



Larvik
kommune

Orientering om selvmordsforebyggende arbeid i Larvik

Hovedutvalg for oppvekst og kvalifisering, 19.11.2025

Bakgrunn

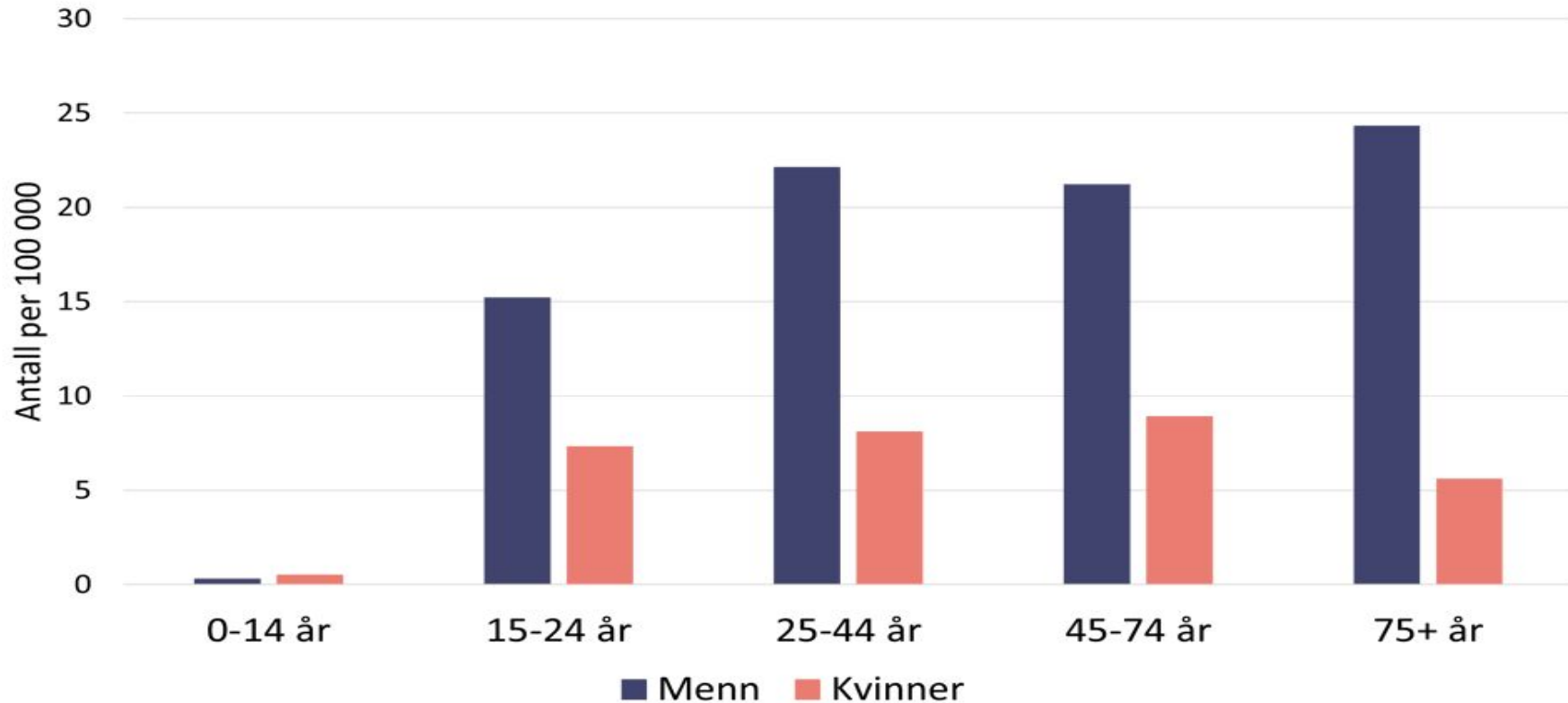
“Jeg ønsker en orientering i HOK om hvordan arbeidet med psykisk uhelse og forebyggende tiltak knyttet til selvmord foregår på ungdomstrinnet i Larvikskolen. Hvilke metoder og kurs benytter skolene for å fange opp elever med psykiske utfordringer, og finnes det relevante tiltak, kurs eller verktøy som ikke tas i bruk i dag?”

“Så er det fint å høre om erfaringene med YAM for skoler og om det er implementert i Larvikskolen.”

Spørsmål innsendt fra Christian Lorentzen, Ap

FHI: Antall selvmord per 100 000 innbyggere for menn og kvinner i ulike aldersgrupper, basert på tall for 2019-2023.

Selvmord i ulike aldersgrupper



Årsaker til at unge mennesker tar selvmord

Den som er kommet så langt at han/hun forsøker å ta sitt eget liv, har som regel gått og tenkt på det i lengre tid. Selve selvmordsforsøket er imidlertid ofte en impulsiv handling og kan utløses av flere ting:

- Nylig opplevd krise (for eksempel dødsfall i familien)
- Krangel med nære personer (foreldre, kjæreste, venner)
- Trøbbel med skolen eller politiet (dårlige karakterer, utvisning fra skolen, arrestasjon)
- Det å bli nedverdiget overfor andre (for eksempel mobbing, seksuelt overgrep)
- Å oppleve stor skuffelse eller følelse av nederlag

(FHI, 2025)



Forskjeller på gutter og jenter

- Jenter rapportere selv at de er betydelig mer utsatt for psykiske helseplager enn hva gutter rapporterer, spesielt i tenårene
- Flere jenter enn gutter rapporterer å ofte føle seg ensomme
- Flere jenter enn gutter svarer at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeid (Ungdata 2024)

Paradokset er..

Gutter er overrepresentert i selvmordsstatistikken (FHI)

- 73% av alle selvmord i 2020 var begått av menn
- Blant unge under 20 år var 61% av selvmord begått av menn (forskning.no, 2022)



Folkehelse og livsmestring i skolen

Integreres i fagene på flere måter, både som tverrfaglig tema og som en del av fagene selv.

Dette gjøres blant annet gjennom:

- **Tematisering av faglig innhold:** Lærere tar opp relevante temaer som kjærlighet, rasisme, etikk, eller mediebruk og knytter dette til livsmestring.
- **Elevenens egen mestring:** Dette kan være å hjelpe elevene med å håndtere følelser knyttet til faglige prestasjoner, for eksempel angst for en prøve, eller å arbeide med å styrke deres selvtillit i en muntlig presentasjon.
- **Læringsmiljø som forutsetning:** Skolen jobber med å skape et inkluderende læringsmiljø der elevene føler seg trygge, noe som er en forutsetning for at de skal kunne mestre livets utfordringer.
- **Tverrfaglige prosjekter:** Livsmestring kan også jobbes med på tvers av flere fag.



22%
Utenforskap

80%
opplever skolen som meningsløs

110 000
utenfor arbeidsliv og utdanning

6%
består ikke grunnet
manglende karakter

20%
er ikke funksjonelle lesere

50%
av henvisninger til PPT er barn
født i årets siste kvartal



Hvilke tiltak har vi i kommunen i dag?

Det som finnes av tilbud i forhold til psykisk helse på ungdomstrinnet er i stor grad knyttet til skolehelsetjenesten:

- Det er faste helsesykepleiere på de enkelte skoler, som er tilgjengelig for elever på faste dager og tidspunkt.
- Helseykepleierne får kompetansehevingen og veiledningen på temaet selvmord og selvmordsforebygging og og gutter og psykisk helse av kommunepsykologene.
- Ved kriser oppjusterer vi tilbud og tilgjengeligheten, som nå ved de aktuelle ungdomsskolene.

I tillegg har kommunen lavterskel tiltak for de som har behov utover det som finnes på ungdomsskolen slik som Ung Arena og Larvikshjelpa.



Særlige satsninger og erfaringer

- **Øke kompetansen på gutter og psykisk helse gjennom systematisk kompetanseheving i skolehelsetjenesten.**
 - Dette er viktig fordi hjelpeapparatet i stor grad er tilpasset jenter, og det er i stor grad jenter benytter seg av tilbudene. Gutter som strever psykisk har ofte andre uttrykk ved psykisk uhelse (risikoatferd, rus, gambling osv). Vi må bli bedre og mer bevisst, for å kunne fange disse opp gutter tidligere og gi dem riktig hjelp
- **“Jeg er meg” er et Larvik-utviklet tiltak som styrker barn og unges seksuelle helse og livsmestring for å forebygge vold og seksuelle overgrep.**
 - Dette tiltaket er implementert i alle barnehager og barneskoler med gode resultater. Fremfor å satse på nye kurs som ex YAM, ønsker vi å videreføre “Jeg er meg” til ungdomstrinnet. I den sammenheng kan den psykiske helsedelen styrkes og inkludere selvmord og selvmordsforebygging.
- **Etter møte med RVTS 17.november, er det etablert en tverrfaglig ressursgruppe (responsteam)**
 - Samhandling på tvers med tiltak for å unngå smitteeffekt og nye hendelser, og holde hverandre orientert og være samstemte i tiltak og uttalelser.



Hva blir viktig fremover?

- Sikre at arbeidet med psykisk helse på ungdomstrinnet er helhetlig, forankret og systematisk
- Vi trenger felles rutiner for samarbeidet mellom skole, Ppt, skolehelstjeneste og andre ved selvmord
- Kompetanseheving på psykisk helse, forebygging og oppfølging ved kriser prioriteres
- Målet er en tverrfaglig og bærekraftig innsats som fanger opp ungdom tidlig, gir kunnskap om egen psykisk helse og hvordan man selv kan forebygge uhelse og hvor man får hjelp hvis man trenger det

