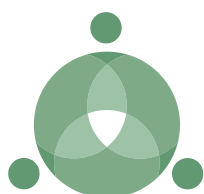




HVORDAN STØTTE EN ELEV* SOM HAR SELMORDSTANKER?



ELPIS
SELMORDSFØREBYGGING

*I dette heftet referer vi for enkelthets skyld til enhver ung person som «elev». Informasjonen i heftet kan likevel være nyttig for alle voksne som ønsker å hjelpe et barn eller ungdom, uansett hvilken rolle de har og hvilken relasjon de har til den unge personen.



Barn og unge som opplever overveldende utfordringer kan komme til å tenke på selvmord som en mulig løsning. Dette er svært tragisk og voksne har mulighet for å gripe inn og hjelpe. I dette heftet får du noen råd om ulike situasjoner og hvordan du kan håndtere dem sensitivt og trygt.

Innhold

Hvordan kan jeg vite om det er alvorlig?	3
Hvordan kan en spørre om selvmordstanker?	4
Jeg vet at en elev har selvmordstanker – hva gjør jeg?	4
Hjelp og tips for en samtale om selvmordstanker	5
Hva skal jeg gjøre for å støtte eleven videre?	5
Jeg vet at en elev selvskader. Hvordan vet jeg om det er selvmordsadferd?	6
Jeg vet at en elev har forsøkt selvmord – hva gjør jeg?	6
Hvordan kan jeg samarbeide med en elev som har selvmordsadferd?	7
Hvordan støtter jeg en elev tilbake til skolen etter et selvmordsforsøk?	7
Hvordan kan jeg hjelpe en elev med en trygghetsplan?	8
Hva med konfidensialitet?	8
Mer kompetanse	9
Ta vare på deg selv	9
Ressurser	10
Døgnåpne hjelpetelefoner	10
Andre nøkkelressurser for barn og unge	10
Vedlegg: Trygghetsplan	11



Hvordan kan jeg vite om det er alvorlig?

Det er umulig å gi en endelig sjekkliste over ting å se etter for å oppdage en elev som tenker på selvmord fordi hver elev er forskjellig. Hvis du er bekymret, få til en samtale med dem. Husk å sette av god tid og finne et skjermet sted.

Fortell dem hva det er som gjør deg bekymret. Er det noe du eller andre har sett, hørt, observert eller fått vite? Virker de triste eller har de endret atferd?

Få unge mennesker føler at de kan være åpne om selvmordstanker eller fortelle noen når de har det vanskelig. Men selvmordstanker trenger ikke å føre til selvmord. Tanker er tross alt bare tanker, men hvis noen får gruble på slike tanker alene kan de bli verre og føre til selvmordshandlinger.

La eleven få tid til å fortelle hvordan de har det. Spør så direkte og tydelig om de har selvmordstanker, slik at eleven forstår hva du spør om.

LivetPåTimeplanen

LivetPåTimeplanen er et program som har blitt utviklet av Regionalt Senter for Forebygging av Vold, Traumer og Selvmord (RVTS Vest). Kommuner/ fylkeskommuner som iverksetter programmet danner ressursgrupper ved hver skole. Disse får kurslederkurs slik at de kan holde portnerkurs for de andre voksne ved skolen. Dette sikrer at kompetansen forblir og forsterkes i skolen og at alle bruker den samme terminologien og verktøyene. Dette fører i sin tur til bedre håndtering av vanskelige situasjoner.

Programmet fører også til at flere skoler i samme kommune/ fylkeskommune bruker de samme ressursene, og at ressursgruppene får et støtte-apparat gjennom lokale årlige nettverkssamlinger.

LivetPåTimeplanen inneholder også nettressurser som kan brukes som oppslagsverk for lærere, skolehelse-tjenesten, skoleledere og foreldre. Disse er gratis å bruke.

Hvordan kan jeg spørre om en elev har selvmordstanker?

Mange tenker at det er unødvendig å spørre noen om de tenker på selvmord, eller at å spørre kan gjøre vondt verre. Men **hvis du spør med omsorg og respekt er det mye bedre å spørre enn å la det være.**

Fordi selvmord er et vanskelig tema, er det vanlig, men lite nyttig å tenke at de ikke mener alvor eller at det ikke handler om selvmordstanker nettopp fordi de er så unge. **Hvis du har en magesfølelse er det best både for deg og dem å spørre rett ut.**

Her er noen forslag til hva du kan si:

«Du sier du er lei av alt. Når noen sier det betyr det av og til at de vil ta livet sitt. Er det det du mener? Har du tenkt å ta livet ditt?»

«Jeg sier dette fordi jeg bryr meg om deg – tenker du på selvmord?»

«Jeg er bekymret for deg, det høres ut som om du har det veldig vanskelig. Er ting så vanskelig at du tenker på å ta livet ditt?»

Noen elever er kanskje ikke kjent med ordet selvmord, men dette betyr ikke at de ikke forstår hva det betyr. Da kan du kan si:

«Selvmord betyr å skade oss selv med vilje, så vi dør og er døde for alltid. Er det det du tenker på?»

Jeg vet at en elev har selvmordstanker – hva gjør jeg?

Dette kan føles svært utfordrende. **Ikke overse, avfei eller avvis det de sier.** De ber om hjelp, og du må svare.

Eleven har vist stor tillit til deg ved å fortelle om selvmordstankene. Dette er svært viktig. Lytt og la dem uttrykke følelsene sine. Mange vil føle stor lettelse over at noen er villige til å høre deres mørkeste tanker uten å dømme. Det kan hende du synes at de overdriver eller dramatiserer, eller at det de sier er årsaken til at de tenker på selvmord er bagateller. Likevel er det viktig at du viser empati og omsorg. Ikke avfei dem. Si at du forstår at de opplever stor smerte og vansker. Forsikre dem om at de ikke er alene, og at det finnes håp.

Du skal ikke være alene med vissheten om at en elev har selvmordstanker. Si til eleven at du tar dem på alvor og at dere kan finne hjelp sammen. Det betyr at dere må fortelle om selvmordstankene til andre. **Eleven kan godt være med å bestemme hva som skal fortelles og til hvem.**

Hvis du spør en elev som sliter om de har selvmordstanker og de svarer at de ikke har det, er det bra. Det var viktig for dere begge å få avklart det. De vet nå at du kan lytte og hjelpe hvis de har tanker om selvmord i fremtiden.

Hvis du fortsatt er bekymret, så fortsett å spørre – det kan ta litt tid før de er klar for å fortelle sannheten. Hvis du er sikker på at de ikke har selvmordstanker, kan dere sammen utforske hva som kan gjøres for å hjelpe dem med vanskene de opplever.

Hvis en elev forteller deg eller andre at de tenker på selvmord i løpet av en klassesstime, bør du svare på en rolig og omsorgsfull måte. Du vil kanskje føle deg uforberedt, men hvis du reagerer med ro og omsorg vil du vise dem og de andre elevene i klassen at de kan snakke åpent med deg og at du ikke vil fordømme dem. Du bør så snart som mulig invitere eleven til et privat sted, hvor du kan ha en åpen samtale om det de har sagt.

Hjelp og tips for en samtale om selvmordstanker:

Det er håp. Vi kan finne hjelp sammen.

Kan du fortelle meg mer om hvorfor du vil dø?

Du har vist mye styrke i å fortelle meg dette. Jeg vil hjelpe deg med å finne støtte.

Ta deg god tid og fortell meg hva som skjer for deg.

Det er ikke så uvanlig å ha tanker om selvmord, men det kan være veldig slitsomt å være alene med. Du kan få hjelp og støtte med det du sliter med.

Det må være veldig smertefullt for deg å føle at det ikke er noen vei ut. Jeg vil lytte og hjelpe.

Det finnes organisasjoner som tilbyr støtte. Vi kan finne kontaktinformasjonen deres sammen.

Det høres ut som om ting er veldig vanskelig for øyeblikket ... Kan du fortelle meg litt mer?»

Jeg er så lei for at du føler det slik. Kan du fortelle meg mer om hvordan du har det?

Det er vanskelig og skummelt å snakke om selvmord, men ta deg god tid, så lytter jeg.

Elever med minoritetsbakgrunn

En elev som har selvmordstanker kan komme fra en kultur/ religion som fordømmer selvmord. Noen språk mangler også et begrepsapparat for å formidle vonde tanker og følelser. Dette kan gjøre det ekstra vanskelig å fortelle om selvmordstanker.

Hva skal jeg gjøre for å støtte eleven videre?

En elev som har selvmordstanker, trenger profesjonell hjelp. Dette kan være en samtale med sosialpedagogisk rådgiver, helsesykepleier eller fastlegen. De kan eventuelt henvise hen til Barne- og Ungdomspsykiatriske tjenester (BUP) hvis de er under 18, eller Distriktpsikiatriske senter (DPS) hvor de vil gjøre en vurdering og lage en plan for behandling.

Din jobb er å lytte til eleven og sørge for at du gjør det du kan for å berolige og støtte dem.

Unngå å skynde deg, avhøre dem eller avbryte historien deres. De vil bli lettet over å kunne snakke om selvmordstankene sine.

Det kan hende at du stadig må bekrefte at du er der og vil hjelpe dem.

En del av dem vil være usikker på om de vil dø, men det er ikke alltid åpenbart. Vær tålmodig med å lytte til dem.

Jeg vet at en elev selvskader. Hvordan vet jeg om det er selvmordsatferd?

Hvis en elev driver med selvskading, må du spørre dem om dette har pågått over tid, eller om det er en engangsforeteelse. Hvis det har pågått over tid, er det viktig å vite at selvskadingen kan være knyttet til selvmordstanker og selvmordsadferd. Vi vet fra forskning at unge som skader seg mer enn 20 ganger har 3,4 ganger større fare for å utvikle selvmordsatferd (Whitlock, 2012). Men dette gjelder langt fra alle som skader seg. Hvis du er bekymret for at en elev som skader seg har selvmordstanker, er den eneste måten å være sikker på å spørre dem direkte.

Ikke alle som driver med selvskading ender opp med å ta sitt liv, og ikke alle som dør i selvmord har drevet med selvskading. Selvskading er ofte et symptom på underliggende emosjonell smerte. Du må kanskje utforske med dem hva som skjer for dem. Hvis selvskading pågår over tid må eleven få profesjonell hjelp.

Her finner du mer informasjon:

[ELPIS Veileder for deg som støtter et barn som driver med selvskading](#)



Jeg vet at en elev har forsøkt selvmord – hva gjør jeg?

Hvis en elev har gjort noe som setter livet deres i fare, må du handle raskt. Det kan hende du må kontakte nødetatene. Du må også informere skoleledelsen og elevens foreldre eller foresatte. Se «Hva med konfidensialitet» senere i dette heftet.

Du må kanskje følge eleven til legevakten og vente der med dem til foreldrene eller pårørende kommer. Det er viktig at eleven ikke føler seg dømt for selvmordshandlingen. Prøv å holde deg rolig, selv om du kanskje føler deg redd, forvirret, opprørt eller frustrert. Det er fint hvis du kan spørre eleven om det var et selvmordsforsøk. Det kan virke åpenbart i lys av det de har gjort, men å spørre tydelig om selvmord gjør at du kan ha en åpen og ikke-dømmende samtale med dem om handlingen. Forsikre deg om at ingen kan overhøre samtalen deres.

Du og eleven har kanskje bedt om profesjonell hjelp, men mens dere venter er det fint om du kan bli værende hos eleven og snakke om hvordan hen har det. Hvis du får avklart at det var et selvmordsforsøk så skal du bare lytte.

Hvis de ikke vil snakke kan du si at du vil bli hos dem og at du er der og vil lytte hvis de vil snakke. Din trygghet vil hjelpe eleven til å føle seg sett og hørt, forstått og støttet.

Det er svært viktig at medisinsk personell som overtar omsorgen for eleven vet om selvmordsforsøket og annen informasjon som kan bidra til å holde eleven trygg.

Barn og unge som er **skeive** opplever oftere mobbing, rusmisbruk og psykisk uhelse enn andre grupper.

Ny forskning fastslår at det over **70%** av transpersoner i Norge har tenkt på å ta sitt eget liv – over 1/3 har faktisk forsøkt.



Hvordan kan jeg samarbeide med en elev som har selvmordsadferd?

Hvis eleven har skadet seg men ikke satt livet i fare, bør du søke støtte fra helsesykepleier som vil gi omsorg og råd. Deretter kan du, hvis du vil, snakke med eleven om handlingen, og spørre om det er noe du kan gjøre for å hjelpe dem eller holde dem trygg. Hvis eleven skadet seg for en stund siden kan fokuset for samtalen være hva eleven har lært av denne atferden. Denne informasjonen kan brukes til å holde eleven trygg.

Hvordan støtter jeg en elev tilbake til skolen etter et selvmordsforsøk?

Før eleven kommer tilbake til skolen, bør du treffe dem og deres foreldre eller foresatte. Det er også fint om du kan ha kontakt med andre etater som er involvert i den unges omsorg, for eksempel fastlegen eller BUP. Slik kan du finne ut hvilken støtte som er på plass, og hvilken videre støtte skolen kan gi. **Spør eleven hva de trenger og hvordan du kan hjelpe.** Eleven som forsøkte å ta livet sitt, er kanskje ikke suicidal lenger, men selvmord kan fortsatt være et alternativ for dem, eller bli et alternativ igjen i fremtiden. Det er derfor viktig at eleven har en trygghetsplan.

Utvikling av selvmordstanker og selvskading henger for mange sammen med **mobbing**. Hvis dette er tilfellet for en elev, kan det være svært viktig å ivareta dem og sette inn ekstra tiltak over tid.

Hvordan kan jeg hjelpe en elev med en trygghetsplan?

En trygghetsplan **utarbeides vanligvis av eleven i samarbeid med behandler** og beskriver hvordan eleven ønsker å holde seg trygg mot selvmord. Hvis eleven har en trygghetsplan, så kan du hjelpe ved å spørre om du kan hjelpe med noe. Hvis eleven ikke har en trygghetsplan men ønsker å holde seg trygg, kan du samarbeide med dem om å lage en slik plan. Det betyr å sakte bygge opp evnen til å se hvilke andre de kan ha i støttenettverket sitt, og hva annet de kan gjøre eller ikke gjøre for å holde seg trygge. **Eleven skal selv stå sentralt i utarbeidelsen av planen, og de må være enig i den.**

En god trygghetsplan inkluderer alltid følgende:

- Fastlegen og en annen ressurs, for eksempel en døgnåpen hjelpetelefon. Du finner detaljer om hjelpelinker og andre ressurser på: elpis.no/fa-hjelp-na
- Trygghetskontakter: Personer og organisasjoner som eleven kan kontakte når de føler at de ikke kan holde seg trygge, inkludert en trygghetskontakt for når de er på skolen

Trygghetsplanen kan også omfatte profesjonell støtte fra en rådgiver eller terapeut i skoletiden, og dette må skolen legge til rette for.

Du finner en trygghetsplan du kan kopiere opp og bruke bakerst i dette heftet. Du finner en film om hvordan den kan fylles ut her: elpis.no/ressurser

Det er viktig å planlegge regelmessige "innsjekkinger" med eleven når de har kommet tilbake til skolen for å se hvordan de har det og for å sjekke at planen er ok for dem. Trygghetsplanen er et levende dokument og kan endres over tid basert på deres behov.

Husk at eventuelle traumer eller underliggende emosjonell smerte som har ført til selvmordstanker, må håndteres hvis eleven skal få hjelp som kan føre til at tankene skal kunne stoppe. Organisasjoner og ressurser som kan være nyttige i denne forbindelse står på: elpis.no/fa-hjelp-na og elpis.no/ressurser

Du kan også vurdere å inkludere eleven, eller andre du kjenner til som har forsøkt å ta sitt eget liv, i det selvmordsforebyggende arbeidet på skolen din. Det kan være veldig nyttig for skolen og en viktig del av deres forbedring å inkludere deres personlige erfaring i skolens handlingsplan for selvmordsforebygging.

Hva med konfidensialitet?

Konfidensialitet er ikke grenseløs. Du må ikke love å holde alt en elev sier hemmelig eller "bare mellom oss". Vær tydelig fra begynnelsen av at du kanskje trenger å få hjelp for å holde dem trygge mot selvmord. Du trenger ikke å dele årsakene til at eleven tenker på selvmord for å holde dem trygge. Forsikre deg om at eleven forstår dette. Da kan du for eksempel si: **«Når det gjelder selvmordstanker har foresatte i utgangspunktet krav på informasjon, unntatt hvis det kan være til skade for barnet at de får informasjonen.»**

Hvis dere informerer foresatte husk å fortelle om eventuelle risikable situasjoner som eleven trenger hjelp med. Husk også at de ikke nødvendigvis vet hvordan de skal støtte eleven. Du kan derfor også videreformidle noen av verktøyene og ressursene du synes er mest nyttige, for eksempel fastlegen, helsestasjon for ungdom, nummeret til Kirkens SOS og lokale hjelpetjenester. Du vil finne mer informasjon om dette på: elpis.no/fa-hjelp-na og elpis.no/ressurser



Mer kompetanse

De fleste ønsker å hjelpe når de blir klar over at noen er i nød, men stopper av frykt for å gjøre noe galt eller gjøre ting verre. Den beste måten å løse dette på er å sørge for at de voksne ved skolen har kompetanse, og at denne kompetansen vedlikeholdes over tid.

ELPIS kan hjelpe med å anbefale gode kompetansehevende tiltak. Gjennom et godt samarbeid mellom skole, foreldre og skolehelse-tjenesten kan flere barn og unge som sliter med livsbelastende hendelser bli oppdaget tidlig og få nødvendig hjelp. Det er også en trygghet for foreldre å kjenne til at skolen deres barn går på har gode kunnskaper om dette.

Ideelt sett skal nøkkelpersoner i kommunen og fylkeskommunen være ansvarlig for å sette opp, administrere og vedlikeholde et slikt program for alle skolene i sin region. Et eksempel på et slikt program er livetpatimeplanen.no som er utviklet av RVTS Vest. Ved å bruke dette programmet vil skolens voksne bli en del av et regionalt kompetansenettverk som vil være svært nyttig for dem både profesjonelt og privat.

Ta vare på deg selv

Arbeid i skolen kan til tider være svært krevende. Hvis du kommer i en situasjon der du støtter en elev som sliter med selvmordstanker, kan du komme til å kjenne på ekstra belastning.

Er det noen ved skolen eller i nærmiljøet som du kan snakke med om hva som har skjedd? Bare det å fortelle noen hva som skjedde kan gjøre at du får litt mer orden og ro i tankene og følelsene dine. Hvis du ikke vet om noen så kan du alltid ringe en døgnåpen hjelpetelefon. De vil kunne hjelpe deg med å snakke gjennom det som har skjedd, og tankene og følelsene som har oppstått.

Det å vite at man har noen å støtte seg på når man tar samtaler om vanskelige tema er det som kan utgjøre forskjellen mellom å våge å sette seg ned med en elev man er bekymret for, i stedet for å prøve å overse faresignalene.

Det blir også viktig å finne gode måter å koble av på. Her er vi alle forskjellige, men god søvn, en tur i fri luft, avkobling med venner og annen underholdning er gode eksempler.

Ressurser

- Fastlegen har informasjon om ulike lavterskeltilbud der du bor og kan sende henvisning til psykolog eller annen behandling i kommune eller spesialisthelsetjenesten
- Ved akutte situasjoner, ring legevakten på **116 117**
- Ved livstruende situasjoner, ring nødnummer **113**
- **helsenorge.no** – hjelpeside

ELPIS Selvmordsforebygging: **elpis.no**

Her finner du ressurser, tips og verktøy for de som sliter med selvmordstanker og deres pårørende.

Vivat Selvmordsforebygging:

vivatselvmordsforebygging.net

Her finner du kompetansehevende kurs innen selvmordsforebygging

Livet På Timeplanen (LpT):

livetpatimeplanen.no

Dette er et kompetanseprogram for alle ansatte i skolen inkludert skolehelsetjenesten. Overordnet omhandler programmet forebygging av psykiske vansker, men med et spesifikt fokus på forebygging av selvskading og selvmordsatferd blant elever. Programmet inkluderer i tillegg kompetanse om elever som er etterlatte etter selvmord. LpT er også et nettbasert verktøy rettet mot skolepersonell, helsesykepleiere, skoleledelse, foresatte, og andre som kan ha nytte av informasjon om temaet selvmordsforebygging i skolen.

Døgnapne hjelpetelefoner

Mental Helses Hjelpetelefon (24 timer):

Tlf.: 116 123 / **sidetmedord.no** (chattetjeneste)

Kirkens SOS Hjelpetelefon (24 timer):

Tlf.: 22 40 00 40 / **soschat.no** (chattetjeneste)

Kors på Halsen (24 timer, barn og unge):

Telefon 800 33 321 / **korspahalsen.no** (chattetjeneste)

Andre nøkkelressurser for barn og unge:

SnakkOmMobbing (man – fre og søn kl 15-21)

snakkommobbing.no er en anonym chatte-tjeneste hvor alle som er berørt av mobbing kan henvende seg

Spiseforstyrrelsesforeningen (tidligere IKS)

Telefon 22 94 00 10 (man-tor kl. 9–16)

spisfo.no

Tidlig oppdagelse og behandling av psykoser

Telefon 51 51 59 59 / **tips-info.com**

Råd og veiledning hvis du er bekymret for at du selv eller noen du kjenner har psykiske problemer.

Ung.no Det offentlige informasjonskanal for ungdom

Ungdomstelefonen

Telefon 400 00 777 (søndag–torsdag 18-22)

chat (tirsdag–torsdag 18-22)

ungdomstelefonen.no

Unge voksne svarer på spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet

Ungkreft

ungkreft.no

Ung Kreft hjelper unge kreftrammede og pårørende gjennom nedturene og oppturene.

Vold- og overgrepslinjen (VO)

Telefon 116 006 (hele døgnet) / **volinjen.no**

Vo er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.

Youchat

helseutvalget.no (mandag og torsdag

17.30–20.30)

Youchat er et samtaletilbud på chat for ungdom i alderen 13-25 år, der unge skeive voksne svarer og snakker om alt fra sex og forelskelse til rus og mobbing.

TRYGGHETSPLAN

– hvordan kan jeg holde meg trygg?

Faresignaler jeg vil være oppmerksom på.

Dette er handlinger eller situasjoner som kan gjøre at jeg føler meg verre. Det kan også være følelser jeg får eller ting jeg gjør når jeg begynner å få det dårlig

Ting jeg kan gjøre for at jeg skal kunne føle meg bedre etter hvert.

Her skriver jeg ned alle jeg kommer på, slik at jeg har flere å velge mellom alt etter hvordan jeg føler meg. Listen kan alltid endres!

Hvem kan hjelpe meg? Dette er mennesker som kan hjelpe meg til å komme på andre tanker.

Listen kan alltid endres!

NAVN: _____ TELEFON: _____

NAVN: _____ TELEFON: _____

NAVN: _____ TELEFON: _____

NAVN: _____ TELEFON: _____

Profesjonelle hjelpere som jeg kan kontakte:

BEHANDLERS NAVN: _____ TELEFON: _____

FASTLEGENS NAVN: _____ TELEFON: _____

Legevakt, telefon: **116117**

Amulanse: **113**

Hvordan gjøre mine omgivelser sikrere: Hva kan jeg endre eller fjerne for å gjøre det vanskeligere å skade meg selv?



vipps



ELPIS Gave Vipps
#646649

Vil du støtte Elpis?

Bruk kode **#646649** for et engangsbeløp

Bruk kode **#647502** dersom du vil sette opp en fast gave hver måned.

Dette heftet gjengir tekst fra [HelseNorge.no](https://helse Norge.no), Livetpatimeplanen.no og helsedirektoratet.no/tema/selvskading-og-selv mord (2021)



ELPIS
SELMORDSFOREBYGGING

post@elpis.no / **elpis.no**