

# Plan for forebygging og håndtering av selvmord og selvskading

---

2019-2023



**TVEDESTRAND**  
KOMMUNE



**SLT**

Samordning av lokale rus- og  
kriminalitetsforebyggende tiltak

# Innhold

1 Bakgrunn for planen.....	2
2 Faktakunnskap.....	2
Sentrale begreper.....	2
Selvskading.....	3
Selvmord.....	3
3 Forebygging.....	4
3. Risiko- og beskyttelsesfaktorer.....	5
4 Tiltaksdel.....	6
5 Kartlegging og håndtering.....	10
<b>VEIVISER:</b> Selvskading og selvmordsatferd som <b>ikke</b> tidligere er kartlagt.....	10
Trinn 1: Identifisering.....	10
Trinn 2: Kartlegg.....	10
Trinn 3: Avgjør.....	11
Trinn 4: Intervener.....	11
Trinn 5: Spesialisthelsetjeneste ved behov.....	12
<b>VEIVISER:</b> Selvskading og selvmordsatferd som er kartlagt.....	12
Trinn 1: Oppfølging.....	12
Trinn 2: Revurder ved forverring.....	12
Trinn 3: Intervener.....	13
Trinn 4: Spesialisthelsetjeneste ved behov.....	13
6 Nyttige nettsider og telefonnumre.....	14

# 1 Bakgrunn for planen

Tvedestrand kommune har gjennom erfaring og via ulike undersøkelser som Ungdata sett behov for en samlet plan for forebygging og håndtering av selvskading og selvmord.

For hvert selvmord etterlates det i snitt omtrent 10 familiemedlemmer i dyp sorg, i tillegg er venner, kjærester, bekjente og arbeidskamerater berørt. Selvmord har også et samfunnsøkonomisk perspektiv, så som varig og midlertidig kompetansetap, større arbeidsbelastning for arbeidskolleger og til dels lange sykemeldinger hos de etterlatte.

Forebygging av selvmord er en samfunnsmedisinsk oppgave som er lovpålagt i Helse- og omsorgstjenesteloven kap.3.

En selvmordsforebyggende plan vil være med på å sikre at Tvedestrand kommune driver kontinuerlig selvmords- og selvskadings forebyggende arbeid. Planen er for perioden 2019 – 2023.

## 2 Faktakunnskap

### Sentrale begreper

Begreper og definisjoner er hentet fra Helsedirektoratet.

**Suicidologi** er læren om det som har med selvmordsproblematikk å gjøre. Suicidologi omfatter hyppighet, utbredelse, årsaksforhold, tiltak, prognose og forebygging samt forhold som har med påvirkende / sosiale omgivelser å gjøre.

**Selvmord** defineres som en handling som individet foretar for å skade seg selv med intensjon om å dø, og hvor skaden har ført til døden.

**Selvmordsforsøk** defineres som selvpåført forgiftning eller selvpåført skade med intensjon om å dø.

**Selvmordsatferd** er en samlebetegnelse for selvmordstanker, selvmordsforsøk og selvmord.

**Selvskading** defineres som skade en person påfører seg med vilje, men uten hensikt å dø.

**Villet egenskade** defineres som en bevisst og villet skade en person påfører seg med eller uten hensikt om å dø.

**Etterlatte og andre berørte ved selvmord** er her forstått som barn, foreldre, ektefelle/samboer/partner, søsken, besteforeldre og andre slektninger. Andre berørte inkluderer venner, kjærester, klassekamerater, medpasienter, terapeuter, arbeidskollegaer og andre som opplever å ha nære bånd til den som er død.

## Selvskading

HelseDirektoratet oppgir at et gjennomsnitt på 18 prosent av ungdom mellom 12-18 år (internasjonale tall varierer fra 13 – 23 prosent) og 4 prosent av voksne oppgir at de har skadet seg selv med vilje. Forekomsten er høyest hos kvinner i tenårene, men også unge og voksne menn skader seg. Noen studier viser at menn og kvinners selvskademetoder skiller seg noe fra hverandre. Selvskading starter oftest i alderen 12 til 15 år, men kan også oppstå tidligere eller senere. Problematikken kan være forbigående eller langvarig.

Selvskading kan være kutting, kloring, å slå seg selv, brenning, overdosering og annet. Den som selvskader kan bruke en eller mange metoder, og den medisinske farlighetsgraden varierer fra overflatiske småskader til livstruende skader. Undersøkelser viser at det for enkelte kan være en sammenheng mellom selvskading og andre typer selvdestruktivitet som spiseforstyrrelser, skadelig rusmiddelbruk eller annen risikoatferd.

Det kan være mange forskjellige årsaker til at én skader seg selv, og årsakene varierer fra person til person. En oversiktsartikkel om selvskadingens funksjon viser at de to viktigste grunnene personene selv oppgir er at selvskading demper egne følelser og dernest at det påvirker andre mennesker.

Selvskading er en mestringsstrategi personen har funnet frem til for å forsøke å løse en for han/henne vond og vanskelig situasjon, og den kan fylle mange viktige funksjoner. Av den grunn kan det være vanskelig å slutte med selvskading, og personen kan kjenne seg ambivalent med tanke på å miste denne problemløsningsstrategien før alternative mestringsmåter er lært.

## Selv mord

I følge tall fra Folkehelseinstituttet fra 2017, var det 593 selvmord i 2017, av disse 403 menn og 190 kvinner. I Aust- Agder ble det i 2017 registrert 13 selvmord, mens det totalt i Agder var 37 tilfeller med selvmord.

- Selvmord er en ensom handling, som får dramatiske konsekvenser for andre mennesker.
- Det er minst 6000 etterlatte i Norge hvert år.
- Selvmord berører alle aldersgrupper, men forekommer sjelden hos barn under 10 år.
- Selvmord forekommer i alle sosiale klasser og grupperinger.
- Tre ganger så mange menn som kvinner tar sitt liv hvert år.
- Det er flere kvinner enn menn som gjør selvmordsforsøk.

Over 90 % av de som dør i selvmord har en psykisk lidelse. De vanligste lidelsene er depresjon, schizofreni, bipolar lidelse, personlighetsforstyrrelse og rusmisbruk. Depresjon er den vanligste lidelsen av disse, ca 10% av alle menn og ca 20 % av alle kvinner vil bli rammet i løpet av livet.

I tillegg kommer akutte livskriser som kan utløse selvmordsatferd.

Mennesker som er nære å begå selvmord er vanligvis i tvil (ambivalens), de både vil og vil ikke dø. Med utgangspunkt i dette vil det nesten alltid være mulig å danne en allianse med personens livsvilje. Det viktigste er derfor at den selvmordsnære kommer i kontakt med helsetjenesten.

Selv mord er ikke bare en oppgave for helsevesenet. I Tvedestrand kommune har alle en plikt til å engasjere seg. Når noen snakker om å ta sitt liv må det tas på alvor, både av befolkningen og helsetjenesten.

Et selvmord i et lokalsamfunn kan utløse nye selvmord. Smitteeffekt ved selvmord kjenner vi først og fremst fra ungdomsmiljø, men kan også forekomme blant marginaliserte grupper som innsatte i fengsler og innlagte i psykisk helsevern.

Selv mord kan forebygges ved at befolkningen har kunnskap om faresignaler, ved at man bryr seg, spør direkte om selvmordstanker og kontakter helsevesenet. Et viktig selvmordsforebyggende tiltak på kommunalt nivå er å forebygge og behandle depresjon.

### 3 Forebygging

Forebygging av selvskading og selvmord er en samfunnsmedisinsk oppgave som er lovpålagt i **Helse og omsorgstjenesteloven § 1-1 og § 3-1**. Disse viser blant annet til at kommunen skal forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom og sørge for at personer som oppholder seg i kommunen, tilbys nødvendige helse- og omsorgstjenester.

Selvskadings- og selvmordsforebygging er likevel ikke bare helsevesenets ansvar. Forebygging bør også skje på mange arenaer utenom helsevesenet, som på skole, i arbeidslivet, innen politiet, i eldreomsorgen, blant politikere osv. Når det gjelder selvskadings- og selvmordsforebygging er det viktig at Tvedestrand kommune tidlig i livet styrker mestringspotensialet hos kommunens innbyggere. På denne måten vil man kunne få best resultat av innsatsen. På den andre side må man ikke overse de eldre aldersgruppene, som også møter store utfordringer i forhold til omstilling; slik som overgang til pensjonsalderen, tap av viktige personer og relasjoner, sviktende helse og ensomhet.

**Primærforebygging** går i hovedsak ut på å sette inn tiltak så tidlig som mulig for å hindre skadevirkninger eller stoppe problemutvikling. I Tvedestrand kommune er de viktigste primærforebyggende arenaer barnehage, skole, helsestasjonen og skolehelsetjeneste bestående av helsesykepleier, lege og miljøterapeut fra psykisk helse. Ansatte på disse arenaene har en enestående mulighet til å komme i kontakt med familier, barn og ungdom for å fremme folkehelse og trivsel. De kan oppdage barn og unge som behøver hjelp for å hindre utvikling av psykisk sykdom.

**Sekundærforebyggende** arbeid retter seg mot risikogrupper. Her må helsepersonell settes i stand til å oppdage selvmordsrisiko for så å iverksette nødvendig behandling og oppfølging. Kartlegging og vurdering av selvmordsrisiko er en av de vanskeligste oppgaver man møter som helsepersonell. Det er derfor viktig at man i kommunehelsetjenesten har tilstrekkelig kompetanse på dette området.

**Tertiærforebygging av selvmord** retter seg mot mennesker som har forsøkt å ta sitt liv, men som har overlevd. Det dreier seg om tiltak som å gi behandling, rehabilitering, støtte og re-integrering.

Det er viktig at den kommunale helsetjenesten inngår tverrfaglig samarbeid rundt disse pasientene.

### 3. Risiko- og beskyttelsesfaktorer

Når kommunene planlegger sitt tjenestetilbud rettet mot forebygging av selvmord og selvskading, anbefaler Helsedirektoratet at dette bør gjøres med utgangspunkt i kunnskapen om risikofaktorer og beskyttende faktorer. Tabellen under viser til faktorer som kan knyttes til selvskading og selvmord.

<b>INDIVID</b>	
<b>Beskyttelsesfaktorer</b>	<b>Risikofaktorer</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fravær av alvorlige fysiske eller psykiske sykdommer</li> <li>- Stabil selvfølelse</li> <li>- Rimelig aggresjons-/impulskontroll</li> <li>- Hensiktsmessige og fleksible mestringsstrategier</li> <li>- Fungerende sosiale nettverk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psykiske helseproblemer som depresjon, personlighetsforstyrrelser og schizofreni - særlig flere psykiske helseproblemer samtidig</li> <li>- Somatiske sykdommer og smerter</li> <li>- Rusmiddelmisbruk</li> <li>- Håpløshetsfølelse</li> <li>- Lav impulskontroll</li> <li>- Vansker knyttet til seksuell legning</li> <li>- Avvisning og selvforakt</li> <li>- Rigide tankemønstre</li> <li>- Atferdsvansker i ung alder</li> <li>- Feilslåtte mestringsstrategier</li> <li>- Endring i sosial status</li> <li>- Vold og overgrep</li> <li>- Mobbing</li> <li>- Enslige unge og eldre menn med økonomiske vansker</li> <li>- Tidligere selvskading eller selvmordsforsøk</li> <li>- Ventetid før soning i fengsel</li> <li>- Ved utskrivelse etter innleggelse i spesialisthelsetjenesten, og i en periode etterpå</li> </ul>
<b>GRUPPE</b>	
<b>Beskyttelsesfaktorer</b>	<b>Risikofaktorer</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabile og gode relasjoner i familien og det øvrige nettverket</li> <li>- Gode arbeidsforhold</li> <li>- Stabile lokalsamfunn</li> <li>- Medbestemmelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svake, ustabile eller manglende sosiale nettverk</li> <li>- Lite sosial støtte</li> <li>- Konflikter</li> <li>- Brudd eller tap av nære relasjoner</li> <li>- Selvmord eller annen selvmordsatferd i familien</li> </ul>
<b>SAMFUNN</b>	
<b>Beskyttelsesfaktorer</b>	<b>Risikofaktorer</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gode levekår</li> <li>- Rimelig grad av påvirkning over egen livssituasjon</li> <li>- Stabilitet i arbeidsmarkedet og økonomisk kontroll</li> <li>- Fellesskapsfølelse</li> <li>- Religion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manglende integrasjon, isolasjon</li> <li>- Liten grad av påvirkning over egen livssituasjon</li> <li>- Normoppløsning, fremmedgjøring og utestenging fra arbeidslivet</li> <li>- Sensasjonspreget omtale av selvmord i media</li> </ul>

Det er viktig å huske på at det store flertallet av personer som opplever å ha en eller flere risikofaktorer til stede i livet sitt, ikke vil skade seg selv eller ta sitt eget liv.

## 4 Tiltaksdel

Hovedmålet med planens tiltaksdel er å gi en oversikt over hvilke instanser som spiller en rolle i det forebyggende arbeidet på ulike alderstrinn og hovedlinjene i tjenestene som gjennomføres og tilbys. For mer informasjon, inkludert kontaktinformasjon, følg linkene til kommunens hjemmeside.

**Primærforebygging** handler om å sette inn tiltak så tidlig som mulig for å unngå at noen begynner med selvskading og/eller utvikler tanker om selvmord.

**Sekundærforebygging** retter seg mot risikogrupper for å utvikle selvskadings- og selvmordsatferd.

**Tertiærforebygging** retter seg mot mennesker som har skadet seg selv eller har forsøkt å ta sitt eget liv men overlevd.

	Instanser	Tiltak
Primærforebyggende	<b>Barn og unge</b>	
	Helsestasjonen	Svangerskapsomsorg med fokus på en god start på livet. Helsestasjons tilbud til sped- og små barn. <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/jordmor-og-svangerskap/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/jordmor-og-svangerskap/</a>
	Barnehagene	Lov om barnehager (barnehageloven) Kapittel I. Barnehagens formål og innhold § 1 som omhandler formål og § 2 som omhandler barnehagens innhold. Barnehagesektoren samarbeider med helsestasjonen, og har en unik mulighet for å identifisere risiko uheldig utvikling hos barna, <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/barnehage/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/barnehage/</a>
	Skolene	Lærere og andre ansatte ved skolene i Tvedestrand er viktige kontaktpersoner for barn og unge i kommunen. Dette setter dem i en posisjon til å identifisere og oppdage evt. uheldig utvikling Skolehelsetjenesten har tjeneste ved alle skolene og i de ulike trinnene. Helsesykepleierne har samarbeid med miljøterapeut fra Psykisk helse, rus og avhengighet som også er tilstede ukentlig ved ungdomstrinnene og i VGS. <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/skole/skolemiljo-og-trivsel/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/skole/skolemiljo-og-trivsel/</a>
	Bibliotekklubben og Fritidsklubben	Biblioteket er et sted å treffes og være sammen. Det er et sted der du kan høre, spørre, oppleve, diskutere, være enig eller uenig, bli tatt på alvor og i det hele tatt få utvikle deg som person. <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/bibliotek/biblioteket-som-moteplass/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/bibliotek/biblioteket-som-moteplass/</a>  Fritidsklubben er et tilbud til ungdom mellom 13 og 18 år to dager i uken, med ulike aktivitetstilbud. <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/fritidsklubben/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/fritidsklubben/</a>
	Skolehelsetjenesten	Forebyggende helsearbeid og arbeid med å fremme barn og ungdoms fysiske, psykiske og sosiale helse. <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/skolehelsetjenesten/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/skolehelsetjenesten/</a>

	Psykisk helse, rus og avhengighet	En del av kommunens tverrfaglige helsetilbud til barn og unge. Deltar i kommunens skolehelsetjeneste på ungdomskolen og i videregående. <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/</a>
	Politiet	Undervisning om rus og regelbrudd på ungdomsskolen og opplegg med rusen på VGS. Deltar i det tverrfaglige samarbeidet i SLT-gruppen. (Samla tverrfaglige lokale tiltak mot kriminalitet og rus)  <a href="https://www.politiet.no/om/organisasjonen/politidistrikter/agder/tvedestrand-og-vegaarshei-lensmannskontor/">https://www.politiet.no/om/organisasjonen/politidistrikter/agder/tvedestrand-og-vegaarshei-lensmannskontor/</a>
	Den norske kirke Diakon tjenesten	Svein Birger Schøgren. Kontakt på mob: 913 04 872  Diakon tjenesten i Tvedestrand. Gruppe- og ene samtale i livets ulike faser og hendelser. <a href="http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765">http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765</a>
	<b>Voksne og eldre</b>	
	Frivillige organisasjoner	Deltakelse og tilhørighet i bomiljø er en viktig faktor for å forebygge uheldig utvikling. <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/tvedestrand-frivilligsentral/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/tvedestrand-frivilligsentral/</a>
	Den norske kirke Diakon tjenesten	Svein Birger Schøgren. mob: 913 04 872  Diakon tjenesten i Tvedestrand. Gruppe- og ene samtale i livets ulike faser og hendelser. <a href="http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765">http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765</a>
Sekundærforebyggende	<b>Barn og unge</b>	
	Fastlege	Gir innbyggere en kontinuerlig og langvarig oppfølging på helse.  <a href="https://www.helfo.no/fastlegeordninga/fastlegeordninga">https://www.helfo.no/fastlegeordninga/fastlegeordninga</a>
	Helsestasjonen	Helsestasjonens ansatte, eventuelt sammen med foreldre, kan motta veiledning fra ABUP for barn opp til 6 år.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/helsestasjon-0-5-ar/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/helsestasjon-0-5-ar/</a>
	Barnehagene	Barnehagens ansatte henviser til PPT for vurdering av rett til spesialpedagogisk hjelp.  <a href="https://tvedestrandbarnehagene.no/">https://tvedestrandbarnehagene.no/</a>
	Skolene	Skolens ansatte tilbyr sosialpedagogisk veiledning og råd til elever, foresatte og lærere.  Skolens ansatte har tett oppfølging av elever med sosiale, faglige og personlige utfordringer knyttet til og utenfor skolen.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/skole/skolemiljo-og-trivsel/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/skole/skolemiljo-og-trivsel/</a>
	Helsestasjon for ungdom	Råd og veiledning om fysiske og psykiske problemer for unge opp til 20 år.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/helsestasjon-for-ungdom/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/helsestasjon-for-ungdom/</a>
	Skolehelsetjenesten	Samtaler og oppfølging av helsesykepleier og/eller miljøterapeut/ungdomskontakt over en tidsbegrenset periode, eventuelt videre henvisning.

	<a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/skolehelsetjenesten/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/skolehelsetjenesten/</a>
Psykisk helse, rus og avhengighet	<p>Samtaler, råd og veiledning for barn og unge med psykiske utfordringer eller som er i ferd med å utvikle avhengighetsproblematikk.</p> <p><a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/</a></p> <p>SLT-koordinator med oppfølging av kjernegrupper og ungdomskontrakter.</p>
ABUP	<p>«ABUP drop in» på helsestasjonen tilbyr konsultasjon for barn, unge, foreldre og fagpersoner med bekymring for et barn/ungdoms psykiske helse.</p> <p><a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/abup-drop-in/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/helsestasjon/abup-drop-in/</a></p>
Aktivitets- og arbeidstreningstilbud	<p>Et lavterskeltilbud for mennesker i alle aldre. Individuelt tilpassede tilbud i ulike aktivitetstilbud.</p> <p><a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/dagsenter-aktivitet-og-arbeidstreningstilbud/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/dagsenter-aktivitet-og-arbeidstreningstilbud/</a></p>
Den norske kirke Diakon tjenesten	<p>Svein Birger Schøgren. Kontakt på mob: 913 04 872</p> <p>Diakon tjenesten i Tvedestrand. Gruppe- og ene samtale i livets ulike faser og hendelser.</p> <p><a href="http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765">http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765</a></p>
<b>Voksne og eldre</b>	
Fastlege	<p>Oppfølging av pasienters fysiske og psykiske helse.</p> <p><a href="https://www.helfo.no/fastlegeordninga/fastlegeordninga">https://www.helfo.no/fastlegeordninga/fastlegeordninga</a></p>
Psykisk helse, rus og avhengighet	<p>Samtaler, råd og veiledning for voksne og eldre med psykiske utfordringer eller som er i ferd med å utvikle avhengighetsproblematikk</p> <p><a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/</a></p>
Frisklivssentralen	<p>Helsetilbud for hele befolkningen og spes, for mennesker som står i fare for eller har utviklet livsstilssykdommer.</p> <p><a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/rehabilitering-og-hjelpemidler/frisklivssentralen/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/rehabilitering-og-hjelpemidler/frisklivssentralen/</a></p>
Aktivitets- og arbeidstreningstilbud	<p>Et lavterskeltilbud for mennesker i alle aldre. Individuelt tilpassede tilbud i ulike aktivitetstilbud.</p> <p><a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/dagsenter-aktivitet-og-arbeidstreningstilbud/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/dagsenter-aktivitet-og-arbeidstreningstilbud/</a></p>
Kreftkoordinator	<p>Fungere som kontaktperson og ledd mellom pasient og behandling av ulike behov.</p> <p><a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/kreft-og-lindrende-omsorg/kreftkoordinator/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/kreft-og-lindrende-omsorg/kreftkoordinator/</a></p>
NAV	<p>NAV oppfølging av sykemeldte, arbeidsutprøving, karriereveiledning osv. Økonomisk støtte og rådgivning.</p>

		<a href="https://www.nav.no/Forsiden">https://www.nav.no/Forsiden</a>
	Hverdagsrehabilitering	Hverdagsrehabilitering er et tilbud til de som vurderer å søke eller søker tjenester, fordi de fungerer dårligere enn før i hverdagen.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/rehabilitering-og-hjelpemidler/hverdagsrehabilitering/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/rehabilitering-og-hjelpemidler/hverdagsrehabilitering/</a>
	Den norske kirke Diakon tjenesten	Svein Birger Schøgren. Kontakt på mob: 913 04 872  Diakon tjenesten i Tvedestrand. Gruppe- og ene samtale i livets ulike faser og hendelser. <a href="http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765">http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765</a>
Tertiærforebyggende	<b>Barn og unge</b>	
	Psykososialt kriseteam	Psykososiale tiltak og oppfølging av enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunnet ved uønskede hendelser og kriser.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/beredskap-brannvern-og-feiing/kommunal-beredskap/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/beredskap-brannvern-og-feiing/kommunal-beredskap/</a>
	ABUP	Poliklinisk behandling til alle barn og unge og innleggelse og akutt hjelp til barn og unge mellom 13-18 år  <a href="http://www.abup.no/hvem-er-vi/arendal/ungdomsklinikken-arendal/">http://www.abup.no/hvem-er-vi/arendal/ungdomsklinikken-arendal/</a>
	Psykisk helse, rus og avhengighet	Oppfølging av den enkelte, råd og veiledning til pårørende og andre berørte.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/</a>
	Den norske kirke Diakon tjenesten	Svein Birger Schøgren. Kontakt på mob: 913 04 872  Diakon tjenesten i Tvedestrand. Gruppe- og ene samtale i livets ulike faser og hendelser. <a href="http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765">http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765</a>
	<b>Voksne og eldre</b>	
	Psykososialt kriseteam	Psykososiale tiltak og oppfølging av enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunnet ved uønskede hendelser og kriser.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/beredskap-brannvern-og-feiing/kommunal-beredskap/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/beredskap-brannvern-og-feiing/kommunal-beredskap/</a>
	Akutt ambulant team	Tilbud ved Sørlandet sykehus HF. Vurdere selvmordsfare og videre behandling.  <a href="https://sshf.no/avdelinger/psykisk-helse/dps-aust-agder#enhet-for-ambulante-tjenester">https://sshf.no/avdelinger/psykisk-helse/dps-aust-agder#enhet-for-ambulante-tjenester</a>
	DPS	Akutt-kriseintervensjon, spesialisert utredning og behandling poliklinisk, ambulant og i døgnpost. I tillegg gis det råd og veiledning til pårørende og den kommunale helse- og omsorgstjenesten i fylket.  <a href="https://sshf.no/avdelinger/psykisk-helse/dps-aust-agder">https://sshf.no/avdelinger/psykisk-helse/dps-aust-agder</a>
	Psykisk helse, rus og avhengighet	Oppfølging av den enkelte, råd og veiledning til pårørende og andre berørte.  <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/</a>
Krisesenter	Lov om kommunale krisesentertilbud, § 1. <i>Formålet med loven</i>	

	Formålet med denne loven er å sikre et godt og helhetlig krisesentertilbud til kvinner, menn og barn som er utsette for vold eller trusler om vold i nære relasjoner.  <a href="http://www.krisesenteret.no/">http://www.krisesenteret.no/</a> <a href="https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/krisesenter-og-overgrepsmottak/">https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/krisesenter-og-overgrepsmottak/</a>
Den norske kirke Diakon tjenesten	Svein Birger Schøgren. Kontakt på mob: 913 04 872  Diakon tjenesten i Tvedestrand. Gruppe- og ene samtale i livets ulike faser og hendelser. <a href="http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765">http://tvedestrand.kirken.no/index.phtml?pid=15765</a>

Linker til selvhjelp:

Landsforeningen etterlatte etter selvmord-

<https://selvhjelp.no/organisasjoner/landsforeningen-for-etterlatte-ved-selvmord/>

Selvmord og selvmordstanker - <https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/depresjon/selvmord-og-selvmordstanker>

## 5 Kartlegging og håndtering

Helsedirektoratet har utarbeidet to detaljerte veivisere i møte med selvskadings- og selvmordsatferd. Disse gjengis i korthet nedenfor, og for mer utfyllende informasjon og veiledning til hvert trinn se: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging>

### VEIVISER: Selvskading og selvmordsatferd som **ikke** tidligere er kartlagt

#### Trinn 1: Identifisering

For å forebygge selvskading og selvmord, bør personer som selvskader og/eller er i selvmordsrisiko identifiseres så tidlig som mulig i forløpet. Dette gir de beste muligheter til å avhjelpe problemene før de utvikler seg til langvarige og alvorlige problemer.

**Ved selvskading:** Der en oppdager tegn til selvskading som sår og arrdannelse, vil det være riktig å spørre direkte om dette er noe personen fortsatt gjør, og om han eller hun får eller har mottatt hjelp. En kartleggingssamtale bør inkludere samtale om bakenforliggende faktorer for å avklare intensjonen bak handlingen.

**Ved akutt selvmordsrisiko:** I samsvar med pliktene i helsepersonelloven § 7 om øyeblikkelig hjelp, har tjenestene plikt til å foreta nødvendige undersøkelser av akutt selvmordsrisiko og sette inn tilstrekkelige tiltak så snart som mulig. Det bør i situasjoner der det foreligger mistanke om selvmordstanker, legges opp til en trygg og ivaretagende ramme for samtalen der en spør direkte om han eller hun har tanker om å ta sitt liv.

#### Trinn 2: Kartlegg

Kartlegging skal gjøres av personer som har fått tilstrekkelig opplæring i det å avdekke og kartlegge selvmordsrisiko. I Tvedestrand kommune har ansatte i skolehelsetjenesten og

avdeling for psykisk helse, rus og avhengighet VIVAT-kurs (kurs i førstehjelp ved selvmordsfare).

Kartlegging av selvmordsrisiko innebærer å spørre konkret om selvmordstanker, planer og tidligere selvmordsforsøk. Kartleggingen skal baseres på aktuell psykisk tilstand og kunnskap om kjente risikofaktorer for selvskading og selvmord.

En kartlegging bygger ikke bare på samtalen med personen, men også på observasjoner av personens atferd. Kartleggingen har til hensikt å avdekke både faktorer som bidrar til å øke selvmordsrisiko, slik som for eksempel opplevd tap, rusmiddelbruk eller psykisk lidelse, og faktorer som kan dempe selvmordsrisikoen, som familie, hobbyer, jobb eller dyr.

**Hvis kartleggingen avdekker at personen er i selvmordsrisiko**, bør dette følges opp gjennom en konkret avtale uten unødvendig opphold med helsepersonell i kommunens helse- og omsorgstjeneste eller spesialisthelsetjenesten som er kvalifisert for en grundig vurdering av selvmordsrisiko. Pasienten bør motiveres til å samtykke til dette.

En slik vurdering av selvmordsrisiko innebærer å vurdere aktuell psykisk helsesituasjon hos personen sett i sammenheng med risikofaktorer for selvmord, og bør også føre til en beslutning om iverksettelse av eventuelle behandlingstiltak.

### Trinn 3: Avgjør

Observasjonene av personens tilstand, og personens svar på de kartleggende spørsmålene, utgjør et samlet grunnlag for å vurdere om det foreligger psykiske helseproblemer, selvskading eller selvmordsrisiko av en slik alvorlighetsgrad at personen bør henvises videre.

Som hovedregel gjelder at kommunal helse- og omsorgstjeneste har ansvar for å avdekke og henvise videre ved:

- Mistanke om alvorlig psykisk lidelse, det vil si for eksempel moderat til alvorlig depresjon, angstlidelse som hemmer personens funksjonsnivå, psykose, traumelidelser, spiseforstyrrelser eller nevropsykiatriske forstyrrelser.
- Alvorlig selvmordsrisiko. Spesielt i tilfeller hvor denne er assosiert med mistanke om psykisk lidelse, i motsetning til tilfeller hvor denne kan knyttes for eksempel til en akutt krisereaksjon, og personen da vil kunne ivaretas av eventuelt kriseteam eller fastlege i kommunen.
- Vedvarende og alvorlig selvskading, det vil si at atferdsmønsteret har vart over tid, skjer relativt hyppig, utgjør en mestringsmåte med en følelsesregulerende funksjon og/eller er assosiert med mistanke om psykisk lidelse eller selvmordsrisiko. Dette i motsetning til tilfeller der personen har skadet seg i forbindelse med en aktuell krise som han eller hun kan få videre hjelp til å håndtere i kommunens helse- og omsorgstjeneste.

### Trinn 4: Intervener

Tilby kortvarig psykososial oppfølging dersom det ikke vurderes som nødvendig å henvise til spesialisthelsetjenesten, eller i påvente av oppfølging fra spesialisthelsetjeneste.

Kriseplan/ sikkerhetsplan bør være den første intervensjonen overfor en person som er i selvmordsrisiko. Planen bør bidra til at bruker/ pasient tar kontakt med behandler eller andre krisetjenester i hjelpeapparatet som er tilgjengelige. Kriseplan/ sikkerhetsplan bør omtale kontaktinformasjon til tjenester og personer i den enkeltes nettverk, og bør angi hvem som bør involveres når en krise oppstår og når og på hvilken måte dette skal skje.

Dersom det vurderes at intervensjonen ikke fører fram etter rimelig tid, og at selvmordsatferd og/eller psykisk helsetilstand forverres, bør det på nytt vurderes om det er behov for bistand fra spesialisthelsetjenesten.

#### Trinn 5: Spesialisthelsetjeneste ved behov

Dersom den kommunale helse- og omsorgstjenesten kan yte tilstrekkelig og forsvarlig helsehjelp til en pasient, skal pasienten ikke henvises til spesialisthelsetjenesten.

Det er viktig å sørge for nødvendig henvisning til spesialisthelsetjenesten der pasientens behov tilsier det. Dersom den som følger opp pasient/ brukeren ikke har diagnostisk kompetanse og henvisningsrett, må det sørges for at fagperson med slik kompetanse vurderer og henviser personen.

Personer med langvarig og vedvarende selvmordsrisiko skal som oftest behandles i spesialisthelsetjenesten, slik det er beskrevet i de nasjonale retningslinjene for forebygging av selvmord i psykisk helsevern.

## VEIVISER: Selvskading og selvmordsatferd som er kartlagt

### Trinn 1: Oppfølging

Følg opp planlagte tiltak. Tiltak kan være beskrevet i:

- individuell plan (IP)
- kriseplan/sikkerhetsplan
- behandlingsplan

Pasienter som har vært vurdert/behandlet i spesialisthelsetjenesten, kan følges opp av kommunens psykiske helsetjeneste dersom ansvarlig behandler i spesialisthelsetjenesten har vurdert dette som tilstrekkelig oppfølging.

Dette forutsetter kontinuerlige vurderinger fra kommunens helse- og omsorgstjeneste, samt kommunikasjon og samarbeid mellom kommune- og spesialisthelsetjeneste.

### Trinn 2: Revurder ved forverring

- Forverring av psykisk eller somatisk helsetilstand: Økte symptomer som anspenthet, tristhet, søvnløshet, konsentrasjonsvansker, endret matlyst, endret humør, irritabilitet, isolasjon, ukritisk omgang med andre, vektendring, smerter, og eskalerende rusmiddelbruk.
- Alvorlige selvmordsforsøk.
- Økt intensitet i selvmordstanker.
- Selvskading: hyppigere og/eller større medisinsk alvorlighetsgrad.
- Nye belastende livshendelser, eller forverring av belastende livssituasjon, for eksempel tap av arbeid, bolig eller brudd i relasjon.

### **Om personen er i behandling hos spesialisthelsetjenesten eller hos privatpraktiserende behandler:**

- Motiver personen til å følge opp pågående behandling, dersom det er behov for det. Hjelp eller veiled personen til å ta tak i det som eventuelt ikke fungerer i pågående behandling.
- Konsulter fast behandler for å drøfte videre tiltak (om mulig) før du går videre til intervensjon.

### **Om personen ikke har fast behandler:**

Vurder en ny henvisning til spesialisthelsetjenesten, eller behov for øyeblikkelig hjelp, i samarbeid med fagperson med diagnostisk kompetanse og henvisningsrett.

Drøft også eventuelt med spesialisthelsetjenesten dersom du er usikker på hvordan du bør intervenere videre.

### **Trinn 3: Intervener**

Hos personer med vedvarende selvskading eller selvmordsatferd vil det ofte ikke være tilstrekkelig å behandle underliggende psykiske plager. Man bør derfor intervenere spesifikt rettet mot forhold som utløser, opprettholder eller forsterker den aktuelle selvmordsatferden eller selvmordstankene.

- Tilby aktiv støtte og problemløsning. Fokuser direkte på selvskading og selvmordsatferd.
- Tilby emosjonell støtte og problemløsning som beskrevet i «kortvarig psykososial intervensjon i førstelinjen».
- Bruk eksisterende kriseplan/ sikkerhetsplan som utgangspunkt, lag eventuelt ny for å ivareta sikkerhet.

### **Trinn 4: Spesialisthelsetjeneste ved behov**

Dersom den kommunale helse- og omsorgstjenesten kan yte tilstrekkelig og forsvarlig helsehjelp til en pasient, skal pasienten ikke henvises til spesialisthelsetjenesten.

Det er viktig å sørge for nødvendig henvisning til spesialisthelsetjenesten der pasientens behov tilsier det. Dersom den som følger opp pasient/ brukeren ikke har diagnostisk kompetanse og henvisningsrett, må det sørges for at fagperson med slik kompetanse vurderer og henviser personen.

Personer med langvarig og vedvarende selvmordsrisiko skal som oftest behandles i spesialisthelsetjenesten, slik det er beskrevet i de nasjonale retningslinjene for forebygging av selvmord i psykisk helsevern.

## 6 Nyttige nettsider og telefonnumre

<http://www.forebygging.no/>

<https://vivatselvmondsforebygging.net/>

<https://leve.no/>

<https://lfss.no/>

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/selvmond/>

### **Hjelpetelefoner:**

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

### **I og for Tvedestrand kommune**

- Helsestasjonen 37 19 93 33 / 900 95 062
- Avdeling for psykisk helse, rus og avhengighet 951 97 057
- Barneverntjenesten Øst i Agder 47 99 33 33
- ABUP Poliklinikk Arendal 370 75 000
- ABUP Akutt ambulant enhet Kristiansand 906 10 600
- DPS Poliklinikk Tvedestrand 952 16 000
- Ambulant akutt team for voksne (SSHF) 977 77 000
- Prostidiakon Svein Schøgren 913 04 872