



Larvik
kommune

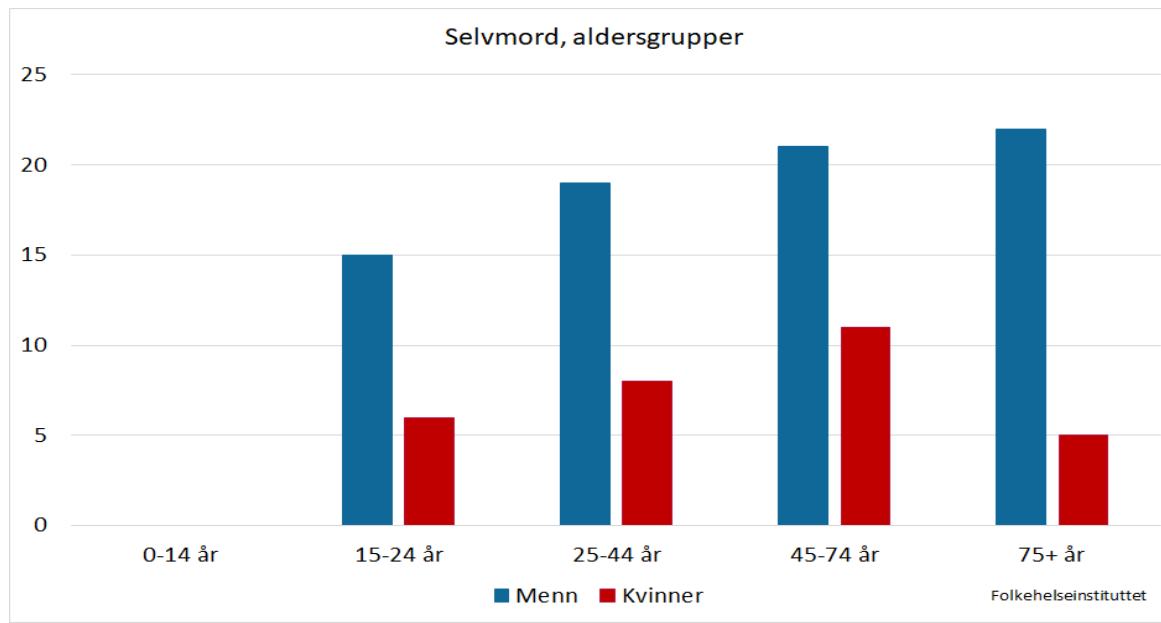
SELMORDSFOREBYGGING

Et tema som angår oss alle!

Catharina Carming Vestmoen, psykologspesialist VPA

Statistikk Norge, 500-600 selvmord/år

Antall selvmord per 100 000 innbyggere for menn og kvinner i ulike aldersgrupper, basert på tall for 2014-2018.
Datakilde: Dødsårsaksregisteret. Tabell: Norgeshelsa statistikkbank, Folkehelseinstituttet.



Statistikk i Larvik fra 2014-2018

2014: 2 kvinner og 6 menn tok livet sitt

2015: 1 kvinne og 3 menn tok livet sitt

2016: 1 kvinne og 7 menn tok livet sitt

2017: 4 kvinner og 4 menn tok livet sitt

2018: 1 kvinne og 10 (!) menn tok livet sitt

Ikke tall for 2019 enda.

NB. Mørketall i form av trafikkuhell, overdoser etc





2020- et spesielt år

Færre selvmord i Norge de første månedene med korona, sammenlignet med samme periode de fem foregående årene.

Antallet selvmord i Norge var 12.5% lavere i april, mai og juni i 2020 enn gjennomsnittet for de sammene månedene de fem årene før.

Nedgang kan være tilfeldig, men sannsynlig at nedgangen henger sammen med pandemien. (Ekstern trussel gjør at egne problemer kan havne litt i bakgrunnen. Fellesskap i å stå i en krise sammen, “alle sitter i samme båt”. Selvmordsforskere lurer på om pandemien kan ha endret folks syn på helse og dødelighet og gjør at vi opplever livet mer verdt å ta vare på.



Forts.

Nødtelefoner opplever for tiden “eksplosjon” av henvendelser om selvmordstanker.

Nakstad: Bekymring for at økt ensomhet og psykiske belastninger vil gjøre seg mer gjeldende når vi går inn i vinterhalvåret og fortsatt befinner oss i en pandemi



Hva gjør nasjonale myndigheter?

Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025. Lansert i september i år.

“Nullvisjonen skal gjelde for hele samfunnet, fordi arbeidet for å forebygge selvmord hører hjemme i alle sektorer.

Tiltakene i handlingsplanen skal bidra til bedre forebygging og mer systematikk i arbeidet med selvmord, tidlig og god hjelp for personer i selvmordsrisiko, bedre hjelp til etterlatte etter selvmord og økt forskning, kunnskap og kompetanse om selvmordsforebygging.”



Hva gjør vi i VPA?

- Vi holder oss oppdatert på nasjonale retningslinjer og veiledere fra Helsedirektoratet og tar utgangspunkt i disse når vi oppdaterer våre interne prosedyrer for å prøve å fange opp selvmordsproblematikk.
- Jevnlig trening av terapeutene (terping på prosedyrer, veiledning, internundervisning etc). Dette er ikke et tema man kommer i havn med eller får «sjekk» på. Dette er noe vi stadig må ha oppe.
- Vi hjelper folk videre inn i spesialisthelsetjenesten der det er behov for det (DPS)
- Alt vi kan for å jobbe for livet! (øke livskvalitet, tilhørighet, verdighet, autonomi, glede, aktivitet, mening, innhold, rutiner og mye mer...)
- Planlagt fagdag i VPA i desember der vi ønsket å invitere bredt i Larvik kommune. Så kom covid-19....



Hva med alle de vi aldri får sjansen til å møte...?

Mer enn en tredel av alle som tar livet sitt har vært i kontakt med fastlegen sin måneden før selvmordet. Nær halvparten av alle personer som dør i selvmord har vært i kontakt med spesialisthelsetjenestene for psykisk helse og rus siste leveår.

Dette betyr også at veldig mange ikke har vært hos fastlegen eller i rus/psykisk helsevern før de tar livet sitt!



Når og hvordan starter selvmordsforebygging?

- som regel langt før VPA kommer inn i bildet.
- Alle kan gjøre en forskjell, men hva kan det være?
- et smil mot en fremmed, et «hei», et «godt å se deg», å spørre noen om å gå tur, å legge til noen som venn på facebook.
- Hvordan oppsummere selvmordsforebygging med et ord?
- TILHØRIGHET. Tilhørighet er det motsatte av UTENFORSKAP.
- Hva gir tilhørighet?
- Det å høre til, være del av en flokk, ha noe å gå til, å bli savnet når man ikke møter opp, ha et verv, en venn, en hobby. Å føle seg verdsatt, sett, savnet, å være til hjelp og til nytte, å ha rutiner, mening, innhold... å ha en hverdag.



Tilbake til VPA

Larvik kommune v/ innkjøp og VPA i samarbeid med NAV tar ansvar gjennom inkluderende kontrakt. Når kommunen har kontrakter ute på anbud må tilbyder forplikte seg til bruk av x antall personer (ut i fra størrelsen på kontrakten) som er enten funksjonshemmet eller vanskeligstilt. Personene kan enten ansettes ordinært eller gå på tiltak fra NAV.



Forts.

VPA handler altså om langt mer enn samtaler på kontoret med en terapeut.

- Vi er helt avhengig av samarbeid med andre!

NAV som nevnt, da vi vet hvor viktig arbeid er for de aller fleste for å ha en god psykisk helse.

Gåturene på Frisklivssentralen, fellesskapet på Huset, ettervernstilbudet på Broen, aktiviteten på Verket AOK, Bowlinggruppa etc etc.

Innsatsen som skjer i det vi kaller lavterskeltjenestene er like viktig!!

Psykolog og professor Tor-Johan Ekeland sier at det mest virkningsfulle vi kan gjøre for andres psykiske helse er å gi de sjansen å gjøre noe for andre og å få “glemme seg selv for en stund”. Her vil jeg nevne Frivillighetsentralen, Frelsesarméen, og ikke minst alt som gjøres for at små og store skal oppleve mestring, glede og fellesskap i de mange lag og foreninger vi har i Larvik. For barn og unge som kommer fra utrygge hjem vet vi at idrett og andre fritidstilbud kan gi et livsviktig friminutt og pusterom.



Avrundning

- Å avlive en seiglivet myte. “Hva hvis jeg setter noen på tanken ved å spørre?”
- Det er så utrolig mye skumlere å ikke spørre!! Troll som sprekker i sola og byrde som deles.
- Mange som strever med selvmordstanker tenker at de bare er til bry. En byrde for andre. «Alle vil få det bedre uten meg».

Her kan et medmenneske (trenger ikke å være psykolog!) ruske tak i den andre ved å protestere og komme inn med friske og mer nyanserte måter å se situasjonen på. I kriser og dyp depresjon strever vi med å se løsninger. Det kan være uvurderlig og livreddende å få hjelp til å se løsninger.

Som regel gjelder at jo raskere man kommer inn, jo raskere kan man snu en negativ utvikling. Vi i VPA ønsker at alle skal kunne få hjelp raskt og hjemmefra. Frisklivssentralen har derfor samlet gode nettressurser under nettsiden «hva kan du gjøre selv». **Hva kan du gjøre selv?**

Til slutt: Temaet for verdensdagen for psykisk helse 2020. “Spør!”

Vær oppmerksom. Vise interesse. Spør mer.



