



HJELMELAND
KOMMUNE



Handlingsplan om førebygging av sjølvskading og sjølv mord

HJELMELAND KOMMUNE
2022 - 2026

VEDTEKEN I KOMMUNESTYRET, SAK 045/22



Innhold

1. Bakgrunn	2
2. Formål og målsetting.....	3
3. Omgrep, førekomst og smitteeffekt.....	4
3.1. Sjølvskading	4
3.2. Sjølvmordsforsøk.....	4
3.3. Omfang av sjølvskading og sjølvmordsforsøk	5
3.4. Smitteeffekt.....	7
3.4.1. Smitteeffekt sjølvskading	7
3.4.2. Smitteeffekt sjølv mord.....	7
3.4.3. Sosiale media/nettsider.....	8
4. Tiltak og ansvar.....	9
Mål 1: Systematikk og heilskap i det sjølvmordsførebyggjande arbeidet.....	10
Mål 2: Trygg kommunikasjon om sjølv mord	11
Mål 3: Begrensa tilgong til metode for sjølv mord.....	12
Mål 4: God hjelp og gode behandlingsforløp for menneske i sjølv mordsrisiko.....	13
Mål 5: Umiddelbar og langvarig oppfølging av etterlatte etter sjølv mord	14
Mål 6: Betre tal for førekomst, auka forskning, kunnskap og kompetanse om sjølv mordsførebygging	15
5. Aktuelle hjelpeinstansar	16
Meir informasjon.....	17
Referansar	18
Vedlegg.....	19
Handlingsplan for førebyggjande arbeid 0 – 18 år, Hjelmeland kommune 2022 – 2026	19

1. Bakgrunn

Sjølvsykdom og sjølvdrord er ei nasjonal folkehelseutfordring, og det har dei siste tiåra vorte jobba betydeleg med sjølvdrordsførebyggjande arbeid. Til tross for dette har sjølvdrordsrata helde seg relativt stabil dei siste 20 åra. [Regjeringa har i sin nasjonale handlingsplan for førebygging av sjølvdrord for perioden 2020 – 2025](#) innført ein nullvisjon for sjølvdrord, og ynskjer med det å formidla eit verdisyn om at me som samfunn ikkje har nokon å miste i sjølvdrord.

Sjølvdrordsførebygging er eit felles ansvar for samfunnet og for tenestane, og nullvisjonen skal vera på samfunnsnivå. Kommunen har plikt til å førebygge, avdekke, avverge, behandle og følge opp sjølvdroding og sjølvdrordsforsøk. Dette inngår som ein del av kommunen sitt sørge-for-ansvar for eigne innbyggjarar, sjå [helse- og omsorgstjenestelova § 3-1, jf. § 3-2 \(lovdata.no\)](#). Ansvaret ligg på alle relevante tenestar innføre kommunal helse- og omsorgsteneste.

Regjeringa seier også at utbreiinga av sjølvdroding blant unge er stor. Førekosten er høgast hjå jenter i tenåra, men gutar skadar seg også. Sjølvdroding startar oftast i alderen 12 til 15 år, men kan også oppstå tidlegare eller seinare, og problematikken kan vera forbigåande eller langvarig. Det er overlapp mellom ein del tiltak for å førebygge sjølvdroding og sjølvdrord, og sjølvdroding er ein risikofaktor for sjølvdrord. Sjølvdroding er tema mellom anna i [Prop. 121 S \(2018–2019\) Opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse \(2019–2024\)](#).

Også i fylkestinget i Rogaland er det vedteke eit ynskje om nullvisjon for sjølvdrord, og [Rogaland fylkeskommune har laga ein intern handlingsplan for å fremje psykisk helse og førebygge sjølvdrord for perioden 2021 – 2028](#). Gjennom fylkeskommunen sitt partnerskap om folkehelse, som Hjelmeland kommune er ein del av, vert kommunane oppfordra til å laga handlingsplanar for å førebygge sjølvdroding og sjølvdrord.

Me veit at nasjonale utfordringar også oppstår i små lokalsamfunn, sjølv om ein ikkje alltid høyrer så mykje om dei. Med færre innbyggjarar vert statistiske tal fort unnateke offentlegheit, i fare for at ein ikkje klarer halde enkeltindivid anonyme. Dette kan bidra til at det er vanskelegare å setje den aktuelle tematikken på dagsorden, og ein kan få ei oppleving av at det ikkje finnes slike utfordringar i vår kommune. Dette stemmer sjeldan. Sjølv om det er færre som opplever noko, kan omfanget prosentvis vera like stort som i ein storby, og det er ikkje mindre viktig å arbeide førebyggjande i dei små lokalsamfunna.

Ulike kommunale einingar i Hjelmeland har signalisert at det er ynskjeleg med ein handlingsplan om det førebyggjande arbeidet med sjølvdroding og sjølvdrord. Det er ynskjeleg med ein lettfattelig plan, som gjer arbeidet oversiktleg og konkret. Arbeidsgruppa, som består av kommuneoverlege, einingsleiar helse, leiande helsesjukepleiar og SLT- og folkehelsekoordinator har drøfta og forsøkt ulike måtar å byggje opp planen på for å oppnå dette. Me har laga ein handlingsplan kor tiltaka kanskje kan oppfattast som generelle, og nokon vil kanskje meine det burde vore meir ansvarsfordeling og tydelegare tidshorisont. Målet med dette er ein plan som syner at **å førebyggja sjølvdroding og sjølvdrord er noko alle kan bidra til kontinuerleg**, ikkje berre nokre få einingar og innan ein viss tidsfrist.

Med dette som bakgrunn har me no utarbeida ein handlingsplan om førebygging av sjølvdroding og sjølvdrord for Hjelmeland kommune for perioden 2022 - 2026, som me vonar vil vera nyttig for både kommunalt tilsette, frivillige lag og organisasjonar og alle dei andre medmenneska som bur og oppheld seg i kommunen vår.

2. Formål og målsetting

Formålet med planen er at innbyggjarane i Hjelmeland kommune skal ha ei god psykisk helse og leva gode liv. Det vert allereie gjort svært mykje godt arbeid for å fremja den psykiske helsa i kommunen, og det er mange som bidreg til dette, både innan dei ulike kommunale tenestene, blant frivillige lag og organisasjonar, det private næringslivet og dei som bur og har hytte i Hjelmeland. Desse bidraga er også ein del av arbeidet med å førebygge sjølvskading og sjølv mord, men gjennom denne planen ynskjer me å konkretisere tiltak som i endå større grad rettar seg direkte mot dette området.

Regjeringa har i sin handlingsplan fastsett seks ulike mål:

Mål 1: Systematikk og heilskap i det sjølv mordsførebyggjande arbeidet

Oversikt over innsatsen og god koordinering på tvers av sektorar.

Mål 2: Trygg kommunikasjon om sjølv mord

Auke kunnskapen om sjølv mordstematikk i befolkninga, redusere stigma og få fleire til å søke hjelp.

Mål 3: Begrensa tilgang til metode for sjølv mord

Tiltak der ein på ulikt vis forsøker å gjere metodar for sjølv mord mindre tilgjengelege.

Mål 4: God hjelp og gode behandlingsforløp for menneske i sjølv mordsrisiko

Det er ei utfordring å få personar, spesielt menn, til å søke hjelp ved krise. Det er viktig at det vert nytta kunnskapsbaserte intervensjonar i det sjølv mordsførebyggjande arbeidet.

Mål 5: Umiddelbar og langvarig oppfølging av etterlatte etter sjølv mord

Det er viktig at etterlatte får naudsynt hjelp og støtte. Umiddelbar og langvarig oppfølging er også sjølv mordsførebyggjande ettersom sjølv mordsetterlatte har auka risiko for sjølv å ta livet sitt.

Mål 6: Betre førekomsttal, auka forskning, kunnskap og kompetanse om sjølv mordsførebygging

Et godt kunnskapsgrunnlag er basis for godt sjølv mordsførebyggjande arbeid.

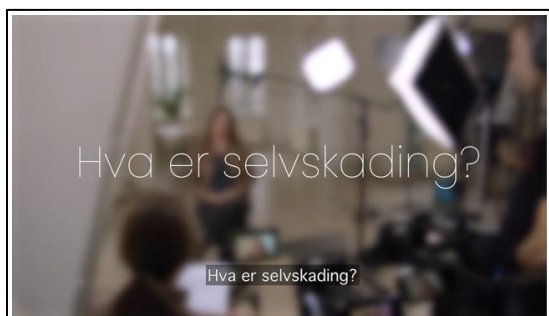
I Hjelmeland kommune vel me å ta utgangspunkt i desse måla, og målsettinga vår er at me skal ha jamleg fokus på dette arbeidet, samt gode tiltak som gjer at me kan arbeida systematisk med å førebyggja sjølvskading og sjølv mord for å bidra til at regjeringa når sin nullvisjon for sjølv mord.



3. Omgrep, førekomst og smitteeffekt

3.1. Sjølvskading

Sjølvskading vert definert som skade ein person har påført seg med vilje, utan intensjon om å døy. Det kan vera kutting, kloring, å slå seg sjølv, brenning, overdosering og anna. Den som sjølvskadar kan nytte ein eller mange metodar, og den medisinske farlegheitsgrada varierer frå overflatiske småskadar til livstruande skadar.



[Faktafilm om sjølvskading \(uio.no\).](#)

Undersøkingar syner at det for enkelte kan vera ein samanheng mellom sjølvskading og andre typar sjølvdestruktivitet som spiseforstyringar, skadeleg rusmiddelbruk eller annan risikoåtfærd.

Det kan vera mange forskjellige årsaker til at ein skadar seg sjølv, og årsakene varierer frå person til person. På den eine sida kan sjølvskading dreie seg om å meistre overveldande følelsar, som til dømes angst eller tristheit. På den andre sida kan sjølvskading ha ein mellommenneskeleg funksjon, der det å auke støtta eller unngå urimelege eller uønska krav er funksjonen.

Ein oversiktsartikkel om sjølvskadinga sin funksjon syner at dei to viktigaste årsakene personen sjølv oppgjev er at sjølvskading dempar følelsar, deretter det å påverke andre. Langt sjeldnare vert det oppgitt årsaker som å straffe seg sjølv, ynskje om å døy, eller få positive opplevingar.

For kjelder og meir informasjon sjå denne lenka frå helsedirektoratet sine [nettsider om førebygging av sjølvskading](#).



3.2. Sjølvmordsforsøk

Sjølvmordsforsøk vert definerte som handlingar med hensikt å skade seg sjølv, der det kjem fram at det er eit ynskje om å døy. Metodane ved sjølvmordsforsøk skil seg ofte frå metodane ved sjølvskading. Ved sjølvmordsforsøk ser ein hyppigast overdosering med medikament. Sjølvmordsforsøk kan opptre som enkelthendingar, men mange har også gjennomført fleire sjølvmordsforsøk.

Årsakene til at ein person forsøker å ta sitt eige liv er ofte samansette. Det vil ofte vera meir enn ein risikofaktor til stades når ein person tek initiativ til å ta sitt eige liv. Mange opplever ein kombinasjon av fleire forhold samtidig, som har ført til ei oppleving av håpløysse og ein følelse av å ikkje meistre

livet. Når fleire risikofaktorar opptrer samtidig, kan risikoen auke. Andre kan ha akutte tilstandar som fører til impulsive handlingar.

Det er viktig å huske på at det store fleirtalet av personar som erfarer å ha ein eller fleire risikofaktorar til stades i livet sitt, ikkje tek sitt eige liv.

For kjelder og meir informasjon sjå denne lenka frå helsedirektoratet sine [nettsider om førebygging av sjølv mord](#).

3.3. Omfang av sjølvskading og sjølv mordsforsøk

Då Hjelmeland er ein kommune med få innbyggjarar er det på grunn av anonymitet ikkje mogleg å offentliggjere tal som syner førekomsten av sjølvskading og sjølv mordsforsøk, men me veit at det førekjem også i vår kommune. Sjølv mord kan i statistikken også hamna i ei gråson mellom ulukke og sjølv mord, og det kan dermed bli rapportert med ein annan dødsårsakskode enn det gjerne skulle vore.

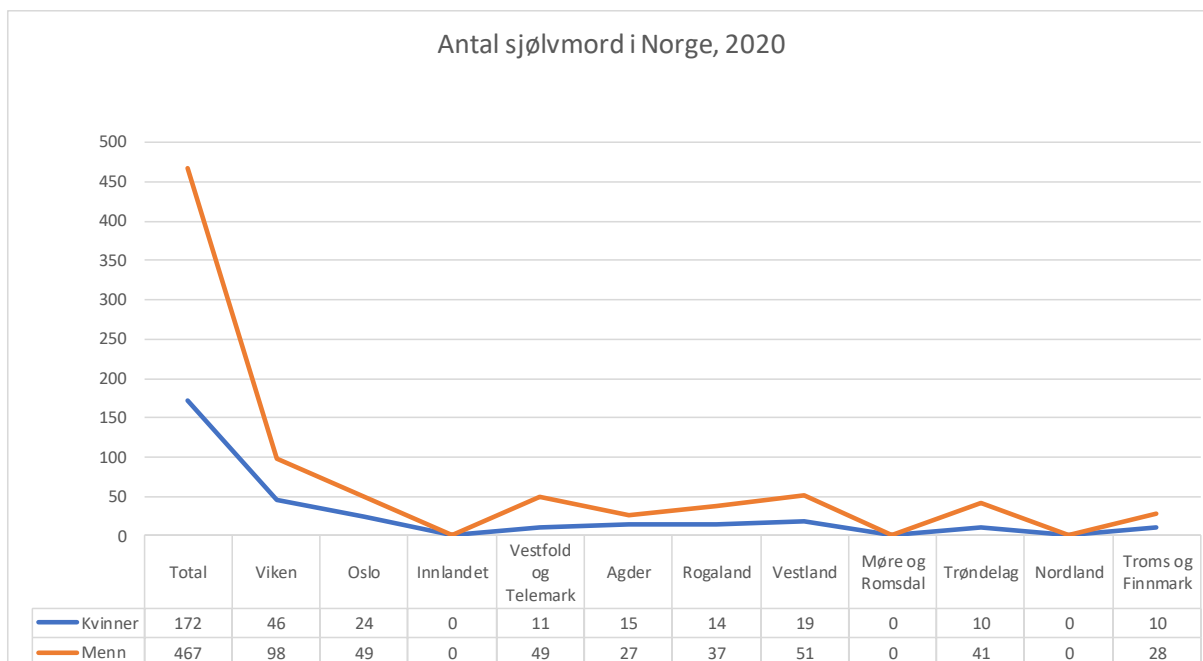
Generelt sett syner forskning at eit gjennomsnitt på 18 prosent av ungdom mellom 12-18 år (internasjonale tal varierer frå 13 – 23 prosent) og 4 prosent av vaksne oppgjer at dei har skada seg sjølv med vilje. Anslaga varierer frå land til land, og er høgast om ein spør detaljert om sjølvskadeåtferd. Førekomsten er høgast hos kvinner i tenåra, men gutar og menn skadar seg også. Nokre studiar syner at menn og kvinner sine sjølvskademethodar skil seg noko frå kvarandre.

Sjølvskading startar oftast i alderen 12 til 15 år, men kan også oppstå tidlegare eller seinare. Problematikken kan vera forbigåande eller langvarig.

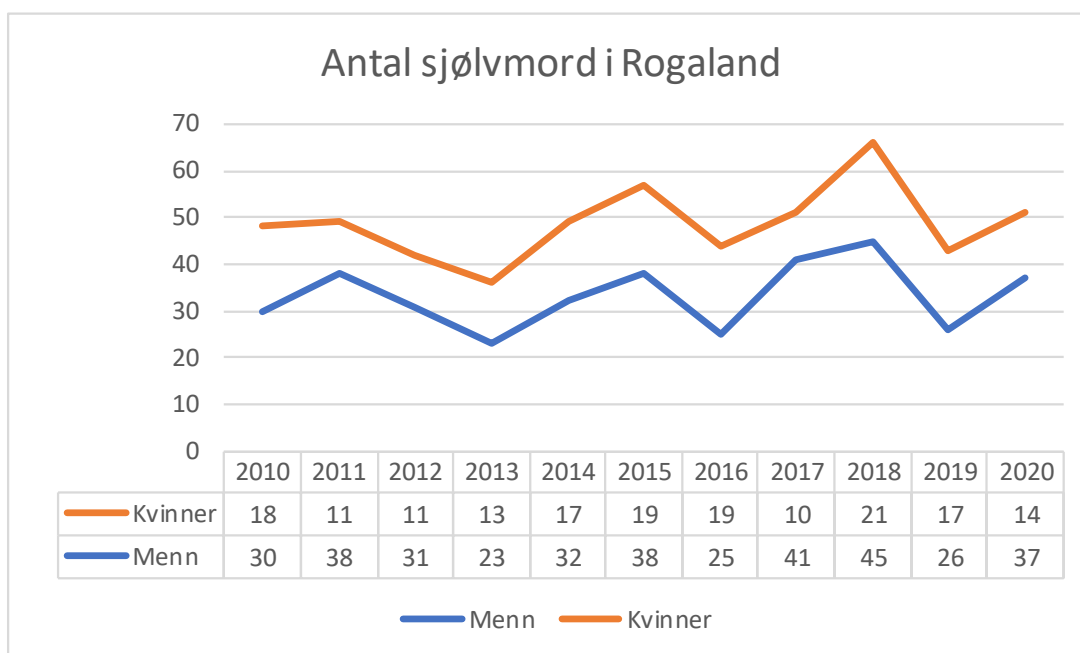
Det vart rapportert om ei auke i sjølvskading i førre tiår, men det er usikkert om dette skuldast ei reell auke, auka merksemd om fenomenet, eller meir forskning og betre registrering.

Me har inga systematisk registrering av sjølv mordsforsøk her i landet, men berekningar syner at helsetenesta behandlar mellom 4000 og 6000 sjølv mordsforsøk årleg. Talet er usikkert. Anslaget er gjort av Folkehelseinstituttet på grunnlag av data frå Norsk Pasientregister, samt WHO/EURO-registreringa av ynskja eigenskade i Sør-Trøndelag for åra 1995-1999. Anslaga på førekomst syner at fleire kvinner enn menn oppgjer å ha gjennomført sjølv mordsforsøk, og at førekomsten er høgast blant unge kvinner i overgangen mellom sein ungdom og tidleg vaksen alder. Ei landsomfattande norsk undersøking av ungdom, syner at om lag åtte prosent ein eller annan gong har forsøkt å ta livet sitt.

Tala under syner at Rogaland ligg ca. på gjennomsnittet når det gjeld antal sjølv mord. Ser me på den nedste tabellen ser me antal sjølv mord fordelt etter kjønn. Tala svingar noko frå år til år, dette har sannsynlegvis med tilfeldigheit å gjera. Tala er så små at dei ikkje er statistisk signifikante.



Figur 1: Antal sjølv mord, fylkesnivå og i Norge, fordelt etter kjønn, i 2020. Kjelde: Dødsårsakregisteret/FHI



Figur 2: Antal sjølv mord i Rogaland, fordelt etter kjønn, i perioden 2010 – 2020. Kjelde: Dødsårsakregisteret/FHI

Kjelder og meir informasjon: [Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging](#), www.helsedirektoratet.no

3.4. Smitteeffekt

3.4.1. Smitteeffekt sjølvskading

Sjølvskading kan vera sosialt overførbart. Å høyre om eller sjå andre som skadar seg sjølv, kan påverke personar til å prøve sjølvskading, eller få personar som tidlegare har skada seg sjølv til å gjera dette på nytt. Dette har ein særleg sett i behandlingstilsetningar og i enkelte ungdomsmiljø. Dersom sjølvskading er omtalt i media eller i populærkulturen på ein romantiserande måte, eller det vert gitt detaljert beskriving av sjølvskademetodar, har ein sett tilsvarande «smitteeffekt».

Det er ikkje funne smitteeffekt av nøktern omtale av sjølvskading i heilskaplege psykoedukative program (det vil seie behandling av psykiske lidningar ved hjelp av pedagogiske prinsipp), ferdigheitsgrupper, eller i andre opplæringsprogram der sjølvskading vert beskrive som eit problem og ikkje ei løysing.

Nokre gonger oppstår det situasjonar, til dømes på ein skule, der det kan sjå ut til at sjølvskading smittar. Samarbeid mellom kommune og spesialisthelseteneste vil då vera viktig. Nokre av ungdommane vil allereie kunne vera i kontakt med spesialisthelseteneste, medan andre har ein problematikk som kan behandlast innan kommunen sitt helse- og omsorgstilbod.

Eit samarbeid mellom helsesjukepleiar, psykolog i kommunen, aktuelle behandlarar på barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), aktuelle behandlarar ved distriktpsikiatriske senter (DPS) eller andre kontaktpersonar i spesialisthelsetenesta, er viktig med tanke på å drøfte tiltak.

Kjelder og meir informasjon: [Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging](#), www.helsedirektoratet.no

3.4.2. Smitteeffekt sjølv mord

Enkelte sjølv mord kan verta utløyste av at ein høyre om andre sitt sjølv mord. Menneske som allereie har det vanskeleg eller er i ein spesielt sårbar situasjon, er mest utsette. Auka førekomst av sjølv mord innan ein avgrensa tidsperiode i eit geografisk avgrensa område, ver omtala som cluster.

Enkelte clustersjølv mord opptre på tvers av geografiske område, ei slik midlertidig auke er ofte relatert til omtale av sjølv mord i media. Dette gjeld særleg dersom sjølv mord vert omtalt på ein romantiserande måte, eller at det vert gitt beskriving av metodar. Slik smitte har ikkje eit stort omfang, men det er viktig å vera merksame på dette.

Ungdom i skulealder er spesielt sårbar for smitteeffekt av eit sjølv mord. Barne- og ungdomstida kan i seg sjølv vera ei tid der det er vanskeleg å meistre sterke følelsar. Mindre livserfaring og begrensa modenheitsnivå gjer at mange ungdommar strevar med å handtera sterke følelsar. Mange strevar difor spesielt etter eit dødsfall i nettverket, og dei kan lettare verta påverka av andre sin sjølv mordsåtferd.

Det å kartlegge og spør personar med antatt auka risiko er i seg sjølv anbefalt for å forhindre smitte. Nokon kan vera bekymra for at det å spør personar om dei har sjølv mordstankar kan skape auka impuls til å ta sitt eige liv. Både forskning og erfaring syner at det å snakke ope med nokon andre om sjølv mordstankar og handlingar i ein ivaretakande og fortruleg samtale ikkje er forbunde med risiko.

Kjelder og meir informasjon: [Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging](#), www.helsedirektoratet.no

3.4.3. Sosiale media/nettsider

Bruk av internett gjev ei spesiell utfordring med omsyn til sosial overføring/smitte. Internett tilbyr store mengder sjølvskaderelatert materiale både i tekst, bilete og video. Nokon legg ut bilete av eiga sjølvskading på sosiale media, og ulike nettfora der sjølvskading vert drøfta er av ein slik karakter at dei vert vurderte til å bidra til at sjølvskading vert normalisert og til og med oppmuntrar til det.

Helsesjukepleiarar, lærarar og andre som er i kontakt med barn og unge, bør ha kjennskap til internettsider kor sjølvskading vert kommunisert og drøfta.

Ein kan bevisstgjera personar på korleis bruk av ulike nettfora kan forsterke sjølvskading som meistringsmetode. Ein bør, i tillegg til å sørge for rett oppfølging av vedkommande i hjelpeinstansane i kommunen og eventuelt spesialisthelsetenesta, kunne henvise til brukarorganisasjonar eller hjelpetelefonar der personen kan få hjelp til å komme ut av sjølvskading.

I regjeringa sin [handlingsplan for forebygging av sjølvskading](#) beskriv dei retningslinjene [#Chatsafe – en ung persons veiledning for å kommunisere trygt om selvmord på nettet](#). Desse gjev råd og tips om språkbruk og biletebruk, korleis ein kan dele personlege erfaringar med sjølvskading og korleis ein kan snakke med nokon som er ramma av sjølvskadingstankar, -følelsar eller -åtferd. #Chatsafe er utvikla av det australske forskings- og intervensjonsmiljøet Orygen, og oversett og tilpassa til norske forhold av NSSF i samarbeid med Psyktærleg, eit Snapchat-kollektiv som deler erfaring og råd knytt til psykisk helse. Facebook og Instagram har inkludert rettleiaren i sine sikkerheitsressursar.



Kjelder og meir informasjon: [Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging](#), www.helsedirektoratet.no

4. Tiltak og ansvar

Det vert gjort mykje godt førebyggjande arbeid i kommunen vår, både internt i kommunale einingar, av næringsliv, samt i frivillige lag og organisasjonar. Det er ikkje lett å lage ei oversikt over kva som er førebyggjande tiltak mot sjølvskading og sjølv mord. Alt som legg til rette for at innbyggjarane kan vera i aktivitet og vera sosiale, til dømes ved å gå i barnehagen, på skulen eller på jobb, eller ta del i frivillig arbeid, er førebyggjande! Å leggja til rette for at alle kan ta gode val som gjer dei ei god fysisk og psykisk helse er viktig!

Tiltaka i denne planen er ei blanding av eksisterande tiltak me vil fortsetje med, samt nye tiltak me meiner er nyttige. I all hovudsak nemner me i denne oversikta det som Hjelmeland kommune sine einingar er ansvarlege for, då denne handlingsplanen først og fremst er eit verkty for desse einingane. Mange av tiltaka er likevel så generelle at dei kan kopierast, både av næringslivet og frivillige lag og organisasjonar. Forhåpentlegvis kan dei også inspirera enkeltpersonar til å førebyggje sjølvskading og sjølv mord.



Mål 1: Systematikk og heilskap i det sjølvordsførebyggjande arbeidet

Mål 1 skal gje oss oversikt over innsatsen og god koordinering på tvers av sektorar.

Tiltak:	Utfyllande informasjon:	Hovudansvar:
Følgje opp og revidere handlingsplan for førebyggjande arbeid 0 – 18 år i Hjelmeland kommune 2022 – 2026, årleg.		Aktuelle einingsleiarar/SLT- og folkehelsekoordinator
Legge til rette for eit aktivt kultur og organisasjonsliv i Hjelmeland kommune.	<ul style="list-style-type: none">• Spesielt fokus på uformelle møteplassar, for å førebyggja einsemd.• Jamleg revidering av frivilligstrategien.	Kulturleiar/leiar av Hjelmeland frivilligsentral
Følgje opp og arbeidet med «Leve hele livet»-reforma.	<ul style="list-style-type: none">• Spesielt fokus på uformelle møteplassar, for å førebyggja einsemd.• Oppfølging av heimebuande eldre.	Aktuelle einingsleiarar/ spesialkonsulent, helse og omsorg
Legge til rette for eit godt arbeidsmiljø for alle tilsette i Hjelmeland kommune.		Aktuelle einingsleiarar/den enkelte tilsette

Mål 2: Trygg kommunikasjon om sjølv mord

Mål 2 skal auke kunnskapen vår om sjølv mordstematikk i befolkninga, redusere stigma og få fleire til å søke hjelp.

Tiltak:	Utfyllande informasjon:	Hovudansvar:
Årleg kunnskapsdeling i alle einingar i kommunen.	Korleis fange opp og hjelpe personar med tankar, planar om eller forsøk på sjølv mord. Aktuelle tilbod: <ul style="list-style-type: none">• «Psykisk helse på arbeidsplassen» v/helseeininga• Kurs i belastningsmestring (KIB-kurs) v/helseeininga• Vivat-kurs om sjølv mordsførebygging• E-læringskurs i sjølv mordsrisikovurdering frå Senter for Selvmordsforskning og -forebygging	Einingsleiarar
Nytte UDIR sine ressursar i arbeidet med å førebyggje sjølv skading og sjølv mord.		Tilsette på skulane
Oppdatert informasjon på www.hjelmelandkommune.no .		Informasjonsansvarleg/leiar for helseeininga
Markere verdsdagen for sjølv mordsførebygging, 10. september.		Avd. for psykisk helse
Kunnskapsdeling for landbrukstenestar og næringsliv, mellom anna på nettverksmøter og gjennom «Bondepusten».		Plan og forvaltning

Mål 3: Begrensa tilgong til metode for sjølv mord

Mål 3 skal hjelpe oss å gjere metodar for sjølv mord mindre tilgjengelege.

Tiltak:	Utfyllande informasjon:	Hovudansvar:
Hjelpe personar å levere inn våpen ved behov.	<ul style="list-style-type: none">• Vidareformidla bekymringsmeldingar til politiet, som igjen kan fatte vedtak om inndraging av våpen.	Helseeininga/politi
Inneha kompetanse om sjølv mordssikring.		Bygg og anlegg



Mål 4: God hjelp og gode behandlingsforløp for menneske i sjølvmondsrisiko

Mål 4 skal hjelpe oss til å nytte kunnskapsbaserte intervensjonar i arbeidet med å førebyggja sjølvskading og sjølvmond, slik at me får personar til å søke hjelp ved krise.

Tiltak:	Utfyllande informasjon:	Hovudansvar:
Sjå det enkelte mennesket! Hjelpe dei å meistre livssituasjonen dei er i, og ha fokus på å ivareta den psykiske helsa.		Alle tilsette
Følgje opp barn og unge som sjølvskadar/har ynskje om det, eller som fortel om sjølvmondstankar.	<ul style="list-style-type: none"> Følge rutinar den enkelte eininga har når dei oppdagar at nokon er i ein vanskeleg situasjon. Aktuelle einingar kan henvise til rett instans. 	Alle tilsette som er i kontakt med barn og unge.
Ha fysiske møte når ein arbeidrar med sårbare personar, og planlegg møter med agenda i god tid for å skape forutsigbarheit.		Alle einingar
Hjelpe personar å søke hjelp og ta imot behandling.	<ul style="list-style-type: none"> Aktuelle einingar kan hjelpe brukarar å lage kriseplan. Aktuelle einingar kan henvise til rett instans. 	Alle tilsette
Kartlegg om brukarar er i sjølvmondsrisiko, gjennom samtale. Sende bekymringsmelding til fastlege ved behov.		Helse og omsorgseininga

Mål 5: Umiddelbar og langvarig oppfølging av etterlatte etter sjølv mord

Mål 5 skal hjelpe oss å ha eit system for at sjølv mordsetterlatte får naudsynt hjelp og støtte, mellom anna fordi dette også er sjølv mordsførebyggjande.

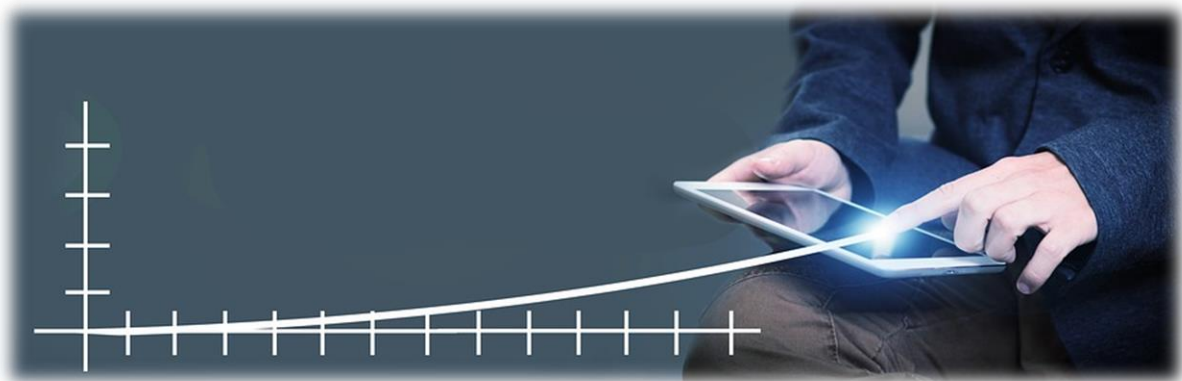
Tiltak:	Utfyllande informasjon:	Hovudansvar:
Arbeide tverrfagleg for å følgje opp både pårørande og etterlatte.	<ul style="list-style-type: none">• Ha rutinar for å følgje opp over tid, også dersom nokon takkar nei til hjelp.	Alle involverte einingar – eller einingar som kan bli involverte på sikt.
Sikre pårørande og etterlatte god sjukefråversoppfølging, arbeidsavklaringspengar (AAP) og sosialhjelp ved behov.		NAV
Imøtekome informasjonsbehov til pårørande og etterlatte.	<ul style="list-style-type: none">• Gjennomgong av sak i ettertid, osb.• Vurdere oppretting av pårørandekontakt	Helseeininga/Politi



Mål 6: Betre tal for førekomst, auka forskning, kunnskap og kompetanse om sjølvmondsførebygging

Mål 6 skal hjelpe oss å ha eit godt kunnskapsgrunnlag som basis for å få til eit godt sjølvmondsførebyggjande arbeid

Tiltak:	Utfyllande informasjon:	Hovudansvar:
Systematisk oversikt i det løpande folkehelsearbeidet, samt tiltak og evaluering.	Nytte ulike kjelder, mellom anna kommunehelsa statistikkbank , Ungdata-undersøkingar og elevundersøkingar.	SLT- og folkehelsekoordinator
Rutinar for å vurdere sjølvmond som dødsårsak.		Fastlege
Hente ut statistikk og informasjon i saker som omhandlar sjølvmond, for å gje betre beslutningsgrunnlag i forbindelse med målretta tiltak.		Politi/helseeininga
Følgje opp og revidere handlingsplan om førebygging av sjølvskading og sjølvmond årleg.		Einingsleiarar/SLT- og folkehelsekoordinator



5. Aktuelle hjelpeinstansar

RING 113

Du skal alltid ringe 113 ved akutt fare for sjølv mord. Ring heller ein gong for mykje enn ein gong for lite!

Helsenorge

[Nettside til Helsenorge](#)

- [Har du sjølv mordstankar?](#)
- [Er du bekymra for andre?](#)

Legevakta

Telefon: 116117

[Nettside til legevakta](#)

Alarmtelefon barn og ungdom

Telefon: 116111

[Nettside til alarmtelefonen](#)

Mental helse

Hjelpetelefonen: 116 123

Foreldresupport: 116 123 (tast 2)

Studenttelefonen: 116 123 (tast 3)

Arbeidslivstelefonen: 225 66 700

[Nettside til mental helse](#)

Politi

Telefon sentralbord: 02800

[Nettside til politiet](#)

Telefon sentralbord Sør-vest politidistrikt/Søre Ryfylke lensmannskontor: 51 89 90 00

E-post: post.sor-vest@politiet.no

Telefon politikontakt: 93 02 13 56

E-post til politikontakt: jostein.flatebo@politiet.no

Hjelmeland kommune

Telefon sentralbord: 51 75 00 00

Telefon legekortor Hjelmeland (kl. 9-12 og kl. 13-15): 51 75 71 00

Legevakt Hjelmeland (heile døgnet): 116117

[Nettside til Hjelmeland kommune](#)

- [Er du i ein vanskeleg situasjon?](#)

Meir informasjon

- www.rvts.no - RVTS (Ressurscenter om vold, traumatisk stress og sjølvmoedsføbygging)



Referansar

Nasjonalt handlingsplan for forebygging av sjølv-mord 2020 – 2025:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord-2020-2025.pdf>

Helse og omsorgstenestelova:

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30/KAPITTEL_3#%C2%A73-1

www.regjeringa.no, forebygging av selvmord og selvs-kading

<https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/psykisk-helse/innsikt/forebygging-av-selv-mord-og-selvskading/id2876038/>

Prop. 121 S (2018–2019), Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse 2019–2024:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-121-s-20182019/id2652917/>

Rogaland fylkeskommune, Handlingsplan – fremme psykisk helse og forebygge selvmord 2021-2028:

<https://www.rogfk.no/vare-tjenester/planlegging/gjeldende-planer-og-strategier/folkehelse-friluftsliv-og-universell-utforming/handlingsplan-fremme-psykisk-helse-og-forebygge-selv-mord-2021-2028/handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord/>

Universitet i Oslo, faktafilm om sjølvskading:

<https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selv-mord-selvskading/selvskading/faktafilm/index.html>

www.helsedirektoratet.no, Selvs-kading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selv-mord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging>

www.regjeringen.no, www.orygen.org, #Chatsafe – en ung persons veiledning for å kommunisere trygt om selvmord på nettet:

<https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/International-guidelines/Norway-%E2%80%93-Norwegian>

Folkehelseinstituttet/dødsårsaksregisteret:

<http://statistikkbank.fhi.no/dar/>

Vedlegg

Handlingsplan for førebyggjande arbeid 0 – 18 år, Hjelmeland kommune 2022 – 2026