



## Kva veit ein om sjølv mord i Noreg? Korleis kan ein førebygge sjølv mord?

Åse Lundegaard Mattson (RVTS-Vest)

www.rvtvest.no |  



## Kor kan ein få hjelp?

- Hjelpetelefonar
- Fastlege
- Bergen legevakt (116 117)
  - Livskrisehjelpen (55568754)
- Ved akutt fare for liv og helse: 113







## Litteratur



**Selvmord og selvskading**  
Handlingsplan, nettsider og veiledende materiale for kommuner om forebygging av selvmord og selvskading. Veileder for helsestasjon av ettersatt etter et selvmord.

Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord



Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern



**E-læringskurs i selvmordsrisikovurdering**

I Norge skjer det i snitt ca. 500 selvmord hvert år. Selvmord er en alvorlig helseproblematikk som kan forebygges. Mange av dem har svært høye helsetilstander. Det er viktig å kunne identifisere og utarbeide en selvskadende og selvmordssituasjon.

[selvmordsrisikovurdering.no](http://selvmordsrisikovurdering.no)

www.rvtvest.no |  



## Veiledende materiale

VEIVISERE

Det veiledende materialet har to veivisere med trinnvise veiledninger til forløp for mennesker som skader seg selv og/eller har selvmordsatferd:

- [selvskading og selvmordsatferd som ikke er kartlagt](#)
- [selvskading og selvmordsatferd som er kartlagt](#)

www.rvtvest.no |  





Larsen og Teigen, 2015

## Kva vil det seie å førebygge sjølv mord?

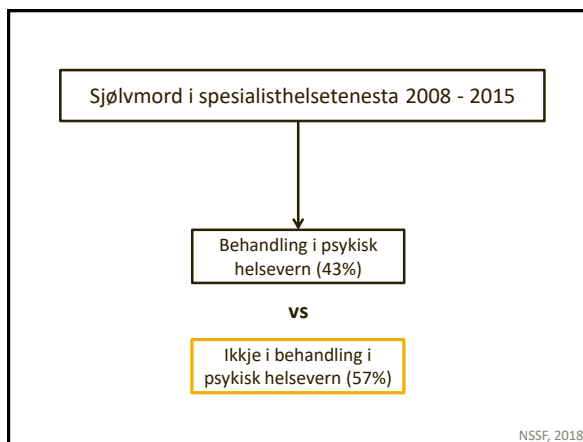
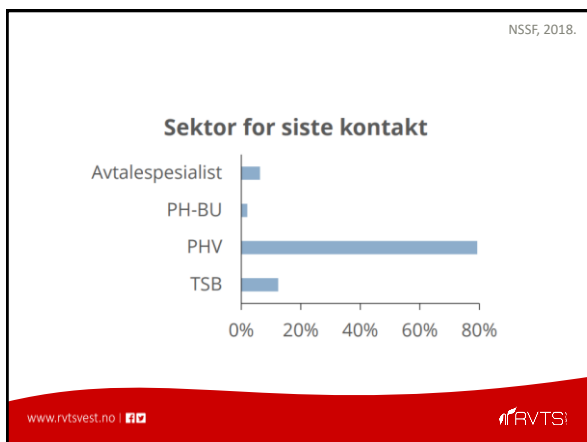
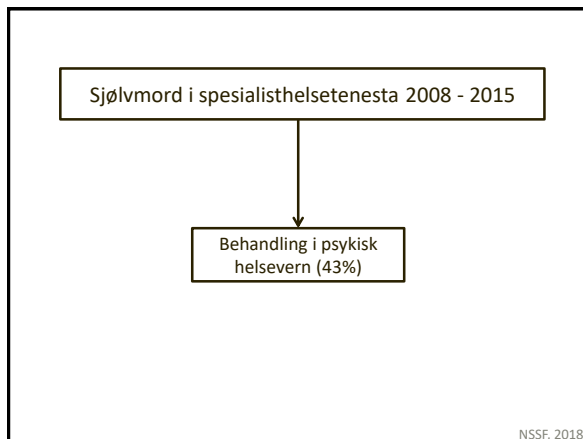
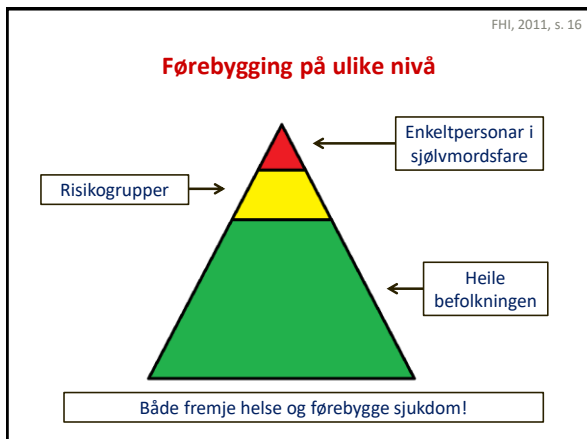
www.rvtvest.no |  



Lars Mehlum (Psykisk Helse, 2018)

## – Har du en nullvisjon om selvmord?

– Nei, for det ville være å ta fra folk retten til å bestemme over eget liv. Men vi kan redusere tallene kraftig. Det er ofte utrolig mye vi kan gjøre. Vi kan gi den enkelte flere valgmuligheter, så man slipper å sitte med bare det ene alternativet. **Vi må gjøre det mulig for den enkelte å orke å leve.** Det handler blant annet om å skape et mer inkluderende samfunn, om å trekke folk nærmere bålet.



Helsedirektoratet, 2017;  
Luoma, Martin & Pearson, 2002

"Ulike undersøkelser tyder på at 50-80 prosent av de som dør ved selvmord har vært i kontakt med primærlege eller andre deler av helsetjenesten i året før de dør (10)."

Luoma, Martin & Pearson, 2002

### Kontakt med primærhelsetjenesten

	1 år før	1 mnd før
I løpet av livet	77%	45%
Under 35	62%	23%
Over 55	77%	58%

www.rvtsvest.no |

Luoma, Martin &amp; Pearson, 2002

### Kontakt med psykiske helsetjenester

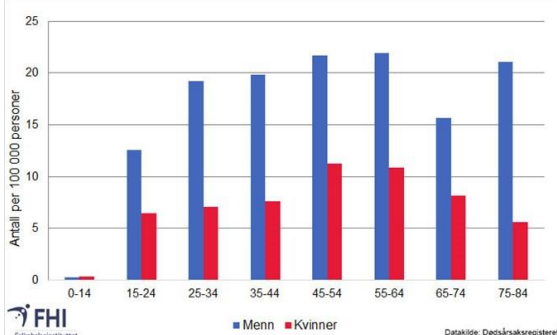
	1 mnd før	1 år før	Livstidsprevalens
I løpet av livet	19%	32%	53%
Under 35	15%	24%	38%
Over 55	11%	8.5%	19.5%
<b>Kvinner (livsløp)</b>	36%	58%	78%
<b>Menn (livsløp)</b>	18%	35%	47%

www.rvtvest.no |  

### Kva veit ein om sjølv mord i Noreg?

www.rvtvest.no |  

Barnow, Linden, Lucht, &amp; Freyberger, 2004



 FHI  
 Folkehelseinstituttet

Datakilde: Dødsårsaksregisteret

Tal sjølv mord per 100.000 innbyggjarar, basert på tal for 2012-2016 (FHI, 2017)

Berglund, Frøysaa, Siqveland, J. (2015), HelseDirektoratet (2014), Sosial- og helsedirektoratet (2008), Ystgaard et al. (2003)

### Sjølv mordsforsøk og dødelighet

- Estimerer 7-15 gonger så mange forsøk (3500-7500) som gjennomførte sjølv mord (614)
- Meir vanleg blant kvinner enn menn
- Forsøk er ein risikofaktor for gjennomføring
- Pasientar med EUPF har forhøga risiko for gjennomført sjølv mord
  - 85% har gjort forsøk, 10% gjennomfører
  - 30-40% gjennomførte har pf (ustabil og antisosial)
- 56% av ungdom i CASE-studien rapporterte at dei ønska å dø når dei skada seg
- Ingen forskjell på dei som kutta seg og dei som hadde tatt overdose

www.rvtvest.no |  

### Risikofaktorar for sjølv mord

- Psykiske lidningar
- Rusmiddel
- Kroppslige sjukdomar
- Tidlegare eller noverande negative livshendingar
- Brot i nære relasjonar
- Tidlegare forsøk
- Tapsopplevingar

Folkehelseinstituttet, 2017

www.rvtvest.no |  

### Risikofaktorar for siølv mord

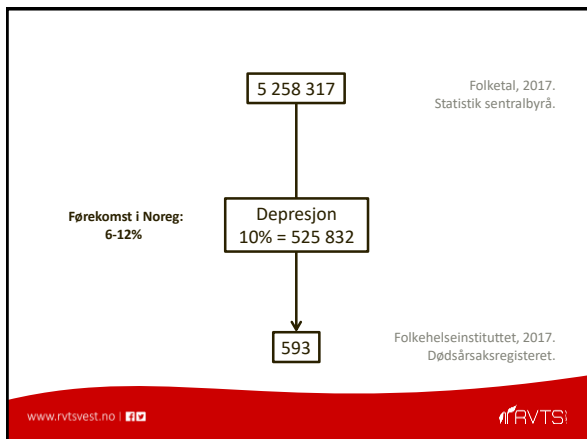
Risikofaktorar finst hos mange som ikkje tek sitt eige liv

- Tidlegare eller noverande negative livshendingar

Risikofaktorar finst ikkje hos alle som tar livet sitt

Folkehelseinstituttet, 2017

www.rvtvest.no |  



## Schizofreni og sjølv mord

Popovic et al. 2014

- 20 til 75 ganger høgare risiko
- Depressive symptom
- Sjølv mordsforsøk
- Antal innlegingar i psykisk helsevern
- Håpløyse i kombinasjon med sjukdomsinnsikt
- Ung, første år etter sjukdomsutbrot, høg alder ved sjukdomsutbrot, mann, rusavhengighet, under eller etter utskrivning, før behandlingsstart



Fredriksen et al., 2017

## Depressiv psykose og sjølv mord

Undersøkte korleis pasientar med alvorleg depresjon opplevde forholdet mellom psykotiske symptom og sjølv mordstankar og – åtferd

- Intervju med 9 innlagte pasientar
- Fire sjølv mordsforsøk før innlegging, og tre forsøk under innlegging

www.rvtstest.no |

RVTS

## Depressiv psykose og sjølv mord

Fredriksen et al., 2017

- Underrapportering av sjølv mordstankar
- Måtte ta bort ordet "sjølv mord" frå intervjuguiden
- Intens lidning og impulsivitet styrt av vrangførestillingar og hallusinasjonar
- Kaos som gjorde det vanskeleg å sjå konsekvensen av handlingar
- Sjølv mord som flukt både frå vanske i livet, og frå psykotiske opplevingar



## Sjølv mord og psykiske lidingar

"Tilhørighet i diagnosegruppe belyser ikke årsakene til at enkeltpersoner velger å ta sitt liv."  
(Stangeland, 2012, s 141)

www.rvtstest.no |

RVTS

Se filmen

# STÖR DÖDEN

www.rvtstest.no |

RVTS

Intervju med Mette Lyberg Rasmussen. Tidsskrift for Norsk psykologforening.

### Hva er det med unge, flinke menn?

"Forskerne var nysgjerrige på om informantene ville fortelle om en underliggende psykisk lidelse, men nei. De etterlattes fortellinger og avskjedsbrevene knytter selvmordet til en skjør, prestasjonsbasert selvfølelse. Slik ble mennene spesielt sårbare for nederlag." "Avskjedsbrevene forteller om uutholdelige følelser av skam og verdiløshet. Om selvbekreftelser, ensomhet og lengsel." "Rasmussen beskriver unge menn som fremsto som velfungerende og suksessfulle så sant de presterte godt, men med en særlig sårbarhet for å føle seg som mislykket og verdiløse når de ikke lenger klarte å nå sine mål, eller opplevde seg som avvist. Menn som i perioden før selvmordet synes å ha blitt overmannet av skamfølelse og sinne ved opplevelsen av ikke å leve opp til sine egne standarder. Menn med uutholdelige tanker som de verken greide å regulere eller håndtere. Den tidligere strategien som innebar å kompensere ved stadig å øke sine prestasjoner, fungerte ikke lenger. Selvmordet ble veien ut av en tilstand av utålelig psykisk smerte." "For i likhet med de fleste unge menn som tar livet sitt, hadde ingen av de unge mennene i studien vært i kontakt med helsevesenet i perioden før selvmordet. Dette til tross for at noen av dem hadde blitt tilbudt hjelp, eller ble oppfordret til å søke hjelp."

### Hvorfor dør folk i selvmord?

- en nyttig modell av *Thomas Joiner*, 2005



[http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=209987&a=3](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=209987&a=3)

### Kjelder

Barnow, S., Linden, M., Lucht, M., & Freyberger H.J. (2004). Influence of Age of Patients Who Wish to Die on Treatment Decisions by Physicians and Nurses. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12(3), 258-264.

Berglund, A., Frøysaa, C., & Sivveland, J. (2015). Behandling ved kronisk suicidalitet – retningslinjer og realiteter. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 52(10), 872-877.

Folkehelseinstituttet (FHI), 2011. Bedre føre var... Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger. Hentet fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/rapport-20111-bedre-fore-var---psykisk-helse-helsefremmende-og-forebyggende-tiltak-og-anbefalinger-pdf.pdf>

Folkehelseinstituttet (FHI). (2017). Selvmord og selvmordsforsøk i Norge. Henta frå: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/selv-mord-og-selv-mordsforsok-i-norge/#hovedpunkter>

Folkehelseinstituttet. (2017). Faktaark om selvmord og selvmordsforsøk. <https://www.fhi.no/tp/psykiskhelse/selv-mord/selv-mord-og-selv-mordsforsok---fakta/>

Fredriksen, K. J., Schoeyen, H.K., Johannessen, J. O., Walby, F. A., Davidson, L., & Schaufel, M. A. (2017). Psychotic depression and suicidal behavior. *Psychiatry*, 80(1), 17-29.

Helseidrettoratet, (2011). Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord. Oslo: Direktoratet.

Helseidrettoratet. (2014). Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014-2017. Oslo: Direktoratet.

Helseidrettoratet (2017). Forebygging av selvskading og selvmord i kommunen. Hentet fra: <https://helseidrettoratet.no/nyheter/forebygging-av-selvskading-og-selv-mord-i-kommunen>

Mehlum, L., & Jensen, A. I. (2006). Suicidal atferd ved ustabil personlighetsforstyrrelse. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 22(126), 2946-2949.

Larsen, K. & Teigen, H. (2015). Hvorfor misforstås forskning om selvmord? *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 52(7), 606-212.

Luoma J, Martin C, & Pearson J. (2001). Contact with mental health and primary care providers before suicide: a review of the evidence. *Am J Psychiatry*, 159(6): 909-16.

NSSF. (2018). Selvmord i spesialisthelsetjenesten: [https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kartleggingssystemet/dokumenter/infografikk\\_hovedfunn1.pdf](https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kartleggingssystemet/dokumenter/infografikk_hovedfunn1.pdf)

Popovic et al. (2014). Risk factors for suicide in schizophrenia: systematic review and clinical recommendations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 130, 418-426.

Paris, J. (2002). Chronic suicidality among patients with borderline personality disorder. *Psychiatric services*, 53(6), 738-742.

Rasmussen, M. L., Haavind, H., Dieserud, G. & Dyregrov, K. (2014). Exploring Vulnerability to Suicide in the Developmental History of Young Men: A Psychological Autopsy Study. *Death studies*, 38(9), 549-556.

Stangeland, T. (2012). Når sikreste behandling ikke er beste behandling. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 49(2), 138-144.

Ystgaard, A., Reinholdt, N. P., Husby, J., & Mehlum, L. (2003). Villet egenskade blant ungdom. *Tidsskriftet norske legeforening*, 123, 2241-2245.