

Årsrapport for Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020–2025 – Ingen å miste

Status pr. 10. september 2024 (etter fjerde driftsår)

Regjeringens Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020–2025 – Ingen å miste ble lansert 10. september 2020, på Verdensdagen for forebygging av selvmord. Med denne planen er nullvisjon for selvmord innført i Norge.

Planen inneholder 61 tiltak. Tiltakene er både befolkningsrettet og tjenesterett. Planperioden varer i fem år.

Åtte departementer samarbeider om planen: Helse- og omsorgsdepartementet, Arbeids- og inkluderingsdepartementet, Barne- og familiedepartementet, Forsvarsdepartementet, Justis- og beredskapsdepartementet, Kultur- og likestillingsdepartementet, Kunnskapsdepartementet og Samferdselsdepartementet. Helse- og omsorgsdepartementet leder arbeidet med planen.

Under følger beskrivelse av status for arbeidet etter det fjerde driftsåret.

Mål 1 – Systematikk og helhet i det selvmordsforebyggende arbeidet

Tiltak 1. Regjeringen vil få utarbeidet en visuell oversikt over det selvmordsforebyggende arbeidet i Norge ved hjelp av systemorientert tjenstedesign

Helsedirektoratet har i samarbeid med bruker-, pårørende- og etterlatteorganisasjoner, ansatte i tjenestene og kompetansemiljøer på feltet utarbeidet et ressurskart (visuell oversikt) over det selvmordsforebyggende arbeidet i Norge. Oversikten er digital, og kan også tas ut som plakat. Oversikten er tilgjengelig på helsedirektoratet.no. Formålet er å vise mulighetsrommet og stimulere til større åpenhet og økt samarbeid om forebygging av selvmord på tvers av arenaer og tjenester gjennom å synliggjøre dette i en visuell oversikt. Ressurskartet er ment å være ett av flere verktøy for planlegging og organisering av det selvmordsforebyggende arbeidet. Ressursen inngår i det [veiledende materialet for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord](#). De regionale ressursentrene om vold og traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) benytter den visuelle oversikten aktivt i kurs og formidling overfor tjenestene, og i sin veiledning av ansatte i kommunene knyttet til nettressurs utviklet for kommunene i utvikling av [kommunale handlingsplaner for forebygging av selvmord](#).

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 2. Regjeringen vil gjennomføre en pilot for hvordan hvert enkelt selvmord både utenfor og innenfor helse- og omsorgstjenesten kan kartlegges, og deretter utforme anbefalinger for videre kartlegging på nasjonalt nivå

Høsten 2022 ble det i samråd med Helse- og omsorgsdepartementet besluttet å organisere piloten som et forskningsprosjekt fremfor å utarbeide en midlertidig lovhjemmel for tiltaket. En prosjektbeskrivelse med relevante forskningsspørsmål har blitt utarbeidet. Prosjektet har fått godkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) i 2023, men på grunn av tungtveiende juridiske og personvernrelaterte innvendinger har man besluttet at prosjektet ikke lar seg gjennomføre som opprinnelig tenkt. FHI og Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging (NSSF) samarbeider om å finne en alternativ løsning for piloten der man kan oppnå målsettingen om å kartlegge hvert enkelt selvmord i Norge. Prosessen med å videreutvikle den alternative løsningen for piloten vil fortsette ut over høsten 2024.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 3. Regjeringen vil etablere nasjonalt forum for forebygging av selvmord og et tilhørende direktoratsamarbeid

Nasjonalt forum for selvmordsforebygging ble opprettet i 2021. Forumet er en arena for dialog og kunnskapsutveksling mellom sentrale aktører innen fagfeltet selvmordsforebygging. Hovedoppgaven er å vurdere handlingsplanens måloppnåelse, drøfte utviklingen på feltet og gi kunnskapsbaserte faglige råd som kan bidra til å utvikle fagfeltet og forebygge selvmord. Forumet har i lys av sitt mandat gitt konkrete anbefalinger til Helse- og omsorgsdepartementet om forhold som de mener krever tiltak.

Høsten 2023 arrangerte Helsedirektoratet i samarbeid med Folkehelseinstituttet og Nasjonalt forum for selvmordsforebygging konferansen «Samtaler om selvmordsforebygging».

Forumets medlemmer oppnevnes for to år om gangen, men perioden kan fornyes. Den første medlemsperioden gikk ut i 2023, og det er oppnevnt nye medlemmer for planperioden 2024–2025. Sammensetningen av forumet skal bidra til at flere miljøer gis mulighet til å delta i arbeidet, samtidig som kontinuiteten sikres ved at flere av medlemmene som ble oppnevnt i 2021, fortsetter.

Direktoratsamarbeidet for selvmordsforebygging har jevnlig møter i perioden. En uformell evaluering av direktoratsamarbeidet viser at deltakere opplever utbytte av samarbeidet. De peker blant annet på at økt kunnskap om selvmordsforebygging og andres sektors ansvar og tiltak bidrar til større forståelse for områdets kompleksitet, samtidig som det hjelper en med å se mulighetsrommet innenfor eget ansvarsområde.

Hver høst avholdes et felles heldagsmøte mellom Nasjonalt forum for forebygging av selvmord og direktoratsamarbeidet. På møtet gjennomgås status i handlingsplanarbeidet og sentrale tema i det selvmordsforebyggende arbeidet drøftes.

Ansvarlig departement: HOD, BFD, KD, AID, KUD, SD, FD

Mål 2 – Trygg kommunikasjon om selvmord

Tiltak 4. Regjeringen vil gjennomføre regionale folkeopplysningskampanjer med nasjonal overbygning om forebygging av selvmord

Tiltaket er organisert som et prosjekt der Helsedirektoratet er prosjekteier og kommunikasjonsfaglig ansvarlig for kampanjens nasjonale overbygning. Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) leder på vegne av Helsedirektoratet arbeidet med regionale folkeopplysningskampanjer. Det er etablert en nasjonal ressursgruppe med representanter for brukere, pårørende og etterlatte, tjenester og kompetansemiljøer, som jevnlig møtes og aktivt bidrar i videreutviklingen av den nasjonale overbyggingen og i arbeidet med å understøtte det regionale folkeopplysningsarbeidet. Den nasjonale overbygningen består av følgende hovedelementer: utvikling og fasilitering av overordnet kampanjebudskap, utvikling av kampanjemateriell og etablering og videreutvikling av [kampanjeside på helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/kampanjeside). Siden fungerer som en landingsside for folkeopplysningskampanjen. I tillegg gjennomfører Helsedirektoratet befolkningsundersøkelser før og etter gjennomføring av kampanjene, for å måle en evt. utvikling etter gjennomført kampanje. Det gjennomføres også en oppsummering og evaluering av hver kampanje slik at det på bakgrunn av dette kan gjøre justeringer i kampanjearbeidet.

De regionale folkeopplysningskampanjene gjennomføres etappevis gjennom handlingsplanperioden. De fem regionale ressursentrene om vold og traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har en sentral rolle i å initiere folkeopplysningsarbeidet i egen region i samarbeid med NSSF, lokale tjenestetilbud og organisasjoner. Kampanjene inngår som ledd i en flernivåintervensjon ved at de kombineres med samtidige opplæringstiltak rettet mot helsepersonell og nøkkelpersoner i lokalsamfunnene. En oppsummering av den enkelte kampanje viser en økning i antall personer som tar kurs og opplæringstiltak om forebygging av selvmord i de regionene som har en pågående kampanje.

Overordnet budskap for kampanjen er «Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv». Målsettingen med kampanjen er å øke bevisstheten i befolkningen om selvmordstanker, at flere søker hjelp og at flere våger å bry seg om man er bekymret for noen. Målgruppen for kampanjene er hele den voksne befolkningen, samtidig skal de utformes slik at de når ulike grupper, særlig menn i alderen 40–60 år, og søke å tilpasse seg det kulturelle og språklige mangfold i befolkningen.

Utrullingen av de regionale kampanjene går i henhold til plan. RVTS Midt gjennomførte en regional kampanje fra oktober til desember 2022. Region Vest gjennomførte regional kampanje i mai til juni 2023, og RVTS Sør gjennomførte kampanje i oktober og november 2023. RVTS Nord gjennomførte kampanje i regionen i mai til juni 2024. Region Øst vil

gjennomføre sitt folkeopplysningsarbeid høsten 2025. Noe av hensikten med regional etappevis utrulling av kampanjer, er å lære og justere innsatser og aktiviteter i hver region. Det gir også rom for lokale initiativ og tilpasninger. De regionale kampanjene støttes av tiltak med nasjonal spredning.

Det ble i 2022 utviklet ulike elementer i en kommunikasjonspakke, utarbeidet av Helsedirektoratet i samarbeid med nasjonal ressursgruppe. Dette utgjør en grunnpakke i den befolkningsrettede kommunikasjonen. Kommunikasjonselementene tas i bruk og tilpasses regionalt. Hovedelementet er en kampanjefilm med budskapet «Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv». Filmen er tilpasset ulike formater og er vist på tv, kino, i digitale annonsemedier og sosiale medier. Alle kampanjeelementer peker til temasiden på helsenorge.no som omhandler selvmordstanker og selvmord ([Selvmordstanker og selvmord – Helsenorge.no](https://helsenorge.no)). På denne siden kan man lese mer om temaet, og blant annet finne samtaleguider (hvordan du kan snakke med og hjelpe en person du er bekymret for) og hva man kan si for å starte en samtale om man selv har selvmordstanker. Her finner man også informasjon om hjelp og behandling. Nettsiden på helsenorge.no får betydelig flere besøk enn vanlig i kampanjeperiodene. I gjennomsnitt mottar siden mellom 30–33 000 flere besøk i kampanjeperiodene for den enkelte kampanje.

I forbindelse med kampanjene i region Midt og i Nord, ble det utviklet korte informasjonsfilmer og annonser om tema forebygging av selvmord rettet mot samisk befolkning, på nord-, sør og lulesamisk.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 5. Regjeringen vil bidra til mer kunnskap om betydningen av omtale av selvmord i redaktørstyrte medier

FHI har gjort en gjennomgang av litteraturen og identifisert noen områder innen tema der det er behov for mer målrettet forskning i Norge. Arbeidet med den målrettede forskningen vil starte opp høsten 2024.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 6. Regjeringen vil bidra til offentlig-privat samarbeid om tiltak for å sikre tryggere nettbruk for barn og unge

Rett på nett – Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst ble lansert i september 2021 og har som mål å sikre barn og unge en aktiv, deltakende og trygg digital oppvekst. Medietilsynet har hatt en sentral rolle i utarbeidelsen av strategien. Strategien vil bidra til at arbeidet for en tryggere digital oppvekst blir bedre organisert og koordinert. Medietilsynet leder en direktoratsgruppe som følger opp strategien og som har utformet en handlingsplan om temaet. Handlingsplanen vil etter planen bli lansert og gjort offentlig tilgjengelig av Medietilsynet tidlig høsten 2024. For å ivareta samarbeid mellom offentlige instanser, private

aktører og frivillige organisasjoner som arbeider på feltet, har Medietilsynet opprettet et innspillnettverk. Nettverket samles i forkant av møter i direktoratsgruppen for å gi innspill og anbefalinger til de ulike målene i strategien.

Regjeringen arbeider med en stortingsmelding om digital oppvekst, som etter planen skal legges frem i løpet av høsten 2024. Meldingen vil blant annet omtale muligheter og risikoer i barn og unges digitale hverdag, og hvilken kompetanse barn og voksne har til å håndtere risiko.

Offentlig-privat samarbeid inngår også i [Forebygging og bekjempelse av internettrelaterte overgrep mot barn – Nasjonal strategi for samordnet innsats \(2021–2025\)](#) som ble lagt fram i 202.

I 2022 ble det påbegynt en dialog i regi av Justis- og beredskapsdepartementet for å sikre et sterkere samarbeid mellom internettsselskaper og myndighetene om bedre bekjempelse av internettrelaterte overgrep.

Ansvarlig departement: HOD, BFD, JD og KUD

Tiltak 7. Regjeringen vil styrke informasjon til barn og unge om forebygging av selvmord og trygg nettbruk, blant annet ved å bidra til å spre retningslinjene #chatsafe – en ung persons veiledning for å kommunisere trygt om selvmord på internett

Tiltaket ses i sammenheng med arbeidet med å utvikle innholdet på ung.no. Ung.no er en digital tjeneste drevet av Bufdir. Ung.no er statens primære tverrsektorielle kanal for digital informasjon, dialog og digitale tjenester til barn og unge på tvers av tjenestenivåer. Tjenesten og innholdet på ung.no er utarbeidet med ungdommens behov i fokus. Samarbeidet med andre offentlige virksomheter gir tjenesten kvalitetssikret og oppdatert informasjon og veiledning innenfor ulike relevante temaer til ungdom. Ung.no hadde 22 millioner besøk i 2023.

Ung.no mottar daglig spørsmål fra ungdom i aldersgruppa 13–20 år som skriver om selvmordstanker. Spørsmål der det er akutt fare for selvmord, blir varslet til Kripos som forsøker å spore ungdommen og gi akutt hjelp. Det er etablert en bakvaksordning på ung.no, slik at spørsmål der det kan være fare for liv og helse blir vurdert og besvart av kvalifisert helsepersonell innen en time, også på kvelder og i helger. Der ansvarlig bakvakt har vurdert det nødvendig varsles Kripos. Kripos gjør forsøk på å spore ungdommen og varsler deretter lokalt politi som overtar saken. Psykologer og annet helsepersonell på ung.no er erfarne i å svare ungdommen på spørsmål på en omsorgsfull måte, og kan gi handlingskompetanse til å løse problemene på en annen måte. I den grad disse spørsmålene vurderes til å være til nytte for andre, publiseres de også offentlig. I tillegg til å få svar fra fagperson på ung.no, oppfordres ungdommen til å kontakte andre for hjelp. I svaret legges også ved lenke til aktuelle chat- og telefontjenester.

I 2024 har ung.no påbegynt arbeidet med kvalitetssikring og videreutvikling av temaet «psykisk helse og følelser». Fokuset har vært å utarbeide flere hovedartikler, begrense antall artikler med lignende tematikk samt noe nyproduksjon av innhold. Prinsippene fra #chatsafe er nå integrert i nye artikler om selvmordstanker og selvskading. Det er jobbet strategisk for å forbedre søkemotoroptimaliseringen til innholdet, for å sikre bedre synlighet i søkemotorer. Innholdet er justert for å treffe bedre på det ungdommene søker informasjon om, og språket er tilpasset målgruppen for å nå flere. Ung.no har hatt tett dialog med psykolog som har bidratt med sin fagkompetanse.

Eksempler på artikler som er revidert eller nyprodusert:

- Hva er BUP (Revidert)
- Hva er et traume? (Ny)
- Deling av selvskading og selvmordstanker på nett (Ny)
- Får du opp innlegg om selvskading og selvmordstanker? (Ny)
- Slik nullstiller du algoritmen på TikTok og Instagram (Ny)
- Selvskading (Revidert)
- Har du slitsomme tanker, grubling og tankekjør? (Revidert)
- Hvorfor har vi følelser og hvordan lytte til dem? (Revidert)
- Vanlig følelse: ensomhet (Revidert)
- Hva er depresjon? (Revidert)

I tillegg har ung.no samarbeidet med Helsedirektoratet om den landsdekkende kampanjen «Tryggere på nett», der målet har vært at ungdom skal bli tryggere i omtale og møte med tema selvskading og selvmord på nett. Kampanjen er basert på #Chatsafes ti tips. I forbindelse med kampanjen allokerte ung.no helsesvarere som var forberedt på å ta imot økende mengder spørsmål om dette temaet til spørsmål – og svartjenesten. Kampanjen ble vist utendørs som digitale plakater med «oppmuntringsbudskap». I tillegg ble det vist poster på sosiale medier som omhandlet råd til ungdom som tematiserer selvskading og selvmordstanker, som viser til relevante artikler på ung.no. Kampanjen rettet seg mot ungdom som selv poster innhold om selvskading og selvmordstanker, og til de som blir eksponert for slikt innhold. Kampanjen viste blant annet fremgangsmåte for hvordan man kan nullstille algoritmen sin.

Ung.no har i sammenheng med kampanjen opprettet en egen temaside ung.no/selvskading, med ti relevante artikler og to videoer med informasjon som er knyttet til kampanjen og gir informasjon som er nyttig for ungdom om disse problemstillingene.

Parallelt har det også vært gjennomført et webinar for å sikre kompetanseheving hos alle som jobber med barn og unge. Her har ung.no bidratt inn, sammen med Helsedirektoratet, ressurser fra [SelvskadingSome.no](https://selvskading.no) og #Chatsafe. Målgruppen for webinarret var fagsvarere på ung.no, helsesykepleiere rundt i landet og organisasjoner med chat-, melding- og telefontjenester. Målet var å gi mer kunnskap om hvordan man kan snakke og kommunisere med ungdom om hvordan de kan bli tryggere når det kommer til omtale av selvskading og selvmordstanker på nett.

Se også rapportering på tiltak 9.

Ansvarlig departement: HOD, BFD, JD og KUD

Tiltak 8. Regjeringen vil styrke informasjon til foreldre om barn og unges eksponering for skadelig innhold på internett

Rett på nett – Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst ble lansert i september 2021 og har som mål å sikre barn og unge en aktiv, deltakende og trygg digital oppvekst, jf. tiltak 6. Å øke foreldre- og barns digitale kompetanse er et av målene med strategien. Det innebærer blant annet at de skal få nødvendig og oppdatert informasjon og råd om barn og unges digitale mediebruk. I arbeidet med handlingsplanen som følger opp strategien har en direktoratsgruppe kartlagt hva som finnes av offentlige tiltak som styrker den digitale kompetansen hos barn, foreldre og voksne som arbeider med barn i dag. De peker på områder der slike tiltak mangler. Handlingsplanen skal etter planen lanseres tidlig høst 2024.

Bufdirs digitale foreldreportal, foreldrehverdag.no, har informasjon for å øke foreldres bevissthet og trygghet i barns digitale hverdag. Temaene inkluderer nettvett, personvern, forebygging av risikoatferd og skadelig nettbruk.

I 2024 er det publisert informasjon på foreldrehverdag til foreldre om hvordan de kan være gode rollemodeller på nett, viktigheten av kommunikasjon og deltakelse, samt eksempler på samtaleemner med barn og unge om det som skjer på nett. Videre er det informasjon til foreldre om bevissthet rundt bildedeling, og 10 tips om bildedeling og samtykke. For å støtte barn som utsettes for nettmobbing eller digital utestenging, diskuteres temaer som utestenging, tillit, bekymring, og viktigheten av å snakke med barnet og gi støtte i vanskelige situasjoner, gjennom et intervju med psykologen Hedvig Montgomery.

En foreldretest som ligger på foreldrehverdag hjelper foreldre med å reflektere over både barnas og egen nettbruk, og øker bevisstheten om personvern. Testen tar opp temaer som personvern, bildedeling og skjermtid, og gir foreldrene mulighet til å vurdere sin håndtering av barnas digitale hverdag.

Bufdir skal også videreutvikle nettressursen for foreldrestøtte. Dette er en nettressurs som skal fungere som faglig støtte til yrkesgrupper underlagt etaten som arbeider med foreldre og barn. Oppdatert kunnskap om digitale ferdigheter og kompetanse skal inkluderes i Bufdirs eksisterende foreldrestøttende tiltak.

Bufdir har utviklet en ny podkastserie «Alle barn har rett til ...» om barn og unges digitale hverdag. Podkastene er produsert til bruk for både foreldre og ansatte som arbeider med foreldre og barn.

Ansvarlig departement: HOD, BFD, JD og KUD

Tiltak 9. Regjeringen vil styrke kompetansen hos personell om selvskadings- og selvmordsinnhold på internett, og om hvordan de møter barn og unge

De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har opprettet et felles nasjonalt prosjekt, med en prosjektgruppe på tvers av sentrene for å bygge intern kompetanse og utvikle kompetansehevende tiltak knyttet til dette tiltaket i handlingsplanen. RVTS Sør har en koordinerende rolle og leder arbeidet i nært samarbeid med de andre kompetansesentrene. Målgruppen for tiltaket er hjelpere som omgås ungdom i skole og hjelpetjenester, og også tjenester som er i kontakt med unge på chat-tjenester og liknende. Målet er å fremme livsmestring.

RVTS har samarbeid og vært i dialog med flere instanser i prosjektarbeidet. RVTSene gjennomførte også en undersøkelse med respondenter fra ulike tjenester i hele landet for å innhente informasjon om tjenestenes behov knyttet til tema.

Prosjektet har et særlig fokus på brukermedvirkning for å sikre god involvering i tiltaksutforming, formidling og evaluering. RVTS har innhentet og sammenstilt kunnskap og tilgjengelige ressurser innen samme og tilstøtende områder.

Gjennom prosjektet er det utviklet en egen nettside med kunnskap og faglige råd; Selvskading SoMe (selvskading-some.no). Nettsiden ble lansert våren 2023. På nettsiden finner man et fagkompendium, filmer, refleksjonsoppgaver og øvrige ressurser utarbeidet for å styrke kompetansen hos personell om selvskadings- og selvmordsinnhold på internett og hvordan de kan snakke med barn og unge om dette. Nettsiden har per juni 2024 hatt totalt 5300 unike brukere (mot 3339 i januar). En evaluering viser at siden oppleves god og relevant i bruk og representerer en bærekraftig ressursbruk.

Selvskading i sosiale medier var tema i det årlige møte ved RVTSene og andre nasjonale sentre i januar 2024. Gjennom 2024 er det gjennomført ulike innsatser for å informere om nettressursen til de som er i målgruppen.

Våren 2024 ble kampanjen «Tryggere på nett gjennomført» (se tiltak 7). I forkant av kampanjen ble det lansert en kompetansepakke og gjennomført et webinar rettet mot personell som jobber med barn og unge for å styrke deres kompetanse i hvordan de best kan møte barn og unge mht. selvskadings- og selvmordsinnhold på nett. Webinaret ble gjennomført i samarbeid mellom Helsedirektoratet, ung.no-redaksjonen, ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS), Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) og Psyktærlig. RVTS Sør introduserte nettsiden selvskading SoMe som del av webinaret.

RVTS Øst lanserte i mai avataren Frida – en nettressurs hvor man får øve seg på samtaler om selvskading og aktivitet på sosiale medier. Avataren Frida er tilgjengelig på tre steder; www.selvskading-SoMe.no, www.snakkemedbarn.no og www.snakkomselvsmord.no.

Samtlige RVTS viser til kompetanseressursene Selvskading SoMe og avataren Frida på sine nettsider og de informerer om ressursene på kurs, seminar og ved ulike relevante utdanninger som eksempelvis helsesykepleie og psykologer. De løfter også tema og ressursene i møte med ulike profesjoner. De tar i tillegg inn tema og ressursene i øvrige kompetansetiltak og viser til disse i sin undervisning for tjenestene. De opplever stor etterspørsel på informasjon og hjelp om disse temaene.

Ansvarlig departement: HOD, BFD

Tiltak 10. Regjeringen vil arbeide for at nettressursen om skolens arbeid for forebygging av selvskading og selvmord blir kjent for alle skoler

Det er gjort enkelte oppdateringer i [nettressursen](#) i forbindelse med utgivelse av *Handlingsplan for forebygging av selvmord*.

Også nettressursen «[Veiledende materiell for kommunen om forebygging av selvmord og selvskading og selvmord](#)» omtaler betydningen av psykisk helse i skolen.

Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet har som ledd i oppfølgingen av *Opptappingsplan for psykisk helse (2023–2033)* fått i oppdrag å utvikle en kompetansepakke om det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring, hvor psykisk helse inngår.

Ansvarlig departement: KD

Tiltak 11. Regjeringen vil tydeliggjøre hvilke regler om informasjonsutveksling som gjelder ved mistanke om selvmordsfare

Justis- og beredskapsdepartementet publiserte i februar 2023 en veileder om taushetsplikt, opplysningsrett og opplysningsplikt, utarbeidet i samarbeid mellom professor Morten Holmboe og departementet. Her omtales blant annet hjelpeplikten etter straffeloven i forbindelse med fare for selvmord og annen adgang til deling av taushetsbelagte opplysninger. Behov for videre arbeid med tiltaket vil vurderes.

Ansvarlig departement: HOD, JD, BFD

Tiltak 12. Regjeringen vil vurdere anbefalinger om minstestandard for opplæring av de som besvarer hjelpetelefoner og nettjenester på det psykiske helseområdet, og evt. andre relevante telefoner, og om opplæringen bør være felles

Helsedirektoratet har foretatt en offentlig anskaffelse for å kartlegge egenskaper, erfaringer og opplæringsbehov ved organisasjoner som mottar tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet for å drive chat-, meldings- og telefontjenester innen psykisk helseområdet. Kartleggingen resulterte i rapporten «Kartlegging av digitale samtale tjenester», som har blitt lagt til grunn i det videre arbeidet med tiltak 12 og 13 i handlingsplanen. Tiltakene ses i sammenheng. I arbeidet med tiltakene er det etablert et samarbeid og dialog med organisasjoner som driver

chat-, meldings- og telefontjenester. Det er også etablert dialog med Psykologistudentenes opplysningsarbeid for unge (POFU) og andre relevante aktører i arbeidet.

På bakgrunn av øremerkede midler til tiltaket innvilget Helsedirektoratet tilskudd til de fem RVTSene til arbeid med økt kompetanse blant ansatte og frivillige som betjener chat-, meldings- og telefontjenester innen psykisk helse. RVTSene har etablert et felles samarbeidsprosjekt med RVTS Sør som prosjekteier og -leder. RVTSene ønsker å tilby digital kompetanseheving med utgangspunkt i opplæringsmateriell som sentrene allerede har utviklet, inkludert digitale ressurser. RVTSene vil involvere relevante aktører i arbeidet, slik som målgruppen og andre kompetansemiljøer. Det ble gjennomført en workshop med organisasjoner som har hjelpetelefoner, chat- og meldingstjenester i desember 2023 for innsikt og medvirkning.

Første del av våren 2024 deltok RVTSene i tjenestesafari hos ulike organisasjoner med hjelpetelefoner, chat- og meldingstjenester, for å få innsikt i eksisterende tilbud. I etterkant av dette gjennomførte de fem RVTSene en felles workshop der det ble utarbeidet en modelleringsmodul med seks ulike moduler, som hver tar for seg relevante temaer for organisasjonene. Det er planlagt at hver modul skal inneholde opplæringsmateriell med blant annet fagfilm, refleksjonsoppgaver og samtalegeneratorer. I juni 2024 startet RVTSene i fellesskap å utvikle modulen «den selvmordsforebyggende samtalen». Utvikling av de resterende fem modulene fordeles mellom RVTSene.

Det er planlagt ny workshop med organisasjonene i oktober 2024 der en ferdig prototype for modulen «den selvmordsforebyggende samtalen» skal testes.

Produksjon, testing og pilotering av selve løsningen på en digital kompetanseheving vil foregå i 2024, videre justering og implementering vil skje i 2025, med forbehold om videre bevilgning til arbeidet. I tillegg til arbeid med digitalt kompetansehevingstilbud vil RVTSene, som en del av arbeidet, utrede muligheten for en årlig faglig konferanse for målgruppen, som en del av den tilskuddsfinansierte aktiviteten.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 13. Regjeringen vil vurdere samordning av relevante hjelpetelefoner innen det psykiske helseområdet og evt. andre relevante telefoner, til ett felles nasjonalt nummer, og mulighet for etablering av nødknapp

Det vises til rapportering på tiltak 12, da tiltak 12 og 13 ses i sammenheng. Tiltaket ses også i nær sammenheng med, og bygger på erfaringer fra, arbeidet som gjøres gjennom DigiUng-samarbeidet. Helsedirektoratet har på bakgrunn av innsiktsarbeid, møter med aktuelle fagavdelinger og andre relevante aktører, samt workshops med organisasjoner, vurdert oppdraget. Helsedirektoratets vurdering av prioriteringer jf. oppdrag om samordning, felles nasjonalt nummer, mulighet for etablering av en nødknapp (tildelingsbrev nr. 84, 2021) ble levert Helse- og omsorgsdepartementet i eget notat juni 2023. Helse- og omsorgsdepartementet inviterte i mai 2024 til et felles møte med organisasjonene der tiltaket og Helsedirektoratets vurdering av oppdraget var tema.

Ansvarlig departement: HOD

Mål 3 – Begrenset tilgang til metode for selvmord

Tiltak 14. Regjeringen vil etablere mer formaliserte og standardiserte kriterier for klassifisering av selvmord i trafikken

Arbeidet med å vurdere og utvikle mer standardiserte kriterier for klassifisering av selvmord i trafikken ble påbegynt i september 2023. Statens vegvesen har i dette arbeidet engasjert Anna-Lena Andersson, som tidligere jobbet med utviklingen av kriterier for klassifisering av selvmord i trafikken i Sverige, for å bistå en tverrfaglig sammensatt faggruppe i arbeidet med kriteriene i Norge. Andersson har hatt møter og dialog med alle instanser som på ulike måter er involvert i håndtering og klassifisering av selvmord i trafikken i Norge. Dette inkluderer blant annet representanter fra politiet, rettsmedisin, Dødsårsaksregisteret, Folkehelseinstituttet, Nasjonalt Senter for selvmordsforskning og forebygging og Statens vegvesens ulykkesanalysegruppe (UAG).

Arbeidet har vist at det er tydelig behov for mer standardiserte nasjonale rutiner og retningslinjer for håndtering av selvmord i trafikken i Norge. Dette inkluderer både etterforskning, klassifisering og kommunikasjon mellom de ulike instansene. Selv om det kan være vanskelig å konkludere at en veitrafikkulykke er et selvmord og ikke en ulykke, vil et godt faglig klassifiseringssystem og gode rutiner være viktig for å redusere feilkilder og tallfeste usikkerheten, og slik blir dette indirekte et estimat på underrapportering. Innføring av et slikt felles system vil styrke datakvaliteten på både selvmordsstatistikken og ulykkesstatistikken på vei. Det er utarbeidet en rapport med anbefaling til nye kriterier og rutiner som skal gjennomgås og diskuteres med de involverte, før rapporten ferdigstilles og oversendes aktuelle departementer. Det skal deretter utarbeides en konkret strategi og plan for implementering.

Ansvarlig departement: SD

Tiltak 15. Regjeringen vil fortsette arbeidet med å bidra til mer kunnskap og oversikt over utsatte områder og gjennomføre egnede og effektive tiltak som del av det forebyggende sikkerhetsarbeidet på jernbanen, T-bane og trikk

Når det gjelder oppfølgingen av tiltak på jernbaneområdet, har Jernbanedirektoratet sammen med Bane NOR fulgt opp planen med et eget kunnskapsunderlag for arbeidet med å forebygge selvmord knyttet til jernbane. Kunnskapsgrunnlaget omhandler omfang, mønstre og mulige tiltak.

Dette arbeidet konkretiseres nå med tiltak knyttet til utvalgte områder. Bane NOR er, i samarbeid med berørte kommuner, allerede i ferd med å gjennomføre strakstiltak på det stedet som i dag er mest utsatt når det gjelder selvmord. Videre vil Bane NOR, med faglige råd fra forskningsmiljøer, etablere en oversikt over egnede, mer langsiktige tiltak, for

eksempel fysiske barrierer. Deretter vil valgte tiltak bli gjennomført på det mest utsatte stedet. Basert på erfaringer fra dette, vil det lages en strategi for mer landsomfattende tiltak.

Ansvarlig departement: SD

Tiltak 16. Regjeringen vil kartlegge antall høybroer med potensial for sikring og vurdere tiltak for sikring av disse

Kartleggingen av bruere som utgjør risiko i denne sammenhengen, samt vurdering av mulige tiltak ble utarbeidet i 2021. Når Statens vegvesen, ved Drift og vedlikehold, gjør annet arbeid på disse bruene vil eventuelt selvmordssikring gjennomføres samtidig.

Ansvarlig departement: SD

Tiltak 17. Regjeringen vil legge fram en nasjonal alkoholstrategi med tydelig mål om nedgang i befolkningens alkoholkonsum

[Nasjonal alkoholstrategi \(2021–2025\). En helsefremmende og solidarisk alkoholpolitikk](#) ble lansert i mars 2021. Strategien er nå forlenget til 2030.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 18. Regjeringen vurderer å begrense tillatt mengde A/B-legemidler (narkotiske og vanedannende legemidler) på papirresepter og muntlige resepter til tre døgn vanlig terapeutisk dose

Forslaget er inntatt i ny [forskrift om rekvirering og utlevering av legemidler](#) m.m. Forskriften trådte i kraft 16.09.2022. Bestemmelsen, bokstav c i § 5-8 om Særregler for resept for legemidler i reseptgruppe A og B, lyder: «Ved rekvirering av legemidler til mennesker på annen måte enn via Reseptformidleren kan bare minste standardpakning eller en mengde tilsvarende vanlig terapeutisk dose i tre døgn rekvireres.»

Ansvarlig departement: HOD

Mål 4: God hjelp og gode behandlingsforløp for mennesker i selvmordsrisiko

Tiltak 19. Regjeringen vil vurdere å tydeliggjøre i helselovgivningen helse- og omsorgstjenestenes ansvar for å bidra til å forebygge selvskading, selvmordsforsøk og selvmord, samt om forebygging på gruppe- og samfunnsnivå kan omfattes av folkehelseloven

Helse- og omsorgsdepartementet jobber med revidering av folkehelseloven. Tiltaket vil vurderes inn der.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 20. Regjeringen vil utrede kunnskapsgrunnlaget for å etablere livskrisetilbud og utvikle anbefalinger om å opprette slike funksjoner

Helsedirektoratet er i dialog med relevante kompetansemiljø om gjennomføring av tiltaket.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 21. Regjeringen vil videreutvikle veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord

I juni 2024 inviterte Helsedirektoratet sentrale kompetansemiljø innen selvskading og selvmordsforebygging og bruker-, pårørende- og etterlatteorganisasjoner, til et felles møte der erfaringer med bruk av veiledede materiell ble redegjort for og det ble gitt innspill til sentrale områder som bør løftes i arbeidet med videreutvikling av veiledende materiell.

I arbeidet med revidering av retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert behandling som ble lansert april 2024, ble det innhentet nytt kunnskapsgrunnlag. I utarbeidelsen av anbefalinger i den nye retningslinjen ble det sett hen til tiltaket om å videreutvikle det veiledende materialet for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord. I retningslinjen vises det til veiledende materiell og i videre vurderingen av videreutvikling av veiledende materiell vil det sees hen til den nye retningslinjen. De to normerende produktene fra Helsedirektoratet skal understøtte hverandre mht. innhold, anbefalinger og veiledning. Det veiledende materialet er i perioden 2020–2022 supplert med verktøy som ressurskart og demonstrasjonsfilmer som omhandler temaene bruk av sikkerhetsplan, kartlegging og informasjon om selvskading, samt involvering av pårørende. Dette er ressurser som utdyper temaer omtalt i det veiledende materialet.

I Sintefs årlige rapportering fra kommunene på psykisk helse og rusfeltet (IS-24/8) for 2023, oppgir 90 prosent av kommunene at de er kjent med det veiledende materialet. 50 prosent av kommunene svarer i samme undersøkelse at de har en plan på hvordan de skal gjøre det veiledende materialet kjent for relevant helsepersonell. Våren 2023 lanserte RVTS Øst nettsiden [Snakkomselvmord.no](https://snakkomselvmord.no). Ressursen er finansiert av Helse Sør-Øst. Denne nettressursen er utviklet for helsepersonell som møter mennesker som selvskader eller er i en selvmordsrisiko (se tiltak 56 for ytterligere informasjon om Snakkomselvmord.no). Veiledende materiell omtales flere ganger i denne nettressursen som referanse for råd og veiledning. Høsten 2023 ble det iverksatt ytterligere informasjonstiltak for at veiledende materielle gjøres kjent for relevante målgrupper som informasjon rettet mot allmennleger via Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL) og ansatte som jobber med eldre via nettressursen «[Forebygging av selvmord](#)» som er utviklet et av Aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet. Veiledende materiell gjøres også kjent når det gjennomføres

kompetansetiltak som en del av regionenes arbeid med folkeopplysningskampanje om forebygging av selvmord.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 22. Regjeringen vil tilrettelegge for at kommunene utarbeider plan/delplan for forebygging, tidlig identifisering og oppfølging av selvskading og selvmordsforsøk, herunder understøtte implementering av elektronisk veiledning for utvikling av kommunale handlingsplaner

De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har utarbeidet nettsiden [Kommunal handlingsplan om selvmord og selvskading](#). Nettsiden ble lansert høsten 2020. Samtlige RVTS har igangsatt tiltak for å implementere malen. RVTSene informerer om nettsiden på konferanser, i nasjonalt storbynettverk, kompetansenettverk, i undervisning, og i ulike samarbeidsmøter. RVTSene retter seg proaktivt til kommunene i sin region og tilbyr inspirasjon, bistand og veiledning i etablering av kommunale handlingsplaner ved bruk av nettressursen. I sin veiledning vektlegger RVTS overfor kommunene at det er svært viktig å starte med å forankre planen i kommunens ledelse. Dette er helt sentralt når målsettingen med en slik plan er at den skal favne alle etater og organisasjoner i en kommune. RVTS har i tillegg utarbeidet ytterligere verktøy for å bistå tjenestene i arbeidet med å utarbeide kommunale planer for forebygging av selvmord og selvskading. Dette består av en felles presentasjon som kan benyttes i undervisning i regi av RVTS, en informasjonsfilm om utarbeidelse av handlingsplan som er tilgjengelig på RVTSenes hjemmesider, i tillegg til webinar og undervisningspakke. RVTSene tilbyr også kompetansetiltak til kommunene. Nettressursen Snakkomselvord.no, som RVTS Øst lanserte våren 2023, er et supplement til digital mal for kommunal handlingsplan. Denne nettressursen vektlegger temaer som fenomenforståelse, kartlegging og behandling av akutt og tilbakevendende selvmordstematikk og selvskading. Pårørende, etterlatte, risiko for smitte og de sårbare overgangene belyses i nettressursen. Se tiltak 56 for ytterligere informasjon om Snakkomselvord.no. Flere kommuner har utarbeidet gode handlingsplaner med relevante og gjennomførbare tiltak og er i gang med å iverksette flere av tiltakene, ytterligere kommuner har gått i gang med handlingsplanarbeid i 2024.

I Sintefs årlige rapportering fra kommunene om psykisk helse og rustjenester (IS-24/8) for 2023, svarer 50 prosent av kommunene at de har etablert skriftlige rutiner/prosedyrer for oppfølging av personer etter selvmordsforsøk. 26 prosent av kommunene svarer at de har rutiner for oppfølging av personer med selvskadingsproblematikk. 27 prosent av kommunene har skriftlige rutiner/prosedyrer for samarbeid med spesialisthelsetjenesten for oppfølging ved utskrivelse etter selvmordsforsøk. Informasjon om og lenke til handlingsplanmalen er lagt inn i det veiledende materialet for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord. Nettsiden «[kommunal handlingsplan om selvmord og selvskading](#)», vil gjennomgås og vurderes revidert høsten 2024.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 23. Regjeringen vil øke utbredelsen av tilbudet Rask psykisk helsehjelp

Rask psykisk helsehjelp (RPH) er et kommunalt, lavterskel behandlingstilbud for personer over 16 år med milde til moderate psykiske vansker/lidelser, begynnende ruslidelse og søvnevansker. Evaluering av RPH har vist at tilbudet både er etterspurt og effektivt, og at det når målgruppen med milde til moderate angst- og depresjonslidelser. For å stimulere til at flere kommuner etablerer RPH, ble det i 2021 besluttet å gradvis legge om tilskuddsordningen til en implementerings- og utdanningsstøtte. Tiltaket følges opp av Helsedirektoratet sammen med Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA) og Norsk forening for kognitiv terapi (NFKT). Helsedirektoratet har gjort en anskaffelse av opplæringstilbudet til RPH-team, som muliggjør at alle ansatte i kommuner hvor det er vedtatt opprettelse av RPH-team kan søke seg til opplæring. Opplæringen er anskaffet fra NFKT. Etter omleggingen våren 2021, er det mange kommuner som har vist interesse for kurs og i SINTEFs årlige rapportering fra kommunene på psykisk helse og rusfeltet (IS-24/8), opplyser 40 kommuner at de planlegger for å opprette RPH i sin kommune. NAPHA har fått tilskudd til å øke sin implementeringsstøtte til kommuner som skal starte opp RPH-team, og også støtte til kommuner med eksisterende team. NAPHA har utarbeidet en håndbok for etablering og drift av RPH-team. De fem regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har bidratt med kunnskap om forebygging av selvmord inn i håndboken. Det er opprettet en nasjonal veilederordning for alle RPH-team, og det er startet et arbeid for å gjøre tilgjengelig digital, rutinemessig innhenting av resultatdata for alle RPH-team av effekten av RPH-behandling (før, under og etter behandling).

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 24. Regjeringen vil gjøre helsestasjons- og skolehelsetjenesten mer digitalt tilgjengelig

Mer enn 170 kommuner har tatt i bruk basisløsningen DigiHelsestasjon, som er en digital meldingstjeneste på Helsenorge mellom helsestasjon -og skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom og innbyggere. Unge og voksne over 16 år kan bruke basisløsningen med mulighet til å sende og motta meldinger som lagres i pasientjournalen, se og bestille avtaler og få varsler om planlagte avtaler på tekstmelding eller e-post. Ungdomsløsningen til DigiHelsestasjon er for ungdom fra 13 år. I Helsenorg-appen kan ungdom bestille time digitalt på egen hånd hos helsesykepleier på sin skole og finne sin nærmeste helsestasjon for ungdom (HFU), i tillegg kan helsesykepleier i skolehelsetjenesten sende informasjon direkte til elevene på skolen. Basisløsningen og ungdomsløsningen innebærer at den kommunale helsestasjons- og skolehelsetjenesten samt helsestasjon for ungdom blir tilgjengelig digitalt. Det planlegges et felles innføringsløp for DigiHelsestasjon basis-funksjonaliteten fra høsten 2024.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 25. Regjeringen vil stimulere til at flere kommuner gjennomfører forebyggende hjemmebesøk for eldre, blant annet for å kunne avdekke depresjon, andre psykiske

plager og rusmiddelrelaterte problemer, og gjennom dette bidra til å redusere risiko for selvmord

I 2021 sendte Helsedirektoratet ut et brev til alle landets kommuner, samt statsforvalterne, om viktigheten av å tilby og opprette forebyggende hjemmebesøk som tiltak. Forebyggende hjemmebesøk er også tema på samlinger med statsforvaltere og kommuner. Brevet inneholder lenker til eksempler på gjennomføring, samt rundskriv og retningslinje for gjennomføring av forebyggende hjemmebesøk. I 2023 svarte 39 prosent av kommunene at de gjennomfører systematisk forebyggende hjemmebesøk blant eldre (Sintef 2023). I Meld. St. 24 (2022–2023) Fellesskap og meistring har regjeringen foreslått å stimulere til at flere kommuner tar i bruk forebyggende hjemmebesøk, blant annet gjennom oppdatering og samordning av veiledningsmateriell. Tiltaket ses i sammenheng med forslaget om styrket boligrådgivning.

Helsedirektoratet har sett behovet for kompetanseutvikling innen tema eldre og forebygging av selvmord. Helsedirektoratet inngikk derfor i 2023 en avtale med Nasjonalt senter for aldring og helse (Aldring og helse) for at de skal utvikle kompetansetiltak som kan understøtte helsetjenestene, ved å rette fokus på og bidra til at de får styrket sin kompetansen om eldre og forebygging av selvmord.

Aldring og helse har utviklet flere kompetanseressurser som tar for seg tema forebygging av selvmord blant eldre. Følgende kompetansetiltak ble lansert august 2024:

- *Utvikling av en ny nettside: «[Forebygging av selvmord](#)», som samler ressursene innen tema. Nettsiden er tilgjengelig for alle, med en egen fane for helsepersonell.*
- *Det er laget en ny podkast i serien «Eldre og psyken»: Om menn, ensomhet og selvmord. I podkasten får man høre om erfaringer fra Sandefjord kommune om strategier for å redusere ensomhet hos eldre. Lars Erik forteller sin historie i møte med Gunnbjørg Furuseth, seniorveiviser i Sandefjord kommune. Professor Lars Mehlum og aldringsaktivist Anna Helle-Valle bidrar i podkasten med faglig bakteppe, kliniske råd og «idé-myldring» om hvordan bidra til reintegrasjon av eldre menn som er ensomme.*
- *Nytt foredrag i foredragsserien Om aldring (tidligere PsykIT): «Å snakke om selvmordstanker». Samtale mellom psykiater Håkon Torgunrud og psykiater Eivind Aakhus med råd om hvordan helsepersonell kan gå inn i temaet når mistanken oppstår.*
- *Nyinnspilt samtale: «Å snakke om selvmord kan redde liv». Motiverende samtale mellom psykiatrisk sykepleier Trine Skjellestad og psykolog Jørgen Wagle om hvorfor det er viktig – og riktig – å ta samtalen med pasienten.*
- *Nyutviklet undervisningspakke: «[Forebygging av selvmord hos eldre](#)». En pakke av ressurser, bundet sammen av flere PowerPoint-presentasjoner, de tidligere nevnte videoene og podkast-episode. Ressursene er åpent tilgjengelig på nettsiden, under fanen «for helsepersonell».*
- *Et nyskrevet intervju , der samtalen omhandler det å være etterlatt.*

- Tema selvmordsforebygging, er nå tatt inn i revidering av trykket materiell og kursmateriell for kurset " Takk bare bra...". Fokuset vil også ta inn i kursholderkursene.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 26. Regjeringen vil øke fastlegenes bevissthet om pasienters alkoholproblemer og utvikle verktøy for å håndtere dette

Tiltaket ses i sammenheng med oppfølging av tiltakene i Nasjonal alkoholstrategi (2021–2025). En helsefremmende og solidarisk alkoholpolitikk, og som nå er forlenget til 2030 (jf. tiltak 17). I 2022 fikk Helsedirektoratet i oppdrag å bidra til økt kunnskap om alkoholproblematikk i kommunale helse- og omsorgstjenester, herunder fastlege, for å identifisere pasienter med, eller risiko for, å utvikle alkoholproblemer ved å ta i bruk anbefalte kartleggingsverktøy mv. Alkoholproblematikk vil også inngå som en del av regjeringens forebyggings- og behandlingsreform for rusfeltet.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 27. Regjeringen vil styrke befolkningens tilgang til digitale mestringsverktøy innen psykisk helse for å øke og tilpasse tilbudene til befolkningen, samt senke terskelen for å få hjelp

Prosjekt Mestringsverktøy psykisk helse ble etablert i 2015 med mål om å gi tilgang til nettassistert behandling for angst og depresjon i norske kommuner. Det ble anskaffet en leverandør, <https://assistertselvhjelp.no/> som leverer åtte ulike verktøy for behandling av blant annet depresjon, angst, stress, søvn mm. Verktøyene kan benyttes av innbyggere i kommunen sammen med behandler (veiledet selvhjelp). Prosjektet har vært et samarbeid mellom Helsedirektoratet og Norsk helsenett (NHN) som har ansvar for Helsenorge-portalene. Prosjektet har vært todelt og hatt to ulike mål.

- Mål 1 er hovedmålet: Sørge for effektiv og tilgjengelig digital behandling av lette til moderate psykiske lidelser for innbyggere i norske kommuner.
- Mål 2 er: Utvikling av Verktøyformidleren i Helsenorgeplatt-formen, slik at denne blir en plattform for tildeling av ulike verktøy til den norske befolkningen.

Piloten ble ferdigstilt i 2023. FHI gjennomfører en RCT-studie av effekten av digital veiledet selvhjelp opp mot annen tradisjonell behandling gitt i Rask psykisk helsehjelp-team. Sluttrapport på prosjektet ble oversendt HOD i desember 2023, mens resultatene fra studien vil tidligst publiseres i 2024.

Også i spesialisthelsetjenesten arbeides det med digitale tilbud. Blant annet har Helse Vest RHF implementert eMeistring og arbeidsrettet behandling der målet er å komme tidlig til og å kunne gi behandling til store pasientgrupper. Pasienter til eMeistring kan også få behandling ved å ta direkte kontakt selv. Her er målet å nå de pasientene som vegrer seg for å gå via fastlegen. Helse Sør-Øst RHF innførte eMestring i regionen i 2021, under ledelse av Sykehuset i Vestfold (<https://helse-sorost.no/nyheter/veiledet-internettbehandlingstyrkertilbudet-innen-psykisk-helsevern>).

Under pandemien ble det kjøpt inn fem ulike selvhjelps-/mestringsverktøy som er tilgjengelig for alle via helsenorge.no/verktoy (og gjennom app-stor og google play). Verktøyene har vært svært populære og det er gjennomført en ny anskaffelse for å sikre tilgang videre. Det er også gjennomført en anskaffelse av et digitalt verktøy for forebygging og mestring av spilleproblemer. Denne blir tilgjengelig innen september 2024.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 28. Regjeringen vil revidere nasjonal retningslinje for forebygging av selvmord og legge til rette for implementering i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling

Nasjonal faglig retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling ble publisert 16. april 2024. Retningslinjen dekker tre fagområder: psykisk helsevern for barn og unge, psykisk helsevern for voksne og tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Den nye retningslinjen er tatt godt imot i klinisk praksis, og det er igangsatt mange lokale implementeringstiltak. Helsedirektoratet har deltatt i møter i regionalt nettverk for selvmordsforebygging i Helse Sør-Øst og Helse Nord. Det regionale nettverket i Helse Vest har avholdt en implementeringskonferanse med deltakelse fra Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF). I Helse Midt-Norge opplyser St. Olavs hospital at det har vært stor oppmerksomhet om den nye retningslinjen. Utover høsten vil helseforetaket revidere sine interne prosedyrer og retningslinjer i tråd med gjeldende nasjonal normering.

Flere andre implementeringstiltak er under planlegging, blant annet direktoratets arrangement 22. oktober om sentrale utfordringer og nye anbefalinger for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, presentasjon på den nasjonale BUP-lederkonferansen 23. oktober og Pasientsikkerhetskonferansen 22. november.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 29. Regjeringen vil sikre at økt kunnskap om omstendighetene rundt selvmord brukes for å lære og for å forbedre tjenestene.

De regionale helseforetakene (RHFene) viser til at omstendighetene rundt selvmord blir gjennomgått (årsaks- og hendelsesanalyse) og brukes i læringsøyemed. Det nasjonale kartleggingssystemet for selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling brukes og gir mulighet for gjennomgang og læring. I Helse Sør-Øst RHF er ett av tiltakene i den regionale fagplanen for psykisk helsevern og rusbehandling å styrke satsingen på forskning innen innsatsområdene, blant annet gjennom målrettede utlysninger til forskning om selvmordsforebyggende tiltak. Helse Midt-Norge RHF viser til at ett av helseforetakene innførte faste temamøter fra 2023 for å forsterke læring på tvers i klinikken, og det skal utarbeides opplæringspakke for «kompetanse i selvmordskartlegging»

for miljøterapeuter/-arbeidere. I arbeidet gjennomgås alvorlige hendelser systematisk og virksomheten vurderer eget arbeid med tanke på læringspunkter. Det gjøres også en fullstendig hendelsesanalyse. Hendelser med selvmord hvor det er avdekket læringspunkter tas opp med involvert behandler, i behandlingsteam, avdeling og i klinikkens HMS/Kvalitets og pasientsikkerhetsråd. Flere avdelinger har etablert sitt eget analyse-team. Helse Nord RHF viser til at Helgelandssykehuset over tid har hatt systematiske gjennomganger av alle alvorlige hendelser i Klinikk psykisk helse og rus. Hensikten med dette har vært ønske om læring. Psykiater Ewa Ness har vært engasjert i arbeidet. Tidligere gjennomgang har gitt en indikasjon på at det var behov for ekstra oppmerksomhet på å avdekke alvorlig depresjon. Det er gjennomført undervisning om dette. Sykehuset opplyser at resultatene er positive og at kompetansen hos de ansatte har økt. I år har denne gjennomgangen vært tema på felles samling for alle ledere og spesialister i klinikken. Utover dette har prosedyren for selvmordsvurdering vært gjennomgått i fagmiljøene og revidert, samt at undervisning om selvmordsvurdering er gjennomført med egne opplegg for voksne og for barn og unge.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 30. Regjeringen vil arbeide for at flere kan få hjelp for sin alkoholavhengighet på riktig behandlingsnivå

Tiltaket ses i sammenheng med oppfølging av tiltakene i Nasjonal alkoholstrategi (2021–2025). En helsefremmende og solidarisk alkoholpolitikk (forlenget til 2030). Alkohol og helse er et eget innsatsområde i den regionale fagplanen i Helse Sør-Øst RHF. Foretaket har utarbeidet en plan for oppfølging og gjennomføring av denne. Noen eksempler på innsatser og tiltak i helseforetak og sykehus i Helse Sør-Øst RHF:

- Implementering av regionalt kjernebatteri «DelMedMeg» som inkluderer blant annet spørsmål om selvmordsrisiko og bruk av alkohol og andre rusmidler
- Etablering av rusFACT (fleksible oppsøkende team rettet mot rusavhengige)
- Implementering av pasientforløp for alkoholavhengighet
- Pilotering av stedlig vurderingsteam for TSB i somatikk
- Etablering av behandlingsprogrammet E-mestring alkohol
- Implementering av nytt overdosekapittel i nasjonale pasientforløp (tidligere pakkeforløp) TSB, med angrekort og egen prosedyre

I spesialisthelsetjenesten generelt skal det være rutiner for kontakt og henvisning mellom somatikken, psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling.

Helseforetakene/sykehusene sørger for at det eksisterer rutiner hvor alkoholbruk er et eget punkt i inntakssamtalen i somatikken ved hjelp av AUDIT-C eller andre verktøy som inneholder gode spørsmål for kartlegging av alkoholbruk, samt tiltak for videre oppfølging ved identifisert problematisk alkoholbruk. I Helse Nord RHF er det etablert digitale behandlingsopplegg for personer med rusproblemer. Slike tilbud vurderes også i Helse Midt Norge RHF. Helse Stavanger har fått midler til et innovasjonsprosjekt om hvordan sikre samtidig behandling av psykiske lidelser, ruslidelser og somatiske lidelser.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 31. Regjeringen vil legge til rette for tettere oppfølging av pasienter før og etter utskriving fra døgnbehandling i tverrfaglig spesialisert rusbehandling, herunder økt tilgang til brukerstyrt seng

I alle regioner etterstrebtes god planlegging og koordinering av pasientforløp i samarbeid med kommunene, fra innleggelse til utskriving og i tiden etter.

Nasjonale pasientforløp (tidligere pakkeforløp) i TSB gir føringer for koordinering og samhandling før og etter utskriving fra døgnbehandling. Forebygging av selvmord er et innsatsområde i den regionale fagplanen for psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling i Helse Sør-Øst RHF. Det er etablert en arbeidsgruppe som skal vurdere tiltak for å sørge for tilstrekkelige tjenester 24/7 innen psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, inkludert konsultasjonstjeneste innad i spesialisthelsetjenesten og for kommunale aktører.

Tiltak i den regionale fagplanen:

- *Helseforetakene/sykehusene sørger for at det eksisterer rutiner for oppfølging etter utskriving, inkludert oppdatert kriseplan med tiltak og intervensjoner i kommunen*
- *Helseforetakene/sykehusene sørger for at det eksisterer rutiner for at epikrise sendes samtidig som utskriving etter selvmordsforsøk/selvskading*
- *Helseforetakene/sykehusene skal ha skriftlige rutiner for kartlegging av selvskading og tiltak ved selvskading hos barn og unge.*

Avdeling TSB ved Klinikk for psykisk helsevern og rus i Helse Møre og Romsdal HF har tett samhandling mellom de ulike seksjonene og de ulike tilbudene, og tilbyr pasientene oppfølging både før og etter utskriving fra døgn. De har faste møter med de største kommunene og deltar aktivt inn i prosjekt som skal sikre god oppfølging både før, under og etter utskriving. Avdelingen har tilbud om brukerstyrt seng som utnyttes i stor grad. Det utarbeides kriseplaner til alle pasientene og de som har gjort avtale om brukerstyrt seng, har det i kriseplan. Ved St. Olavs hospital har Rusklinikken implementert tiltak fra pasientsikkerhetsprogrammets to pakker: forebygging av overdose og forebygging av selvmord. Ved alle innleggelser gjennomføres tiltak før og under innleggelse, samt ved utskriving. Hendelser med selvmord hvor det er avdekket læringspunkter tas opp med involvert behandler, i behandlingsteam, i avdeling, på tvers av avdelinger og i klinikkens HMS-kvalitetsgruppe. Døgnavdelingene har gjennomført kompetansehevende tiltak knyttet til forebygging av selvmord. Flere ansatte har gjennomført Vivat-kurs. Klinikken benytter selvkartleggingsverktøyet NORSE. Kartleggingen inneholder spørsmål om selvmord. Klinikken tilbyr sekvensielle innleggelser etter endt hovedinnleggelse. Pasienter som ikke har poliklinisk behandler tilbys «time-i-hånda» ved utskriving. Poliklinikken har rutine for å kontakte alle pasienter som uteblir fra avtalt behandlingstid. Ved Helse Nord-Trøndelag, Klinikk for psykisk helsevern og rus, starter arbeidet med kriseplan de første dagene etter innleggelse. For å forebygge selvmord forårsaket av overdose, er det utviklet egne tiltak som favner både teoretisk kunnskap om overdosefare, samt praktisk opplæring. Det er et sentralt mål at pasientens totalsituasjon med tanke på både bolig, økonomi, sosialt nettverk, sysselsetting og oppfølging fra både kommune og spesialisthelsetjeneste skal være stabilisert og forutsigbar før pasienten utskrives.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 32. Regjeringen vil be de regionale helseforetakene, i samarbeid med Helsedirektoratet, vurdere om bruk av sensorteknologi i døgnavdelinger i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling er et relevant hjelpemiddel for å forebygge pasientskader og selvmord

Ved Nordlandssykehuset pågår det et innovasjonsprosjekt for bruk av sensorteknologi i pilotavdelinger for bedre selvmordsforebygging og reduksjon av pasientskader. Prosjektet ble igangsatt våren 2022.

Ved St. Olavs Hospital pågår et innovasjonsprosjekt i det somatiske akuttmottaket med mål om å få frem et produkt som kan måle pust og puls kontaktløst. Psykisk helsevern vil koble seg på dette arbeidet med tanke på videre utvikling. I Helse Nord-Trøndelag arbeides det med et prosjekt ved tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) om å ta i bruk Somnofy for søvnovervåking ved døgnposten. Det jobbes med tekniske, praktiske og sikkerhetsmessige elementer som må være på plass før teknologien blir tatt i bruk. Klinikk psykisk helse og avhengighet ved Oslo universitetssykehus HF er tildelt innovasjonsmidler fra Forskningsrådet og Helse Sør-Øst RHF for å utvikle og innføre avansert sensorteknologi i samarbeid med innovasjonsselskap i privat næringsliv. Flere helseforetak i regionen deltar i prosjektet kalt "Trygg Natt". Målet er å utvikle sensorer som kan registrere pustefrekvens og bevegelse.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 33. Regjeringen vil sørge for at somatiske enheter har selvmordsforebyggende kompetanse og samarbeid med psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling om pasienter med somatiske tilstander

Helse Sør-Øst RHF viser til etablering av en arbeidsgruppe som skal vurdere tiltak for å sørge for tilstrekkelige tjenester 24/7 innen psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, inkludert konsultasjonstjeneste innad i spesialisthelsetjenesten og for kommunale aktører. Rutiner for tilsynsfunksjon overfor somatiske avdelinger var høsten 2022 under etablering i regionen. Det har også vært jobbet med pilotering av stedlig vurderingsteam for TSB i somatikk. Arbeidsgruppen tilknyttet regionalt innsatsteam har utarbeidet en regional veileder for møte med mennesker som innlegges ved somatiske akuttmottak med villet egenskade. Målet med veilederen er å øke kunnskap om temaet og skape gode pasientforløp. I desember 2022 ble arbeidet med veilederen startet med en samling med deltakere fra alle helseforetak og sykehus i Helse Sør-Øst. Brukere, ansatte ved somatiske akuttmottak og i psykisk helsevern var representert for å dele erfaringer og gi innspill til arbeid med å etablere gode rutiner ved somatiske akuttmottak. Veilederen er ferdigstilt og det er laget en [nettside](#) til bruk i helseforetakene som hjelp til implementering i perioden 2024–2025. [Nettsiden](#) vil også være tilgjengelig for andre RHF som ønsker å ta veilederen i bruk. Det er også utarbeidet en utskriftsversjon av veilederen som nærmer seg ferdig.

Veilederen er testet ut i Sykehuset Telemark HF våren 2024. Arbeidet i Telemark vil bli presentert på åpningsdagen i pasientsikkerhetsuka i Helse Sør-Øst 16.09, til inspirasjon

for alle helseforetak og sykehus som skal implementere veilederen. Det er planlagt en gradvis implementeringsprosess, der helseforetakene lærer av hverandre. De neste som planlegger å starte med aktiv implementering av veilederen er Vestre Viken HF og Sykehuset i Vestfold HF. Alle helseforetakene i regionen skal implementere veilederen innen 2025.

I Helse Nord er det opprettet eget dagvaktsvaktttelefonnummer hvor leger ved somatiske enheter kan nå både LIS og overlege i psykiatri direkte på dagtid i tillegg til vaktjeneste resten av døgnet.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 34. Regjeringen vil sørge for at pasienter som innlegges og behandles for somatiske tilstander som kan relateres til et selvmordsforsøk blir vurdert for selvmordsrisiko av helsepersonell med tilstrekkelig kompetanse

Flere helseforetak viser til at det er etablert pasientforløp som vektlegger samhandling mellom psykisk helsevern, tverrfaglig spesialisert rusbehandling og somatiske enheter. Enkelte av helseforetakene melder også om egne prosedyrer for samhandling mellom psykisk helsevern, tverrfaglig spesialisert rusbehandling og somatiske enheter. Flere helseforetak planlegger undervisning om selvmordsforebygging ved somatiske enheter. Det er etablert liaisonstjenester og tilsynsfunksjoner ved helseforetakene/sykehusene. Ny regional plan for tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) i Helse Vest har fire innsatsområder, der ett av dem er økt oppmerksomhet på pasienter med alkoholproblemer i somatiske enheter. Helse Midt-Norge viser til at Medisinsk avdeling i Klinikk for medisin og nevrologi ved Sykehuset Namsos, ivaretar personer med selvmordsrisiko i etterkant av f.eks. forgiftning med alkohol, medikamenter og/eller rusmidler. Disse pasientene tas imot i overvåkingsenheten. Der er bemanningen stabil, det er høy kompetanse (intensiv- eller annen spesialsykepleier) og det er sikret kontinuerlig tilsyn. Det er godt samarbeid med psykiatrisk avdeling, der personalet samarbeider om fastvakt/tilsyn for å ivareta pasientens sikkerhet under innleggelsen. Når den akutte intoksikasjonen er avklart og ferdigbehandlet, henvises pasienten til psykiatrisk tilsyn med selvmordsrisikovurdering. Ingen pasienter med akutte intoksikasjoner blir skrevet ut fra medisinsk avdeling før tilsynet er utført og risikovurderingen er dokumentert.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 35 Regjeringen vil sikre gode overganger og samarbeid mellom tjenester, ved utskriving og i videre oppfølging

Pasienter som skrives ut etter selvmordsforsøk skal få tilbud om kriseplan og oppfølging i tråd med pakkeforløpene. Helsedirektoratet arbeider som en del av oppfølgingen av Nasjonal helse- og sykehusplan (NHSP) med å understøtte helsefelleskapene, en samarbeidsarena mellom foretak og omliggende kommuner. Målet med helsefelleskapene er å bedre samhandlingen mellom nivåene. Pasienter med psykiske lidelser og rusmiddelproblemer og barn og unge er to av fire prioriterte pasientgrupper for

helsefelleskapenes arbeid (de øvrige er skrøpelige eldre og personer med flere kroniske lidelser). I oppfølging av NHSP, har Helsedirektoratet i 2021 blant annet levert på oppdrag om ønsket innretning av utskrivningsprosessen, og høsten 2022 ble det levert en nærmere vurdering av årsakene til utfordringene med utskrivningsprosessen og et forslag til hvordan det i større grad kan følges med på kvaliteten i utskrivningsprosessen. Et notat om oppdatert utfordringsbilde med vekt på samhandling ble overlevert til Helse- og omsorgsdepartementet høsten 2022. I januar 2023 ble det overlevert et notat til Helse- og omsorgsdepartementet om hvordan Helsedirektoratet vil understøtte helsefelleskapene i 2023, der det beskrives tiltak det arbeides med, samt relevante arbeider pågående i Helsedirektoratet med relevans for helsefelleskap, samhandling mellom spesialisthelsetjenesten og kommuner og prioriterte pasientgrupper. I 2023 skal ny veileder til samhandlingsavtalene mellom kommuner og foretak leveres og publiseres. Nasjonal tverrsektoriell veileder for psykisk helsearbeid for barn og unge ble publisert høsten 2023. En revidert versjon av veilederen Sammen om mestring er planlagt publisert ved årsskiftet 2024/2025. I den nye nasjonale faglige retningslinjen for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, som ble publisert i april 2024 inngår det en anbefaling om planlegging av utskrivning, overganger og oppfølging etter utskrivning. I alle helseregioner vektlegges samarbeid og planlegging med lokal helsetjeneste om oppfølging etter utskrivning, også bruk av kriseplan. Helse Sør-Øst RHF har gjennom det siste året jobbet aktivt med gjennomføring av handlingsplanen og regional fagplan. Regionalt innsatsteam for pasientsikkerhet og kvalitetsforbedring i Helse Sør-Øst RHF har fått i oppdrag å bidra i oppfølging av oppdraget til helseforetakene/sykehusene om å etablere gode rutiner for å forebygge selvmord. Innsatsteamet er bedt særlig om å understøtte helseforetakene i arbeidet med rutiner knyttet til selvskading hos barn og unge, rutiner ved somatisk akuttmottak, og oppfølging av etterlatte. Det ble nedsatt en egen arbeidsgruppe med deltakere fra helseforetak/sykehus for å følge opp oppdraget til innsatsteamet. Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) og Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging (NSSF) har vært viktige ressurser tilknyttet arbeidet. Flere helseforetak har videre organisert forbedringsgrupper som ledd i dette arbeidet. Helse Sør-Øst RHF har også nedsatt en arbeidsgruppe som skal kartlegge og vurdere akutttilbud og beredskap for psykisk helsevern for voksne, barn og unge og tverrfaglig spesialisert rusbehandling i regionen, og gi anbefalinger for hvordan man best kan ivareta tilstrekkelig kompetanse og beredskap for alle fagområder i hele regionen.

Helse Vest RHF viser til at alle pasienter utskrevet fra akuttpost med økt risiko for selvmord skal sikres oppfølging enten av fastlege, psykisk helsetilbud i kommune eller psykisk helsevern i spesialisthelsetjenesten. Ved utskrivning skal pasienten ha med seg «time i handa». Dette er innført i alle akutteneheter. Helse Fonna viser til at det er etablert etterverns tilbud i overgang fra døgnpost DPS for pasienter som ikke skal ha videre oppfølging i spesialisthelsetjenesten. DPS kobler da på ettervern og kommunens helsetilbud og sørger for en god overgang. Det ble i 2021 etablert felles mottaksavdeling med akuttmottak og observasjonspost for både somatikk, rus og psykisk helsevern ved Haugesund sjukehus. Målet med felles mottaksavdeling er å gi en reell helhetlig vurdering av pasienten. Dette bidrar blant annet til en raskere kartlegging av selvmordsrisiko ved innleggelse. Helse Midt-Norge viser til at barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling (BUP) i Helse Nord-Trøndelag bruker sikkerhetsplan/kriseplan systematisk. Den utarbeides sammen med pasient og

pårørende. BUP sengepost brukes ved behov for innleggelse. Det er etablert tett samarbeid mellom sengepost og poliklinikkene. Alvorlig rusintoksikerte barn og unge blir etter vurdering lagt inn på barneavdelingen eller på intensivavdelingen. Personalet fra BUP samarbeider med disse om tilsyn og vurdering av behov for videre helsehjelp. Det er etablert samarbeid med førstelinjetjenesten og deltakelse i Fact ung-team (Flexible Assertive Community Treatment ung-team).

I Helse Nord er det etablert et eget forbedringsprosjekt innen TSB for å redusere drop-out for pasienter med ruslidelser, og prosjektet mottok foretakets pasientsikkerhetspris 2023 for arbeidet.

Det er etablert et pasientsentrert opiatssenter, OpiNord, som et innovasjons- og samhandlingsprosjekt mellom Psykisk helse- og rusklinikken og Bodø kommune, og med bemanning på tvers av omsorgsnivå. Dette tilbudet gir en helhetlig tilnærming og behandling for pasienter med opiatavhengighet. Pasienten får kommunalt- og spesialisthelsetjenestetilbud på samme sted og samtidig, både innen somatikk, psykiatri og rus og avhengighetsmedisin.

Helse Nord viser også til at det i ett av helseforetakene er opprettet et nytt digitalt innovasjons- og samhandlingsprosjekt, Samstrømming, som skal sikre bedre overganger for akuttpsykiatripasienten, øke kvalitet på overganger mellom omsorgsnivå ved at det avholdes digitale møter med strukturerte gjennomganger før utskrivelser. Prosjektet er breddet ut med opplæring i kommuner i opptaksområdet.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 36. Regjeringen vil gjennomgå og forbedre den akuttmedisinske kjeden for personer i selvmordsfare, herunder bruken av ambulante akutt-team

Helse Sør-Øst RHF nedsatte en arbeidsgruppe for å kartlegge og vurdere akutttilbud og beredskap for psykisk helsevern for voksne, barn og unge og tverrfaglig spesialisert rusbehandling i regionen, og gi anbefalinger for hvordan man best kan ivareta tilstrekkelig kompetanse og beredskap for alle fagområder i hele regionen. Arbeidsgruppen har levert en rapport med anbefalinger for forbedring av akutt-tilbudet til disse gruppene, som Helse Sør-Øst RHF vil følge opp i løpet av høsten 2024.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 37. Regjeringen vil videreutvikle og implementere beslutningsstøtteverktøy i akuttmedisinsk kommunikasjonsentraler (AMK) og legevaktsentraler

Se rapportering på tiltak 38.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 38. Regjeringen vil utarbeide kurs for personell i akuttmedisinske kommunikasjonsentraler (AMK) og legevaktsentraler om selvmordsfare, inkludert opplæring i beslutningsstøttesystemer og praktiske kommunikasjonsferdigheter

Det er bevilget midler over statsbudsjettet til kompetanseutvikling på selvskadings- og selvmordstematikk hos personell i den kommunale helse- og omsorgstjenesten, psykisk helsevern (PHV), tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) og somatikk. I 2023 ble deler av midlene brukt til å styrke kompetansen om selvskading og selvmordstematikk ved akuttmedisinske kommunikasjonsentraler (AMK-sentraler) og legevaktsentraler i Norge. Nasjonalt senter for helsetjenestens kommunikasjonsberedskap (KoKom) fikk i oppdrag å gjennomføre oppdraget i samarbeid med andre relevante kompetansesentre/organisasjoner, herunder Nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin (NKLM), Nasjonal kompetansetjeneste for prehospital akuttmedisin (NAKOS) og Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF). Oppdraget omfattet revisjon av kapitlene om selvmordsvurderinger i Norsk indeks for medisinsk nødhjelp – Legevaktindeksen, som er sentrale beslutningsstøtteverktøy for hhv. AMK- og legevaktsentraler. Det ble også utarbeidet et nettkurs for legevaktleger og legevaktsykepleiere, samt operatører ved AMK- og legevaktsentraler. Oppdraget ble fullført våren 2024. Brev med informasjon om nettkurset ble sendt til alle landets AMK- og legevaktsentraler. Basert på brukererfaringer med nettkursene er det planlagt en evaluering og revisjon av innholdet høsten 2024.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 39. Regjeringen vil styrke fokuset på tjenestenes ivaretagelse av barn som pårørende etter alvorlige selvskading eller selvmordsforsøk

Fokuset på ivaretagelse av barn som pårørende løftes i kurs og kompetansetiltak tilrettelagt for en bredde av tjenester i regi av de regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) og Regionale kunnskapssentre for barn og unges psykiske helse (RKBU/RBUP).

RBUP Øst og Sør samarbeider med RVTS Øst om 2 dagers kurset «Ivaretagelse av barn som pårørende når mor eller far strever med selvmordsatferd». Kurset er åpent for alle som kommer i kontakt med voksne med selvmordsatferd og med barna som pårørende. Kurset har som mål at tjenestene skal styrkes i å identifisere denne barnegruppen, at tjenestene skal gjennomføre barnesamtalen slik at barnet får hjelp til å danne seg en mening i det som har skjedd og at tjenestene identifiserer de barna/familiene som har behov for videre oppfølging.

Fra 2022 har RBUP Øst og Sør og RVTS gjennomført inntil tre kurs årlig. Erfaringene er at arbeidet med å følge opp denne barnegruppen implementeres langt bedre dersom kursene holdes både for tjenestene i kommune og spesialisthelsetjenesten i samme region samlet. RBUP Øst og Sør har startet med å utarbeide en samtaleguide for barnesamtalen når barn er pårørende ved selvmordsatferd. Samtaleguiden utarbeides i samarbeid med

brugerorganisasjonen LEVE, erfarne klinikere fra henholdsvis barne- og voksenfeltet, pårørendeansvarlige fra de store helseforetakene, samt UiO, VID og RVTS. Samtaleguidene er planlagt ferdigstilt høsten 2024, og vil testes ut i klinisk virksomhet våren 2025.

Helsedirektoratet arbeider med Pårørendestrategien og implementering av tiltakene i denne. Et sentralt tiltak er å øke den nasjonale kunnskapen om pårørende. Det gjennomføres derfor en årlig pårørendeundersøkelse. I 2022 konsentrerte undersøkelsen seg om unge voksne mellom 16 og 25 år. Målet var å få mer kunnskap om hvordan unge pårørende som er i store livsfaseendringer opplever å være pårørende og hvordan de opplever å leve sine liv.

For å styrke fokuset på ivaretagelse av barn som pårørende til foreldre/pasienter med alvorlig selvskading og selvmordsforsøk, vil det ved neste oppdatering vurderes justeringer i den nasjonale pårørendeveilederen og kapittelet om Barn som pårørende. I forbindelse med arbeidet med ny nasjonal faglig retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, ble det foretatt et systematisk søk etter forskningsartikler som undersøkte effekt av informasjons- og støttetiltak for pårørende/barn som pårørende til pasienter med selvmordsatferd. Resultatet viste at det ikke ble funnet studier. I påvente av nye studier vil det være sentralt å løfte frem de generelle kravene i pårørendeveilederen som omhandler barn som pårørende i ulike innsatser.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 40. Regjeringen vil styrke fokuset på pårørende som ressurs i selvmordsforebygging

I arbeidet med revidering av retningslinjen for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling og videreutvikling av veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord, er det å styrke fokuset på pårørende som ressurs i selvmordsforebygging sentralt. Perspektivet løftes inn i flere pågående innsatser. Fokuset på pårørende som en ressurs i det selvmordsforebyggende arbeidet vektlegges i kurs og kompetansetiltak i regi av de regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS). Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging (NSSF) har med midler fra Helsedirektoratet laget videoressursen «Hvorfor og hvordan involvere pårørende ved behandling og oppfølging av selvmordstematikk?». I denne filmen snakker Fredrik Walby (NSSF), Bjørn Johnsen (FACT Gamle Oslo) og Anne-Grethe Terjesen (Pårørendealliansen) om betydningen av involvering av pårørende og hvordan involvering kan gjøres, i en samtale med Else Kåss Furuseth. Målgruppen for filmen er ansatte i primær- og spesialisthelsetjenesten. Det lenkes til denne videoressursen i det veiledende materialet for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord, og i ny retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Målet med videoressursen er å styrke fokuset på involvering av pårørende gjennom varierte kompetansetiltak. Videoressursen ble lansert i 2022 og er teksten på nord-, sør-, lulesamisk og engelsk.

Gjennom tilskuddsordningen nasjonale tiltak for forebygging av selvskading og selvmord, er det gitt tilskudd til utvikling av kompetanseressurser om tema pårørende som en ressurs i

selvmordsforebygging til organisasjoner som retter seg mot pårørende. Helsedirektoratet arbeider i tillegg med Pårørendestrategien – «Vi de pårørende» og implementering av tiltakene i denne. I Helse Sør-Øst RHF utarbeides det prosedyrer som skal sikre systematisk pårørendesamarbeid og bruk av mestringsplan/sikringsplan med involvering av pårørende. Det planlegges nettside til pårørende med selvmordsforebygging som fokusområde.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 41. Regjeringen vil vurdere behovet for egen omtale av selvmord i den nasjonale pårørendeveilederen

I tilknytningen til Pårørendestrategien (2021–2025) har Oslo Economics evaluert implementeringen av Pårørendeveilederen i helse- og omsorgstjenestene og har anbefalt at veilederen revideres og oppdateres i henhold til funnene i evalueringen. Det er flere av kapitlene i Pårørendeveilederen som er redigert, blant annet kapitlet om barn som pårørende. Gjennom dette arbeidet er det avdekket behov for en større revidering og oppdatering av nytt kunnskapsgrunnlag. De endringene som er gjennomført nå betegnes som fase 1 og Helsedirektoratet vil anbefale ytterligere en fase 2. For å styrke fokuset på ivaretagelse av barn som pårørende til foreldre/pasienter med alvorlig selvskading og selvmordsforsøk, vil det vurderes justeringer i kapitlet Barn som pårørende i pårørendeveileder ved en eventuell fase 2. Pårørendeveilederen har i dag omtale av selvmord i kapittel om støtte til familie og pårørende, det er også underkapittel som omtaler akutte hendelser og bl.a. støtte ved brå død der selvmord nevnes. Det er egne anbefalinger som omtaler ivaretagelse av barn, og også tekst om barn og unge inne i anbefalinger om støtte til familien som helhet i disse vonde situasjonene. Veilederen har i tillegg en generell anbefaling om å veilede pårørende i kommunikasjon med pasienten. I en evt. revidering av Pårørendeveilederen, i fase 2, vil det vurderes å legge inn en henvisning til veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord og retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 42. Regjeringen vil revidere den gjeldende nasjonale veilederen for helse- og omsorgstjenester for innsatte i fengsler

Helsedirektoratet har gjennomført ekstern høring i revidering av den nasjonale veilederen for helse- og omsorgstjenester for innsatte i fengsler. Selvmordsproblematikk beskrives flere steder i veilederen. Veilederen er fremdeles i prosess og er i en avsluttende fase. Det arbeides med oppbygging av kompetanse om selvmordsforebyggende tiltak for ansatte i helse- og omsorgstjenestene i fengsel, i samarbeid med tjenestene, personer som har vært innsatt i fengsel og relevante kompetansemiljø.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 43. Regjeringen vil vurdere å utvide bruken med pust- og bevegelsessensor i fengselsceller, når det er oppnådd tilstrekkelig erfaring med bruken av det

Ved lov 26. mars 2021 nr. 15 fikk straffegjennomføringsloven en ny bestemmelse (§ 29 a) med hjemmel for å benytte pust- og bevegelsessensor i fengsel. Loven trådte i kraft 1. april 2021. Systemet for pust- og bevegelsessensor ble først etablert i Agder fengsel, for utprøving der. Videre er systemet tatt i bruk på enkelte celler i Trondheim fengsel, Romerike fengsel Ullersmo avdeling, Sem fengsel, Telemark fengsel avdeling Skien, Ungdomsenhet Øst og i Bjørgvin fengsel. Etablering av systemet krever bygningsmessig tilrettelegging, og vil komme i forbindelse med renovering, nybygg eller lignende. Systemet er prioritert etablert i mottaksavdelinger og enkelte andre avdelinger hvor behovet er vurdert som størst. Det er i tillegg etablert et kompetansesamarbeid om forebygging av selvmord og selvskading mellom med RVTS Øst, Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter (KRUS) og flere fengsler.

Ansvarlig departement: JD

Mål 5: Umiddelbar og langvarig oppfølging av etterlatte etter selvmord

Tiltak 44. Regjeringen vil styrke tjenestenes arbeid med ivaretagelse og oppfølging av etterlatte, inkludert barn, ved selvmord og bidra til at dette inngår i tjenestenes helhetlige arbeid

Helsedirektoratet har utarbeidet flere normerende produkter for tjenestene der oppfølging av etterlatte omtales, blant annet veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord, retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord og Mestring, samhörighet og håp – veileder for psykososial oppfølging. De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) er gjennom årlige tilskuddsbrev fra Helsedirektoratet gitt i oppgave å bidra med implementering av veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord overfor tjenestene. De gjør dette gjennom egne kurstilbud, blant annet i samarbeid med LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord og gjennom kurs tilpasset den enkelte kommune. De bistår også med å veilede kommuner om tema.

I forbindelse med arbeidet med nasjonal faglig retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, er det gjort systematisk søk etter oppdatert forskning om ivaretagelse og oppfølging av etterlatte. Ny kunnskap er tatt inn i den nye retningslinjen. Nytt kunnskapsgrunnlag vil også danne grunnlag for dette tiltaket og øvrige tiltak knyttet til etterlatte. Gjennom tilskuddordningen Nasjonale tiltak for forebygging av selvskading og selvmord innvilger Helsedirektoratet tilskudd til prosjekter rettet mot etterlatte etter selvmord. Gjennom prosjektene innhentes ny kunnskap som videre kan bidra til å styrke tjenestenes arbeid med ivaretagelse og oppfølging av etterlatte. Eksempler på oppfølging i spesialisthelsetjenesten: St. Olavs hospital har utarbeidet en prosedyre som ivaretar etterlatte og sikrer at kriseteam og fastlege i kommunen varsles og aktiveres. De etterlatte underrettes umiddelbart etter at et selvmord har funnet sted. Etterlatte tilbys et

møte med personalet og ansvarlig behandler. Sykehuset underretter kommune og fastlege for videre oppfølging, men sjekker samtidig ut og vurderer om behov for videre kontakt i spesialisthelsetjenesten. Helse Sør-Øst RHF ga i 2022 helseforetakene i oppdrag å etablere gode rutiner for blant annet hvordan etterlatte skal følges opp. I regionen gjennomføres det undervisning og fagdager med tema ivaretagelse av pårørende og barn som pårørende etter selvmord/-forsøk. Det arbeides også med utvikling og etablering av kollegastøttetilbud for ansatte som har mistet en pasient i selvmord.

RVTS Vest og RKBU Vest samarbeider om kompetanseprogrammet «Livet på timeplanen» (LpT). Målet med LpT er at skoleansatte som kjenner bekymring for en elev sin psykiske helse eller livssituasjon, skal ha nok kunnskap, handlingskompetanse og støtte i kollegiet til å ta initiativ til å snakke med og følge opp eleven. Programmet har et særskilt fokus på selvskading, selvmordsatferd og det å være etterlatt etter selvmord. Målgruppen for LpT er skolepersonell og skolehelsetjenesten. Det er utarbeidet en nettside og en manual for LpT der de knytter arbeidet opp mot eksisterende kvalitetssikrede kompetanseressurser som de normerende produktene, «Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord» og «Veiledende materiell for forebygging av selvskading og selvmord». I revisjonen av manualen og nettsiden er det valgt å ha et enda større fokus på psykisk helse, selvskading og etterlatte etter selvmord. RKBU Vest er i gang med å planlegge gjennomføringen av en randomisert kontrollert studie (RCT) av LpT.

RKBU Nord tilbyr gjennom sin tjenestestøtteportal kurset «Forebygging av selvskading og selvmord hos barn og unge, samt ivaretagelse av barn og unge som pårørende og etterlatte». Målgruppen for kurset er ansatte i kommunen som jobber med barn og unge, eller de som gjennom annet arbeid eller frivillighetsarbeid møter barn og unge. Kurset tar utgangspunkt i veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvmord og selvskading, samt veilederen «Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord».

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 45. Regjeringen vil gjennomgå veileder Etter selvmordet – Veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord og vurdere behov for oppdateringer og behov for å utforme standardisert oppfølgingsløp for etterlatte ved selvmord

Gjennom arbeidet med nasjonal faglig retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling, ble det foretatt søk etter oppdatert forskning om ivaretagelse og oppfølging av etterlatte. Nytt kunnskapsgrunnlag danner også grunnlag for dette tiltaket og øvrige tiltak knyttet til etterlatte. I juni 2024 inviterte Helsedirektoratet sentrale kompetansemiljø innen selvskading og selvmordsforebygging og bruker-, pårørende- og etterlatteorganisasjoner til et felles møte der erfaringer med bruk av veilederen Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord, behov for oppdatering og behov for å utforme standardiserte oppfølgingsforløp for etterlatte ble drøftet. Deltakerne i møtet ga mange sentrale innspill til det videre arbeidet med tiltaket.

Det vil bli foretatt en gjennomgang av veilederen om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord for å vurdere behov for nødvendige endringer basert på ny kunnskap. I gjennomgangen av veilederen vil det gjøres en kartlegging av i hvilken grad øvrige normerende produkter utgitt etter 2011 er overlappende med innholdet i veilederen Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord. Folkehelseinstituttet (FHI) forsker på betydningen av helse- og velferdstjenestene i oppfølgingen av etterlatte ved selvmord og har også tiltaket som oppdrag. Helsedirektoratet er hovedansvarlig for tiltaket. Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet vil på bakgrunn av gjennomganger av veilederen og innhentede tilbakemeldinger fra kompetansemiljø og sentrale organisasjoner drøfte videre oppfølging av tiltaket høsten 2024.

Ansvarlig departement: HOD, AID, BFD

Mål 6: Bedre forekomsttall, økt forskning, kunnskap og kompetanse om selvmordsforebygging

Tiltak 46. Regjeringen vil vurdere om det er grunnlag for å utvide plikten til å utføre rettsmedisinsk obduksjon ved mistenkt selvmord og rusrelaterede dødsfall for å redusere usikkerheten i selvmordstallene

Folkehelseinstituttet har fått i oppdrag å nedsette og lede en ekspertgruppe om hvordan mørketall om selvmord i Norge kan reduseres. Gruppen har medlemmer fra Nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin, Den norske legeforening, Oslo universitetssykehus, Norsk rettsmedisinsk forening, Politidirektoratet, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging og Folkehelseinstituttet. Medlemmene har fagbakgrunn som spenner fra medisin, psykologi, forskning, forvaltning, politiutdanning, jus og ledelse.

Ekspertgruppen er i rute med arbeidet og har hatt både digitale og fysiske møter gjennom våren 2024. Kartlegging av de ti punktene i del A i mandatet er påbegynt, mens del B som dreier seg om coroner eller medical examiner-ordning i Norge starter høsten 2024. Videre utover høsten 2024 vil gruppen vurdere ulike forbedringspunkt og tiltak som kan bidra til å ta ned mørketallene i selvmord.

Ansvarlig departement: JD, HOD

Tiltak 47. Regjeringen vil vurdere muligheten og behovet for å obdusere flere eldre for å få mer kunnskap om dødsfallene, herunder dødsårsak, i denne gruppen

Tilsvarende status som for tiltak 46.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 48. Regjeringen vil vurdere spørsmålet om det bør etableres en ekspertgruppe og om det skal utredes en coroner-ordning i Norge, samt vurdere om det er grunnlag for å etablere faste mortalitetskomiteer som overvåker dødsfall på sykehus mv.

Tilsvarende status som for tiltak 46 og 47.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 49. Regjeringen vil sørge for at Dødsårsaksregisteret mottar fullstendige obduksjonsrapporter for å sikre tilstrekkelig informasjon

Tilsvarende status som for tiltak 46, 47 og 48.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 50. Regjeringen vil vurdere etablering av et register for selvskading og selvmordsforsøk, eventuelt se på andre muligheter for å få god oversikt og følge utviklingen av selvskading og selvmordsforsøk

Tiltaket følges opp ved å vurdere videreutvikling av skaderegistrering i Norsk pasientregister (NPR) i forbindelse med Fyrtårnprosjektet. Det vises til rapporten Personskadedata 2022 fra NPR og arbeidet med å forbedre data via Fyrtårnprosjektet omtalt i Meld. St. 15 Folkehelsemeldinga 6.8.3. (Meld. St. 15 (2022–2023)).

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 51. Regjeringen vil sørge for at det etableres en samarbeidsmodell for optimal arbeidsdeling mellom Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging og Folkehelseinstituttet for å sikre ny kunnskap og spredning av denne kunnskapen i det selvmordsforebyggende arbeidet

Ut fra avklaring med Helse- og omsorgsdepartementet ble det i Helsedirektoratets tilskuddsbrev til Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) i 2023 formidlet følgende: NSSF skal i 2023 videreutvikle samarbeidet med Folkehelseinstituttet (FHI) og gå i dialog med instituttet om rutiner for å unngå dobbeltarbeid, sikre god koordinering og effektiv ressursbruk på feltet. Føringsplan for samarbeid med FHI er også innarbeidet i Helsedirektoratets utkast til oppdatert tilskuddsregelverk for NSSF.

FHI og NSSF har hatt flere møter i løpet av 2023 der all forskning ved begge instanser er gjennomgått i fellesskap for å identifisere prosjekt og enkeltarbeider der det er risiko for overlapp. Det er også utarbeidet en samarbeidsmodell der de forskningsmiljøene der det er identifisert risiko for overlapp møtes flere ganger i året for å sikre optimal ressursbruk og unngå dobbeltarbeid.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 52. Regjeringen vil be Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging og Folkehelseinstituttet i samarbeid med de regionale helseforetakene om en vurdering av eksisterende, publisert forskning på selvmord, herunder hvilke temaer og grupper i befolkningen som er lite forsket på

Folkehelseinstituttet (FHI) har mottatt rapportering på publisert forskning på selvmord i løpet av de siste ti årene fra ulike nasjonale fagmiljøer på selvmordsfeltet. FHI har så utarbeidet en oppsummering som sier noe om kunnskapsgrunnlaget på feltet som ble sendt til fagmiljøene for kommentarer. Dette ble gjort for å sikre en felles forståelse for det gjeldende kunnskapsgrunnlaget. På bakgrunn av oppsummeringen, har fagmiljøene gjort en selvstendig vurdering av hvilke temaer og grupper det mangler publisert forskning på i dag. FHI har i samarbeid med Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) sammenfattet alle innspill når det gjelder forskningsoppsummering og kunnskapshull. Bruker, pårørende- og etterlatteorganisasjoner har fått mulighet til å komme med innspill på dokumentet. Sluttrapport med anbefalinger er levert til Helse- og omsorgsdepartementet våren 2023. Helse- og omsorgsdepartementet har bedt FHI om å utbedre rapporten, og FHI vil levere en ny vurdering innen utgangen av 2023. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) og NSSF fikk i tilskuddsbrevene for 2021 i felles oppgave å se nærmere på omfanget av selvmordsproblematikk blant utsatte og utøvere av vold og overgrep. Sentrene ble videre bedt om sammen å vurdere og beskrive behovet for kunnskapsoppsummeringer og eventuelt ytterligere forskning på området. Sentrene inviterte FHI inn i samarbeidet. Et notat for rapportering av oppgaven er oversendt Helsedirektoratet og ble fulgt opp av et møte med nevnte kompetansemiljø, Helsedirektoratet og øvrige relevante instanser våren 2022. Funnene fra kunnskapsoppsummeringen viste en tydelig sammenheng og vil være relevant informasjon inn i flere ulike tiltak og arbeidsområder fremover.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 53. Regjeringen vil følge opp kunnskapsoppsummeringer fra Folkehelseinstituttet om selvmord blant menn og blant eldre

Tiltaket følges opp via konkrete forskningsprosjekter ved Folkehelseinstituttet (FHI). FHI har mottatt oppdatert registerkobling, og forskere i prosjektet TreatPath er i gang med analyser til relevante artikler. FHI gjennomførte en litteraturgjennomgang av hjelpesøking forut for selvmord blant menn på oppdrag fra Helsedirektoratet. Arbeidet resulterte i et notat som ble oversendt direktoratet ved utgangen av 2022. Arbeidet ble fulgt opp i en tilleggsstudie der FHI benyttet data fra HUNT – Helseundersøkelsen i Trøndelag, til å studere helsetjenestebruken blant menn med psykiske lidelser i Norge. Resultatene fra arbeidet ble overlevert direktoratet i form av et notat før sommeren 2024. På oppdrag fra direktoratet skal FHI høsten 2024 og våren 2025 gjennomføre en litteraturgjennomgang der man kartlegger sammenhengen mellom gjeld og selvmord.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 54. Regjeringen vil gjennomføre et FoU-opdrag om kunnskap om selvmordsatferd, årsaker til selvmord og forebygging av selvmord i innvandrerbefolkningen

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) fikk tildelt forskningsoppdraget. Arbeids- og inkluderingsdepartementet har mottatt sluttrapport fra NSSF. To vitenskapelige artikler er i prosess med å klargjøres for innsending til vitenskapelig tidsskrift. I tillegg gjenstår videreformidling av forskningsresultater fra sluttrapporten.

Ansvarlig departement: AID

Tiltak 55. Regjeringen vil gjennomføre en levekårsundersøkelse på lhbtqi-feltet, der selvmord og selvmordsforsøk er et av temaene

[Levekårsundersøkelsen på lhbtqi-feltet](#) ble lansert under Oslo-Pride 23. juni 2021. Undersøkelsen viser at andelen som har hatt selvmordstanker er høyere blant lhbtqi-personer enn i befolkningen for øvrig.

I Livskvalitetsundersøkelsen fra 2023 svarer skeive i gjennomsnitt at de er mindre tilfredse med alle livsområder, sammenlignet med befolkningen generelt. En omtrent dobbelt så stor andel skeive (51 prosent) oppgir at de har lav tilfredshet med egen psykisk helse, sammenlignet med heterofile (26 prosent). Det er ingen spesifikke spørsmål om selvmord.

Regjeringen lanserte [handlingsplan for kjønns- og seksualitetsmangfold \(2023–2026\)](#) 17. februar 2023. Handlingsplanen skal bidra til å bedre livskvaliteten til skeive, sikre deres rettigheter og bidra til større aksept for kjønns- og seksualitetsmangfold. Planen har prioriterte innsatser for skeive på områder hvor utfordringene er store i Norge: Skeive med minoritetsbakgrunn og skeive i religiøse samfunn, transpersoner og personer med kjønnsinkongruens og inkluderende idrett. Handlingsplanen inneholder 49 tiltak for å trappe opp innsatsen for skeive, både nasjonalt og internasjonalt.

Ansvarlig departement: KUD

Tiltak 56. Regjeringen vil tilrettelegge for at kommunale helse- og omsorgstjenester innehar nødvendig kompetanse for å forebygge, avdekke, avverge og følge opp selvskadings- og selvmordsproblematikk

I 2024 er arbeidet med å styrke kompetansen om selvskading og selvmordstematikk ved akuttmedisinske kommunikasjonsentraler (AMK-sentraler) og legevaktsentraler i Norge videreført (se også rapportering på tiltak 38). Høsten 2023 ble det iverksatt tiltak for å informere om kunnskapsressurser, verktøy og opplæringstiltak i det selvmordsforebyggende arbeidet til fastleger. Dette for å målrette informasjonen om relevante kompetansetiltak og bidra til økt kompetanse for å forebygge, avdekke, avverge og følge opp selvskadings- og selvmordsproblematikk. Implementering av veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord og gjennomføring av kompetansetiltak overfor tjenestene innen tema forebygging av selvskading og selvmord, er lagt inn som oppgave i

tilskuddsbrev til de regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) og Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF). I arbeidet med regionale folkeopplysningskampanjer inngår opplæringstiltak rettet mot helsepersonell og nøkkelpersoner i lokalsamfunnet som ledd i en flernivåintervensjon. I det regionale arbeidet med folkeopplysningskampanjer er en vesentlig del av arbeidet både å synliggjøre og tilby kompetansetiltak til tjenester i regionen (se også rapportering på tiltak 4). I forbindelse med gjennomføringen av kampanjen "Tryggere på nett", som har som målsetting å gjøre ungdom tryggere i møte med omtale av selvskading og selvmord på sosiale medier, ble det utviklet et webinar om tema for personer som jobber med barn og unge. Det ble i tillegg satt sammen ett sett med kompetanseressurser bestående av blant annet Selvskading- SoMe, #Chatsafe og Frida. Webinaret ble utviklet i et samarbeid mellom ung.no (Barne-, ungdoms og familiedirektoratet), Ressursentrene for vold og traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTSene) Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF), Psyktærlig og Helsedirektoratet. Målet med webinaret var å gjøre ansatte bedre i stand til å ta initiativ til, og gjennomføre en samtale med barn og unge om tema (se også rapportering på tiltak 9).

Helsedirektoratet inngikk høsten 2023 en avtale med Aldring og helse å utvikle kompetanseressurser for å øke kompetansen om selvmordsforebygging blant eldre. Aldring og helse har en nyutviklet nettside «Forebygging av selvmord», der alle ressursene legges tilgjengelig fra august 2024. Det er laget en undervisningspakke om temaet, det er utviklet et nytt foredrag i foredragsserien Om aldring – «å snakke om selvmordstanker», de har spilt inn en samtale, «Å snakke om selvmordstanker kan redde liv», og det er laget en ny podkast i serien Eldre og psyken, «Om menn, ensomhet og selvmord». Temaet selvmordsforebygging vil i tillegg tas inn i kurset, «Takk bare bra». Aldring og helse informerer om ressursene på sine arrangementer for å gjøre de kjent for tjenestene (se også tiltak 25).

Det jobbes kontinuerlig med å tilrettelegge for et godt og variert kurs- og undervisningstilbud for å nå ulike målgrupper utfra deres behov for kunnskap. Dette gjøres i regi av nasjonale og regionale kompetanse miljøer som NSSF, RVTS og Vivat. I 2023 svarte kommunene at 46 prosent hadde gjennomført kompetansehevende tiltak når det gjeldt personer med selvmordsatferd. Andelen øker systematisk med kommunestørrelse. Av de som har gjennomført kompetansehevende tiltak har 51 prosent hatt kurs i regi av RVTS, mens 65 prosent har gjennomført Vivat selvmordsforebyggingskurs og 17 prosent oppgir å ha gjennomført kurs i regi av NSSF i løpet av siste år (Sintef 2023).

Våren 2023 lanserte RVTS Øst nettsiden Snakkomselvmord.no. Ressursen er finansiert av Helse Sør- Øst. Denne nettressursen er utviklet for helsepersonell som møter mennesker som selvskader eller er i en selvmordsrisiko. Gjennom denne nettressursen får man råd om hvordan forstå, utforske og behandle en selvmordskrise, gjentakende selvmordsatferd og selvskading. Nettressursen viser til Helsedirektoratets normerende produkter på området. For kompetansemiljøer og organisasjoner er det å være til stede på ulike arenaer for å bidra med informasjon og kompetanseheving sentralt og noe det jobbes kontinuerlig med. Ved å legge til rette for en bredde av innsatser, er målet å bidra til økt kunnskap i tjenestene. Ny retningslinje for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert behandling ble lansert våren 2024, i tilknytning til dette er det tilrettelagt for ulike

implementeringstiltak. I implementeringen vil det legges vekt på at retningslinjen må sees i sammenheng med veiledende materiell for forebygging av selvmord. Samhandling mellom spesialisthelsetjeneste og kommunale helse- og omsorgstjenester er sentralt for å gi god oppfølging til personer med selvmordsatferd.

Det utvikles kontinuerlig innsatser som kan bidra til økt kunnskap i tjenestene og i ulike utdanningsløp. Eksempler er utdanninger, kurs, undervisningsfilmer, videoressurser om ulike tema og digitale kompetanseressurser som ligger tilgjengelig på nett. Helsedirektoratet og nasjonale og regionale kompetansemiljø på feltet jobber sammen med å både utvikle og videreutvikle og bidrar til å implementere kompetanseressurser om sentrale tema i det selvmordsforebyggende arbeidet. Kompetanseressursene utvikles i nært samarbeid mellom kompetansemiljøer og sentrale bruker-, pårørende- og etterlatteorganisasjoner. Organisasjonene utarbeider også i samarbeid med kompetansemiljøene materiell for informasjon, råd og veiledning som de legger tilgjengelig på sine nettsider og deler i sosiale medier for å nå bredt ut.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 57. Regjeringen vil sørge for at personellet i tverrfaglig spesialisert rusbehandling og psykisk helsevern har selvmordsforebyggende kompetanse

Fagmiljøer fra hele landet har samarbeidet om utvikling av en digital plattform – Simple - for helsepersonell som skal bistå med å gi opplæring og ferdighetstrening i selvmordsforebygging. Kursprogrammet er presentert for representanter for alle HF'ene, via Selvmordsforebyggende nettverk (<https://ingenaamiste.no/arbeidsliv/>).

RVTS Øst har i 2024 lansert en avatar for ferdighetstrening i vanskelige samtaler med unge om selvskading på internett (<https://www.snakkomselvmord.no/frida/>) presentert for helseforetakene via selvmordsforebyggende nettverk. Denne retter seg i hovedsak til hjelpere i kommunale tjenester og spesialisthelsetjenesten, og til frivillige som møter mennesker som er i en selvmordskrise, eller som skader seg selv. Det å jobbe med selvmordstematikk er krevende. Målet med nettressursen er at hjelperne skal bli tryggere i samtaler om temaene gjennom økt kunnskap og bevisstgjøring.

Helseforetakene/sykehusene i Helse Sør-Øst har regelmessig, og flere steder, obligatorisk undervisning om selvmordsforebygging, inkludert opplæring av nyansatte. Flere helseforetak innfører CAMS (Collaborative Assessment and Management of Suicidality) med mål om at denne kompetansen skal bli en integrert del av behandlingen.

Eksempler på andre kompetansehevede tiltak i Helse Sør-Øst RHF:

- *Etablering av phd-prosjekt ved alderspsykiatrisk avdeling ved bruk av nasjonale registre i samarbeid med Folkehelseinstituttet og Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse om selvmord blant eldre: kartlegging av høyrisikogrupper, forekomst av psykisk lidelse og somatisk sykdom, samt bruk av helsetjenester i forkant av selvmord.*

- Etablering av ressursgruppe for selvmordsforebygging hvor gruppen er ansvarlig for undervisning og har en rådgiverfunksjon for ledere og behandlere.
- Oppdatering av kvalitetshåndbok for opplæring, kartlegging, vurdering og tiltak ved selvmordsrisiko og selvmord i tråd med nasjonale retningslinjer.
- Utvikling av en e-læringsressurs i sikkerhetsplanlegging med midler fra Akuttnettverket.
- Opprettelse av lokalt selvmordsforebyggende nettverk som skal sørge for at kunnskap om selvmord og selvmordsforebygging i større grad skal nå ut til alle avdelinger.

I Helse Midt-Norge gis alle ansatte som har pasientkontakt tre timers kurs om kartlegging, vurdering og dokumentasjon av selvmordsrisiko. Klinikk for psykisk helsevern og rus i Helse Nord-Trøndelag deltar i et forskningsprosjekt innen depresjonsdiagnostikk og behandling med St. Olavs hospital, Norges teknisknaturvitenskapelige universitet (NTNU) og Institutt for psykisk helse (IPH). Dette er et forskningsprosjekt som inkluderer pasienter både med og uten rusproblemer. I Helse Vest er det utarbeidet regionale rutiner for kartlegging av selvmordsrisiko som er tatt i bruk i alle helseforetak. Vurderingen er også lagt inn i de regionale DIPS-malene for nasjonale pasientforløp (tidligere pakkeforløp). Klinikken i psykisk helsevern i Helse Vest har et fast undervisningsopplegg for alle aktuelle ansatte. Dette er obligatorisk, og deltakelse/gjennomføring blir dokumentert i kompetanseportalen. E-læringskurset fra Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) er anbefalt som læringsarena i den regionale rutinen. Behov for selvmordsforebyggende kompetanse i tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) og somatikk er under vurdering. I Helse Fonna har det i 2022 og 2023 vært gjennomført internrevisjoner for psykoseforløp hvor kartlegging av selvmordsrisiko har vært et viktig fokus. Det er utarbeidet lokale handlingsplaner for å følge opp arbeidet. Mai 2023 arrangerte klinikken egen samling for ledere, ressurspersoner og brukerrepresentanter hvor temaet var selvmordsforebygging i systemperspektiv, med foredrag fra NSSF og RVTS Vest. På bakgrunn av samlingen skal det utarbeides revidert handlingsplan for arbeidet med selvmordsforebygging i klinikken. Handlingsplanen skal følge opp innholdet i den nye nasjonale retningslinjen for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert behandling som ble lansert våren 2024. I Helse Bergen, divisjon psykisk helsevern, arbeides det med å utvikle en egen ressursgruppe med særlig kompetanse på vurdering og forebygging av selvmord for å optimalisere og forbedre rådgivning, prosedyrer og implementering av tiltak i divisjonen.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 58. Regjeringen vil vurdere hvordan selvmordsforebyggende kompetansenettverk kan etableres i alle landets helseregioner

Helse Vest, Helse Midt-Norge og Helse Nord RHF fikk i oppgave i oppdragsbrevet for 2021 å etablere selvmordsforebyggende kompetansenettverk. I Helse Sør-Øst RHF er nettverket etablert tidligere. Regionale kompetansenettverk er nå etablert i alle regioner. I Helse Vest ledes nettverket av Helse Stavanger. Her er alle helseforetak, private ideelle og brukerkompetanse representert. Nettverket har gjennomført flere samlinger, og samarbeider med Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging om en opplæringspakke for å implementere den nye nasjonale faglige retningslinjen for

forebygging av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 59. Regjeringen vil videreføre og styrke Vivat selvmordsforebyggingsarbeid med å øke lokalsamfunnets samlede kunnskap og evne til å forebygge selvmord

Vivat selvmordsforebygging ble øremerket i statsbudsjettet i 2021. Som følge av dette er det opprettet en ny tilskuddsordning med tilhørende regelverk. Vivat er et sentralt kompetansetiltak som når bredt ut med sitt tilbud på tvers av faggrupper og sektorer. Vivat tilbyr en serie kurs som bygger på hverandre. Vivat-kurs er både for profesjonelle hjelpere og andre som kan være i posisjon til å oppdage og gi hjelp til mennesker i selvmordsfare. Vivat kurstilbud benyttes også ofte av frivillige organisasjoner. Til sammen har Vivat hatt 9901 deltakere på sine kurs i 2023, dette er en økning på 2666 deltakere fra 2022. Vivat evaluerer alle sine kurs og tilbakemeldingene fra kursdeltakerne viser svært høy tilfredshet på samtlige kurs. Vivat har utviklet en bredde i sine kurstilbud og har i dag både digitale og stedlige kurs. Dette bidrar til et trinnvis kompetansetilbud. Vivat har revidert sin nettside for å gi tydelig informasjon om sine tilbud. Vivat samarbeider med flere aktører innen selvmordsforebygging. Vivat har gjort sine kurstilbud tilgjengelig i arbeidet med regionale folkeopplysningskampanjer. I 2023 og 2024 har de lagt til rette for at kommuner og organisasjoner i region Vest og Sør og Nord har kunnet benytte Vivat kurstilbud i kampanjeperioden.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 60 Regjeringen vil styrke tilskuddsordningen Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvskading

Tilskuddsordningen ble styrket i 2021 og regelverket for ordningen ble revidert og innrettet for å imøtekomme den nye handlingsplanen for forebygging av selvmord. Ny innretning på tilskuddet gir en bredde i søkergruppen og legger til rette for at flere aktører kan bidra med sin kompetanse i det selvmordsforebyggende arbeidet. I 2024 mottok Helsedirektoratet 16 søknader, av disse fikk 13 innvilget tilskudd. De prosjekter som mottok midler i 2024 retter seg mot sentrale områder i handlingsplanen og det selvmordsforebyggende arbeidet som kompetanseutvikling, tilrettelegging av tilpasset, tilgjengelig og samordnede tjenestetilbud, spillavhengighet, innsatte i fengsel, barn og unge, lhbt+, etterlatte og pårørende og økt kunnskap til befolkningen. Tilskudd er et sentralt virkemiddel i utvikling av nye tiltak og ny kunnskap og gir mulighet for nasjonal overføringsverdi.

Ansvarlig departement: HOD

Tiltak 61 Regjeringen vil oversette, tilpasse kulturelt og implementere opplæringsmaterieill i hvordan oppdage, avdekke og intervenere ved selvmordsfare til nord-, sør- og lulesamisk

RVTS Nord, RVTS Midt og RVTS Vest arbeider med kulturell og språklig tilpassing av kursmaterieil generelt og innen selvmordsforebygging spesielt. De samarbeider blant annet med Vivat selvmordsforebygging og Samisk nasjonal kompetansetjeneste – psykisk helsevern og rus (SANKS) om utvikling av selvmordsforebyggende kursmoduler for den samiske befolkningen. Det er blant annet arbeidet med å tilpasse Vivat kurs "Oppmerksom på selvmordstanker" til samisk. Det samarbeides også med andre regionale aktører. Helsedirektoratet har bidratt til oversettelser av ressurser til nord-, sør- og lulesamisk, i tillegg til engelsk. Ressursene omhandler ulike temaer i det selvmordsforebyggende arbeidet:

- Videoressursen «Sikkerhetsplan» utarbeidet av Nasjonalt senter for selvmordsforskning - og forebygging (NSSF), denne er teksten på nord- og sørsamisk
- Vivat undervisningsfilm «Lær deg å spørre om selvmord», denne er teksten nordsamisk og engelsk.
- Videoressursen «Hvorfor og hvordan involvere pårørende ved behandling og oppfølging av selvmordstematikk», utviklet av Nasjonalt senter for selvmordsforskning - og forebygging (NSSF), denne er teksten på nord-, sør- og lulesamisk og engelsk.
- Temasiden/landingsside på helsenorge.no om «Selvmordstanker og selvmord» er revidert og tilgjengelig på nord-, sør- og lulesamisk og engelsk.

I forbindelse med arbeidet med regionale folkeopplysningskampanjer, har Helsedirektoratet sammen med relevante kompetansemiljø utviklet korte informasjonsfilmer rettet mot sørsamisk befolkning. Ved gjennomføring av kampanjen i region Nord ble det i tillegg utviklet en artikkelserie på nord-, sør, og lulesamisk som ble distribuert bredt gjennom Aller medias annonsenettverk, lokalmedier og samiskspråklige nettsteder – i tillegg til sosiale medier. Helsedirektoratet opprettet i 2021 Nasjonalt samisk helsenettverk. Nettverket består av representanter fra Sametinget, Fylkeskommunene i de samiske forvaltningsområdene: Troms og Finnmark, Nordland og Trøndelag, i tillegg representanter fra hhv. Helse Nord, Senter for samisk helseforskning (UITSSH), Pasient- og brukerombudet (POBO) i Finnmark og Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester for den samiske befolkningen (USHT Samisk). Nasjonalt samisk helsenettverket møtes én til to ganger årlig. Formålet med dialognettverket er å styrke arbeid og dialogen rundt samisk helse. I januar 2024 ble dette tiltaket løftet inn som tema på møte i helsenettverket. Helsedirektoratet redegjorde for tiltaket, hvilke innsatser som er utviklet og drøftet med nasjonalt samisk helsenettverk og øvrige relevante kompetansemiljø og tjeneste hvilke innsatser/verktøy som bør prioriteres mht. ytterligere oversettelser til nord-, sør- og lulesamisk, samt hvordan det på best mulig måte kan tilrettelegges for kulturell tilpassing og god implementering. Nettverket ble også oppfordret til å gi innspill til dette i etterkant av møtet.

I juni 2024 deltok Helsedirektoratet i fagnettverk for selvmordsforebygging i samiske områder. Nettverket inkluderer fagpersoner fra hele Sápmi og møtes to ganger i året for å utveksle erfaringer og deler kunnskap. Nettverket bidrar til et ytterligere samarbeid innen selvmordsforebygging i Sápmi. I dette møtet mottok Helsedirektoratet informasjon om nettverkets ulike innsatser. Helsedirektoratet informerte om Nasjonalt samisk helsenettverk og om innsatser innen nord-, sør- og lulesamisk som er iverksatt gjennom Handlingsplan for forebygging av selvmord.

Ansvarlig departement: HOD

