



Om forståelse og håndtering av selvmordstematikk -for deg som møter førstehjelpere

Ved psykologspesialist Synøve Magnussen Wiig

Agenda

- Kort om tall
- Kort om fenomenet
- Hvordan spørre om selvmordstanker?
- Betydningen av å følge opp barn som er pårørende og etterlatte





- Tema som berører

- Over 700 selvmord per år
- 70 prosent menn
- 4000-6000 selvmordsforsøk, hovedvekt kvinner



Sårbarhetsfaktorer for selvmord (tidligere risikofaktorer)

- Brudd (skilsmisse, mistekontakt med barn, dødsfall)
- Manglende nettverk
- Opplevd tap (arbeid, nettverk)
- Økonomiske vansker
- Utenforskap
- Søvnproblemer
- Psykiske lidelser og rus *
- Somatiske lidelser (smerter)



Beskyttende faktorer (et utvalg)



- Sosial støtte/tilhørighet
- Problemløsningsferdigheter/følelsesregulering -selvtrøst
- Begrenset tilgang til metode
- Evne til å søke og ta i mot hjelp

Kjennetegn ved en selvmordskrise

- Psykisk smerte
- Fanget -entrapped
- Håpløshet
- Ensomhet
- Opplevelse av å være en byrde
- Eksistensiell meningsløshet

- Svekket problemløsningsevne
- Ambivalens





- Svekket problemløsning
- Ambivalens helt til det siste

Betydningen av tid

- kan beslutningen utsettes?

Selvmordstanker og forandringsønsket

Selvmordstanker handler ikke mest om et ønske om å dø, men en opplevelse av at livet sånn det er *akkurat nå* ikke er til å holde ut.

...finne andre måter å skape forandring og løse problemer på enn å skade seg selv.



- Hvordan spørre om selvmordstanker?

- Det setter ikke i gang en selvmordsimpuls å spørre direkte om selvmordstanker og selvmordsplaner.
- For mange er det en lettelse å bli spurt, ettersom det kan kjennes uoverkommelig å skulle sette ord på disse tankene og følelsene selv.

-
- Øv på å spørre!

Ulike måter å spørre på, finn din måte

- Er det sann at du har det så vanskelig nå at du tenker på å ta livet ditt?
- Jeg spør deg fordi jeg bryr meg om deg–tenker du på selvmord?
- Du sier du er lei av alt. Er det sann at du har tenkt å ta livet ditt?
- Om du har selvmordstanker-du kan snakke med meg.



Lytt og ”sitt på henda”

- Tåle å ta i mot
 - møte det som kommer med aksept.
 - lytt til personens opplevelse, ikke argumenter.
- Forsøk å skape et «vi-prosjekt».
- Håndter egne reaksjoner:
- Ikke stå alene ved bekymring



Når det er akutt:

Hvis ja til selvmordstanker:

- Har du tenkt på **hvordan**? Ja
- Har du bestemt deg for **når**? Ja

Sett i gang hjelp!

tidspunkt i nær fremtid

- Legevakt,
- Spesialisthelsetjenesten (akutteam)
- Når akutt: ring 113.

Hvis mer tid:

- fastlege
- legevakt 116 117
- Hjelpetelefoner: Mental helse



Ring [113](#)

Ved akutt fare for selvmord, ring 113 umiddelbart. Ring heller en gang for mye enn en gang for lite.



Råd til deg som har selvmordstanker

Har du tanker om å ta ditt eget liv? Her finner du tips om hvordan du kan fortelle noen at du har selvmordstanker, og informasjon om hvor du kan få hjelp.

Illustrasjon: Lightfield, Mostphotos



Råd til deg som er bekymret for noen

Er du redd noen du kjenner skal ta sitt eget liv? Her får du tips til hva du kan gjøre for å hjelpe, hvordan du kan snakke om selvmordstanker og hvem du kan kontakte for å få hjelp.

Illustrasjon: Johner Bildbyra AB

Barn som har en forelder som skader seg selv alvorlig



- Potensielt traumatiserende opplevelse for barnet.
- Å bli iveratt rett etterpå kan være god forebygging for at symptomer skal unngå å bli reaksjoner.
- Og for bryte et mønster av generasjonsoverføring.

- De barna som har vært vitne til foreldrenes selvmordsforsøk, eller som har en forelder som har tatt livet sitt, er i særlig risiko.
- Dere ser dem før det hele lukkes.
- Unik mulighet til å informere dem og ivareta dem!



Hva gjør det med barna?

- **Fantasi:** Når det ikke snakkes om må det være farlig
- **Mistillit:** Når sannheten skjules
- **Skam og skyld:** Var det noe jeg gjorde/sa?
- **Generasjonsoverføring**

Informasjonssamtalen med barn som pårørende ved selvmordsatferd – en selvfølgerlig del av selvmordsforebyggingsarbeidet?

En beskrivelse av utfordringer og muligheter for gjennomføring av informasjonssamtalen

AV KRISTIN FRISCH MOE,
GRETE L. MOEN OG SYNØVE M. WIG

SAMMENDRAG

Ivaretagelse av barn som er pårørende ved selvmordsatferd, kan være god forebygging. Oppsummert forskning indikerer statistisk risiko for generasjonsoverføring av selvmordsatferd mellom foreldre og barn. Konkret informasjon fra trygge voksne kan bidra til å forbygge feilaktning og skyld, og hjelpe barnet til å skape en sammenheng i det som har skjedd. Helsepersonell har lovmessig plikt til å ivareta barn som pårørende, men kvier seg for å gjennomføre informasjonssamtaler når det er selvmordstematikk. Det er utarbeidet veiledere for barn som etterlatte og barn som pårørende ved ulike psykiske helseproblemer, men ikke der barnet er pårørende ved selvmordsatferd. Var erfarer er at det er et kunnskapshull når det gjelder tematikken. Dette er en stor utfordring fordi selvmordsatferd i familien er skamfullt for mange og snakkes lite om.

Målet med denne artikkelen er å peke på noen av de viktigste utfordringene og mulighetene vi som helsepersonell står overfor ved gjennomføring av informasjonssamtalen ved selvmordsatferd. Vi belyser dette gjennom beskrivelse av todagerskursert «varetagelse av barn som pårørende når mor eller far straffer med selvmordsatferd» og en veiledningsprosess ved et akutteam. Kurset og veiledningen viser hvordan kunnskapen kan implementeres.

ABSTRACT

'Taking care of children after parents' suicidal behavior' may be an effective prevention strategy. Summarizing evidence indicates a statistical risk of transgenerational transmission of suicidal behavior, from parents to children. Specific information from secure adults may prevent misinformation and guilt, and help the child create a coherent narrative of what has happened. Health workers have a legal obligation to take care of children as closest relatives but tend to be unsure when having to conduct information sessions about suicide.

Guidelines for taking care of children have been developed in the context of several mental health problems, but there are none to aid the care of children who are exposed to parents' suicidal behavior. In our experience, there is a need for more knowledge on the subject. This is particularly important because suicidal behavior in the family is subject to shame and silence.

The aim of this article is to point to some of the most important challenges and possibilities we as health workers are faced with, when planning to have information sessions after suicidal behavior. We will shed light on this through describing a two-day course "Taking care of children when mom or dad are struggling with suicidal behavior", as well as a supervision process in an acute psychiatric team. These interventions may serve as examples of how this knowledge may be implemented.

Kurs



Kurs Fagområder ▾ Våre tilbud ▾ Om oss ▾



📅 16. april

🕒 09:00 - 11:45

Webinar: Oppfølging av barn og voksne etter selvmord

Selvmord og selvsikring

📺 Webinar 🌐 Online



📅 21.-22. april

🕒 08:30 - 16:00

VIVAT, Førstehjelp ved selvmordsfare

Selvmord og selvsikring

📅 Kurs 📍 Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo



📅 5. mai

🕒 09:00 - 15:30

Digitalt grunnkurs: Forståelse og forebygging av selvmord og selvs

Selvmord og selvsikring | Barn og unge

📅 Kurs 🌐 Online

- Kurs: rvtsost.no
- Nyhetsbrev
- SOS-kampanjen

Relevante nettsider

Nettsider:

- <https://www.snakkomselvmord.no>
 - Frida
- <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvordstanker-og-selvord/er-du-bekymret-for-noen/>
- <https://selvskading-some.no/>
- <https://www.snakkemedbarn.no>
- Traumebehandling.no
- Følelseskompasset.no



Snakkomselvmord.no

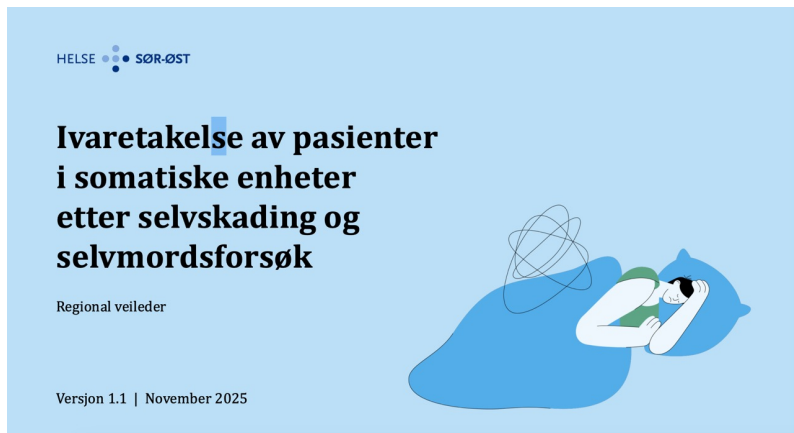
Hvordan kan du forstå en selvmordskrise?
Hva er viktig i den selvmordsforebyggende samtalen?
Hva er funksjonen bak selvmordstanker og selvskading?
Hva bør inngå i en selvmordsspesifikk behandling?
Hvordan kan du møte gjentakende/kronisk suicidalitet?

Få svar på RVTS Østs nettsted [snakkomselvmord.no](https://www.snakkomselvmord.no)

RVTS ØST
RVTS Øst – Regionalt ressursenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging
post@rvtsost.no | rvtsost.no



Retningslinjer og veiledere



- [Ny nasjonal faglig retningslinje om selvmordsforebygging i psykisk helsevern og TSB.](#)
- [Ivaretagelse av pasienter i somatiske enheter etter selvskading og selvmordsforsøk](#)
- [Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord](#)
- [Guide for ivaretagelse av pasienter, brukere, pårørende og medarbeidere ved uønskede hendelser](#)

Utvalgt litteratur

- <https://www.snakkomselvmord.no>
- Inn i krisen. Veier til å møte og forstå intense kriser og selvmordsfare. Bergljot Gjelsvik
- Ivaretagelse av hjelpere. er vi ikke betalt for å tåle dette? Marie Haavik og Siri Toven



Takk for meg!



Synøve Magnussen Wiig
synove.wiig@rvtsost.no