordsrater. Eldre menn.

- Nordland fylkeskommunens sin 0-visjon:

<https://innsyn.onacos.no/nfk/mote/wfdocument.ashx?journalpostid=2015015887&dokid=555997&versjon=1&variant=A&>

- Veiledende materiell
- Dagskonferanser (Nordland fylkeskommune, RVTS, VIVAT, LEVE)

Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvsykdom og selvmord

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 selvskading 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 selvskading og selvmord i kommunene

- Personer som selvskader 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
- Folkeopplysning

<https://helse-vest.no/vart-oppdrag/varehovudoppgaver/behandling/psykisk-helse-og-rus/velg-a-leve>

Oppsummering

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

KAHOOT!

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