

Menneskeverd og kunnskap i sentrum



Jæren dps

Når livet blir for vanskelig – hvordan møte mennesker i selvmordsfare ?

Einar Steen Jakobsen, faglig rådgiver/koordinator,
FoU-avdelingen, Jæren DPS.

<https://jdps.no>

KULTURHISTORISKE BETRAKTNINGER

- Sosialt/Institusjonalisert selvmord
 - Gruppetilhørighet
- Personlig/Individuelt selvmord
 - Psykisk lidelse
 - Livskrise
 - Flukt
 - Aggresjon



DEFINISJONER

Ekeberg og Hem (2016) Praktisk selvmordsforebygging

- Selvmord:
 - En handling med dødelig utgang som avdøde, med viten og forventning om et dødelig utfall, selv har foranstaltet og gjennomført med det formål å framkalle de forandringer den avdøde ønsket (WHO)
- Selvmordsforsøk:
 - En ikke-vanemessig handling med ikke-dødelig utgang, som frivillig er igangsatt og utført av individet selv, som forårsaker skade på individet selv, eller ville ha forårsaket skade hvis ikke andre hadde grepet inn, eller som består i frivillig å innta en overdose medisin eller et annet stoff utover det som er forutsatt å være en vanlig terapeutisk dose.(WHO)



Jæren dps





IS-2182

Helsedirektoratet

Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014-2017

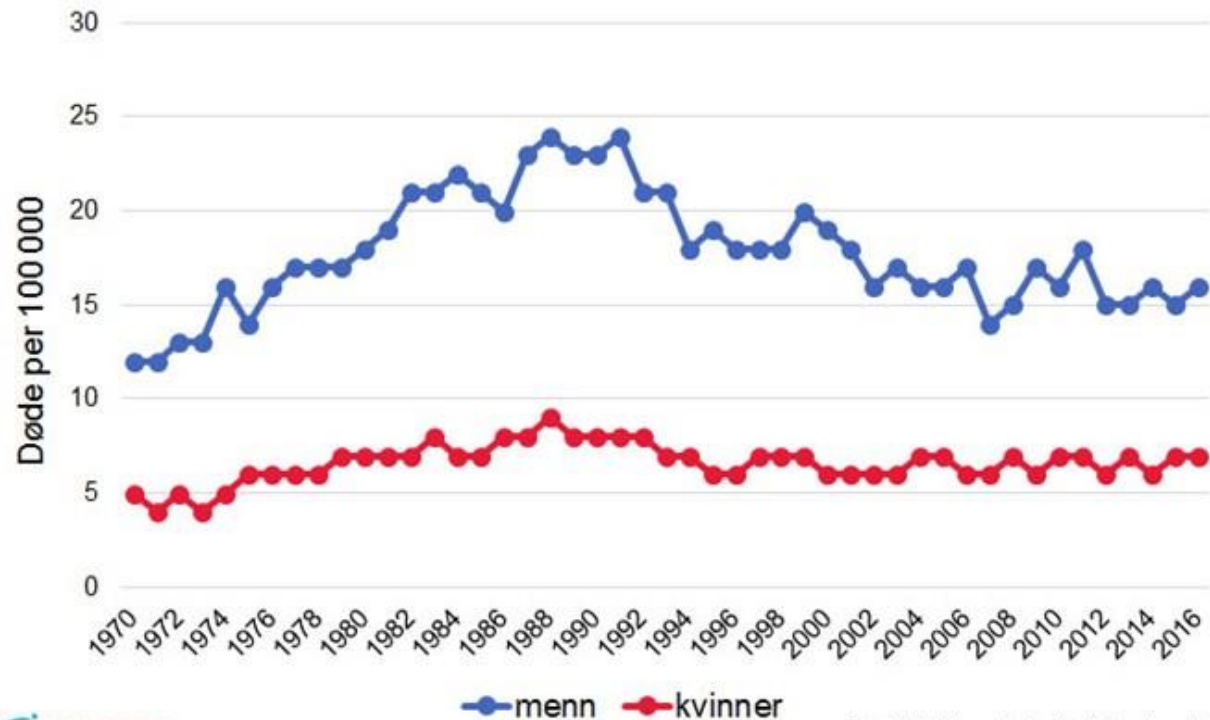
- Selvmord defineres som en handling som individet foretar for å skade seg selv med intensjon om å dø, og hvor skaden har ført til døden
- Selvmordsforsøk defineres som selvpåført forgiftning eller selvpåført skade med intensjon om å dø



Jæren dps



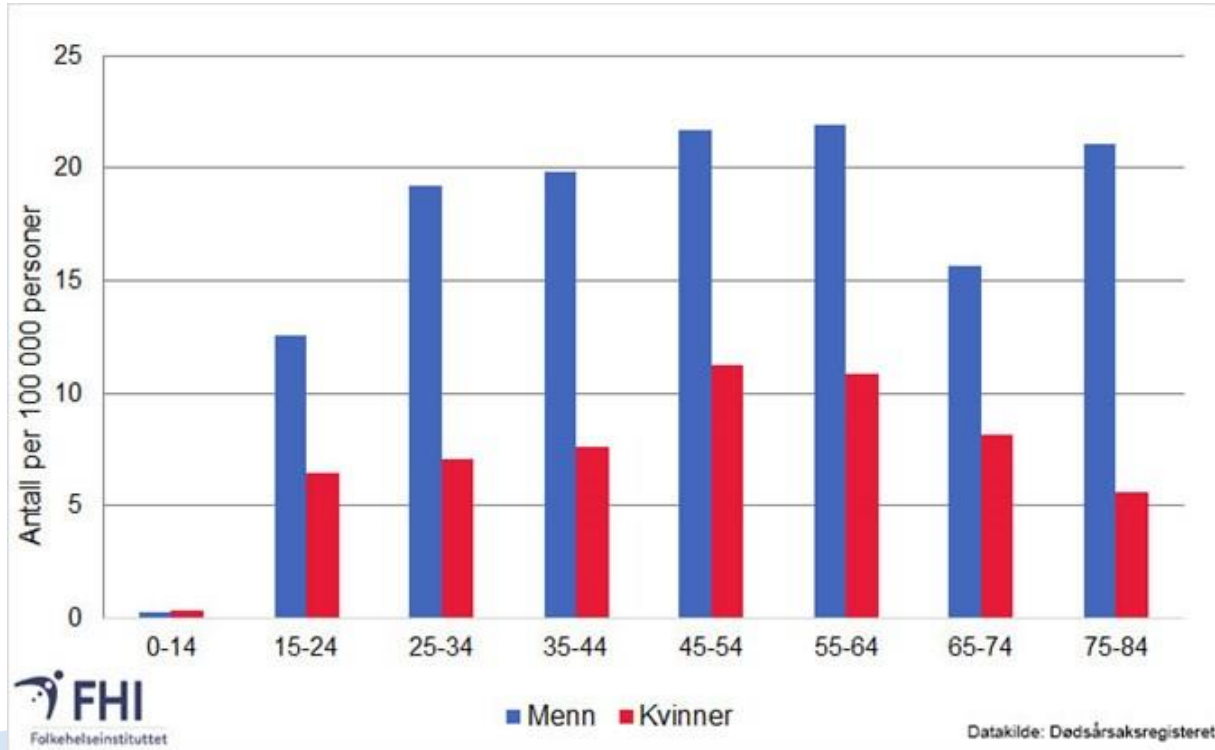
Antall selvmord per 100 000 innbyggere



basert på selvmordstall for 2012-2016.

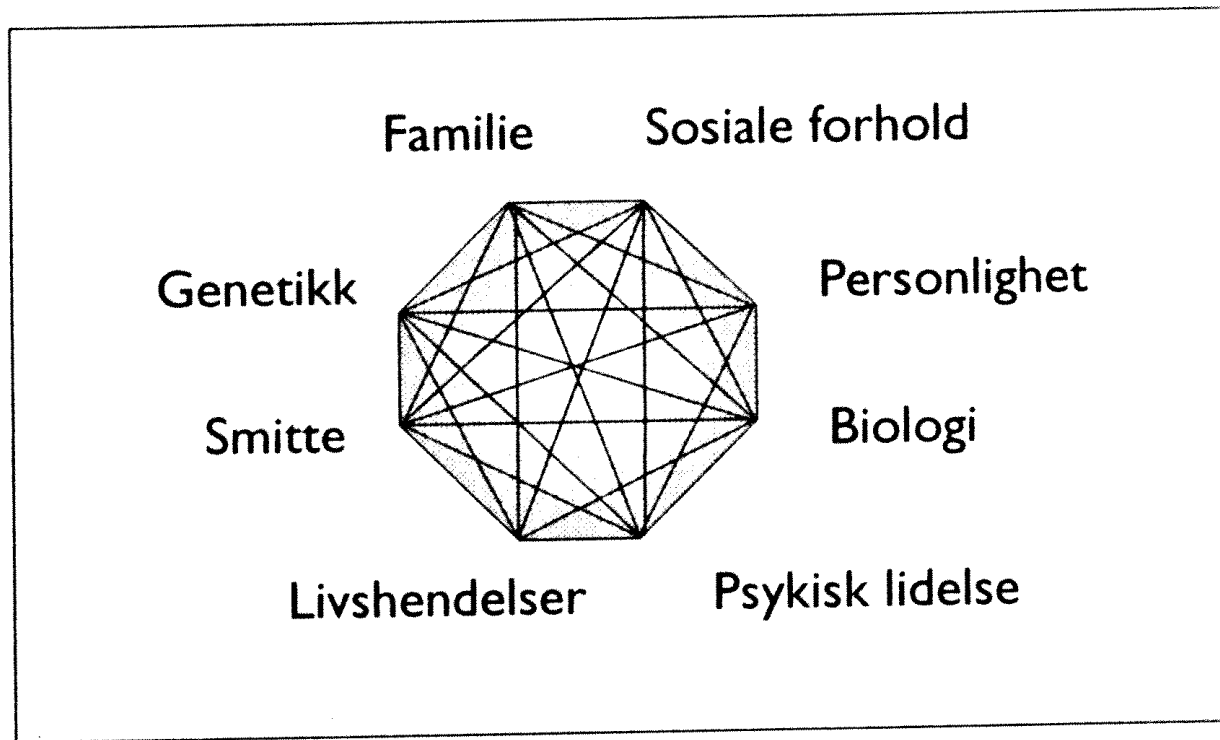


Jæren dps



ÅRSAKSFORKLARINGER

Illustrasjon fra Mehlum, L.(1999). *Tilbake til livet* Kristiansand, Høgskoleforlaget.



Jæren dps



De viktigste risikofaktorene:

- Psykologiske/psykiatriske:
 - Depresjon
 - Psykoselidelser
 - Alkohol- og stoffmisbruk
 - Personlighetsforstyrrelser
 - Tidligere selvmordsforsøk



De viktigste risikofaktorene:

- Sosiale:
 - Kriser, relasjonsproblemer
 - Eldre
 - Fengsling
 - Sosial isolasjon
 - Arbeidsledighet
 - Lite sosialt nettverk



De viktigste risikofaktorene:

- Biologiske:
 - Somatiske sykdommer
 - Kreft
 - Smertetilstander
 - Nevrologiske sykdommer (tap av autonomi)
 - Andre somatiske lidelser
 - Lavt nivå av serotonin i sentralnervesystemet



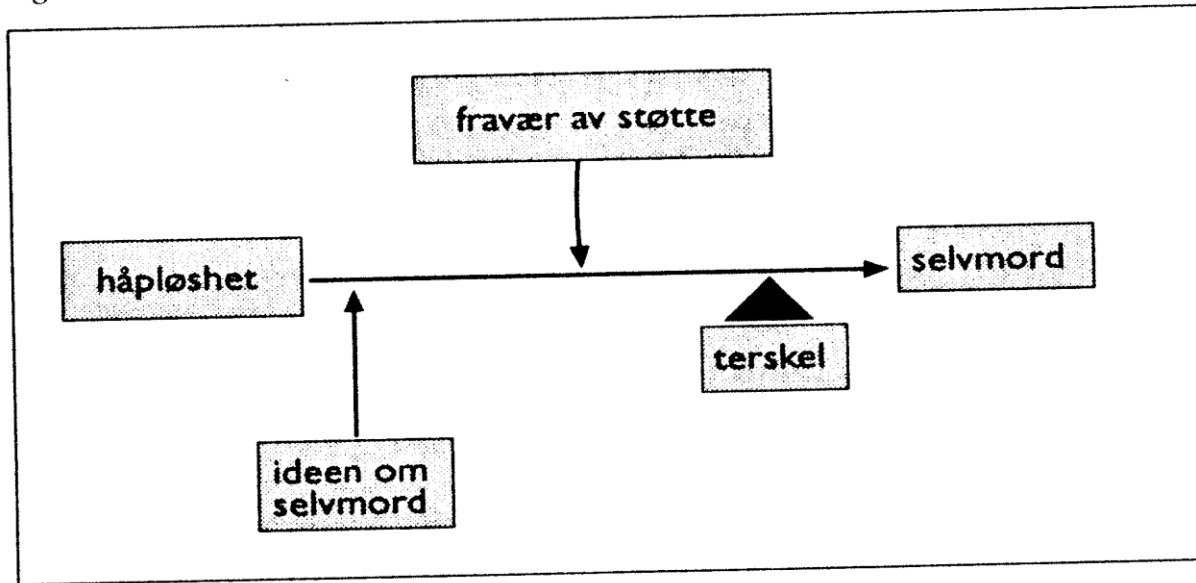
UTVIKLING FRAM MOT SELVMORD/SELVMORDSFORSØK



Jæren dps

Illustrasjon fra Mehlum, L.(1999). *Tilbake til livet* Kristiansand, Høgskoleforlaget.

Figur 4.2



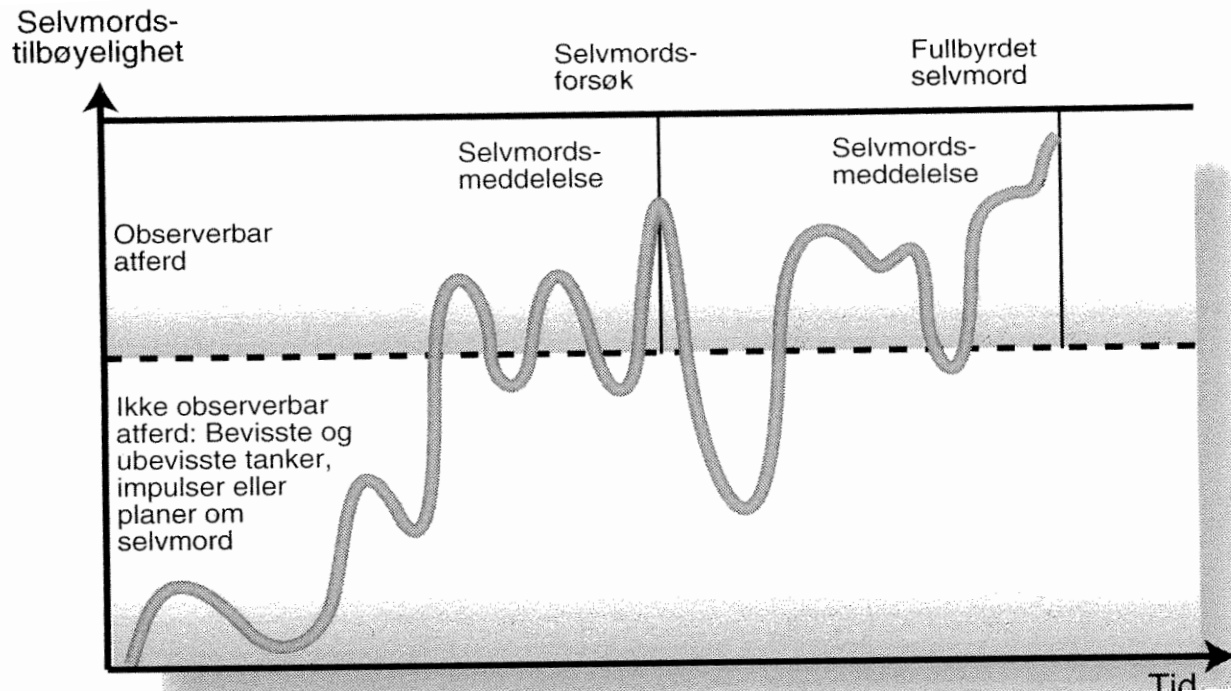
Det presuicidale syndrom

- 3. faser:
 - 1. Innsnevring og isolasjon
 - 2. Aggresjon
 - 3. Flukt fra virkeligheten



SELMORDSPROSESSEN

Illustrasjon fra Retterstøl, Ekeberg og Mehlum (2002): Selvmord – et personlig og samfunnsmessig problem Gyldendal Akademisk



Jæren dps



SIGNALER/TEGN PÅ HØY SELVMORDSRISIKO

- Utløsende hendelse
 - Finne ut om hva som har skjedd
- Fysiske endringer
 - Spørre og se etter utseende og egenomsorg, søvn, appetitt, energi, interesser
- Adferd
 - Observere rusmisbruk, avbrudd i arbeid/studier, gråt, tilbaketrekning, "livsoppgjør", skjødesløs oppførsel, ekstreme endringer i oppførsel

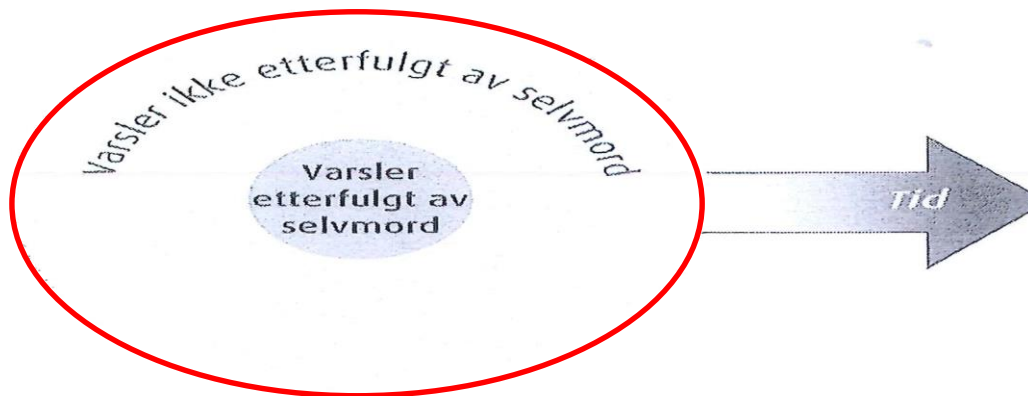


SIGNALER/TEGN PÅ HØY SELVMORDSRISIKO

- Tanker
 - Lytte etter selvmordstanker, plan, uten håp
- Følelser
 - Kjenne på desperasjon, håpløshet, ensomhet, sinne, tristhet, verdiløs



Prospektivt perspektiv



Retrospektivt perspektiv



Jæren dps



KLARE TEGN PÅ ØKT RISIKO

- Plan
- Smerte
- Mangel på ressurser
- Bruk av rusmidler
- Tidligere selvmordsadferd
- Psykiske lidelser
- Impulsivitet



SELMORDSFOREBYGGING

- Lytte/Se etter signaler
- Etablere kontakt
- Våge å spørre om selvmord
- Våge å lytte til dødsønsket
- Se etter spirer til liv (løvfjerning)
- Sjekke ut klare tegn på økt risiko
- Sette opp en plan
- Følge opp forpliktelser



Hovedmål:

- Hjelppe mennesker med de problemene de sliter med.
- Ikke ha som mål å hindre selvmord



VIKTIGE EGENSKAPER FOR EN GOD HJELPER

- Evne til å lytte
- Evne til å "glemme seg selv"
- Fantasi til å se mulige løsninger
- Vilje til å lære mer enn å belære
- Evne til å holde avstand
- Kjenne sin egen begrensning

Waldenstrøm, E. (2005)



Jæren dps



Beskyttende faktorer (WHO,2012)

- Sterk tilhørighet til familie, og støtte fra lokalsamfunn
- Gode problemløsningsferdigheter, konfliktløsningsevne og ikkevoldelig håndtering av konflikter
- Personlig, kulturell, sosial eller religiøs overbevisning som motvirker selvmord og styrker personens ønske om å leve



Beskyttende faktorer (WHO,2012)

- Begrenset tilgang til selvmordsmidler
- Evne til å søke hjelp for problemer
- Enkel tilgang til tjenester for psykisk og fysisk sykdom



Feilaktige oppfatninger av selvmord

- Den som snakker om selvmord, vil ikke ta livet sitt.
- Den som virkelig vil ta livet sitt, er det ikke noe å gjøre med. De vil før eller senere ta livet av seg.
- De som er i gang med behandling, gjør ikke selvmord.



Feilaktige oppfatninger av selvmord

- Selvmord kommer uten forvarsel.
- Selvmord rammer særlig en vanskeligstilt sosial gruppe.
- Gode sosiale forhold motvirker selvmord.
- Selvmord er arvelig.
- Selvmord er en sinnsyk handling.
- Selvmordsrisikoen øker hvis man snakker om det.



Dilemma overfor unge med selvmordsstanker og evt. adferd:

- Bagatellisere – Føler seg avvist
- Overdimensjonere – Får belønning
- Impulsivitet



Dilemma overfor eldre med selvmordstanker og evt. adferd:

- Sårbarhet
- Meningsløshet – føler seg til overs



KILDER

- Ekeberg, Ø. og Hem, E.(red)(2016) Praktisk selvmordsforebygging, Gyldendal akademisk
- Helsedirektoratet (2014) Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014 - 2017
- Vråle, G.B. (2009). Møte med det selvmordstruende mennesket Oslo, Gyldendal Akademisk
- Retterstøl, N., Ekeberg Ø., Mehlum, L. (2002). Selvmord: Et personlig og samfunnsmessig problem. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Mehlum, L.(red.). (1999). Tilbake til livet: Selvmordsforebygging i teori og praksis. Kristiansand: Høyskoleforlaget.



NYTTIGE NETTADRESSER

- <https://vivatselvmordsforebygging.net/>
- <https://leve.no/>
- <https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/>
- <http://www.lfss.no/>
- <http://www.lpp.no/>
- <https://mentalhelse.no/>
- <https://www.kirkens-sos.no/>

