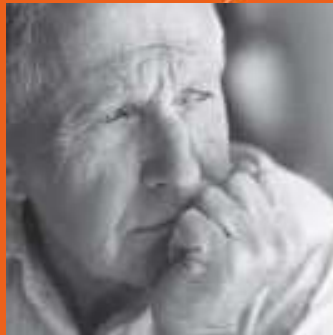


Brønnøysund 17.08.2016



Myter om selvmord

- ”Man skal ikke snakke om selvmord til noen i selvmordsfare”
 - ”Personer som snakker om å ta livet sitt, kommer aldri til å gjøre det”
 - ”De fleste selvmord skjer som følge av en plutselig og traumatisk hendelse”
 - ”De fleste selvmord skjer med få eller ingen forvarslar»
-
- Det er ingen vits å hjelpe noen som har bestemt seg

Hva bør du gjøre?

- SNAKK om det vanskelige
- Ikke lov noe om du ikke kan holde det (ex. Love ungdommen at du ikke skal si noe videre)
- LYTT!
- Er du bekymret → SPØR om selvmord

Selv mord er et samfunnsproblem og angår oss alle!

- Hvert år tar over 500 mennesker sitt liv
- Mellom 4 og 6000 forsøker årlig å ta sitt liv
- Hvert år har 250 000 mennesker tanker om å ta sitt liv
- Mange opplever seg ikke som psykisk syke, men sliter med livet

Noen vanlige spørsmål etter selvmord

- Hvorfor skjedde det?
- Kunne det vært unngått?
- Hva burde jeg gjort annerledes?
- Hvordan kunne han gjøre dette mot oss?
- Hva tenkte han på de siste timene og minuttene

Noen vanlige reaksjoner og følelser etter selvmord

- Sorg, savn, tomhet
- Sinne
- Fortvilelse
- Skamfølelse
- Håpløshet, hjelpeløshet
- Ensomhet
- Skyldfølelse
- Lettelse

Råd til foreldre og voksne nettverkspersoner

- Gi korrekt og ærlig informasjon
- ikke press den unge til å sørge på den voksnes premisser
- Ikke press noen til å snakke, men vær der når den unge er klar til å dele følelser
- Ikke fortvil over manglende reaksjoner eller prat fra den unge (de fleste snakker med venner)
- Se om de unge fungerer bra i dagliglivet etter den første kaotiske tiden
- Signaliser til den unge at det er lov å snakke om den avdøde og hendelsen over tid.

Hvordan motvirke smitteeffekt

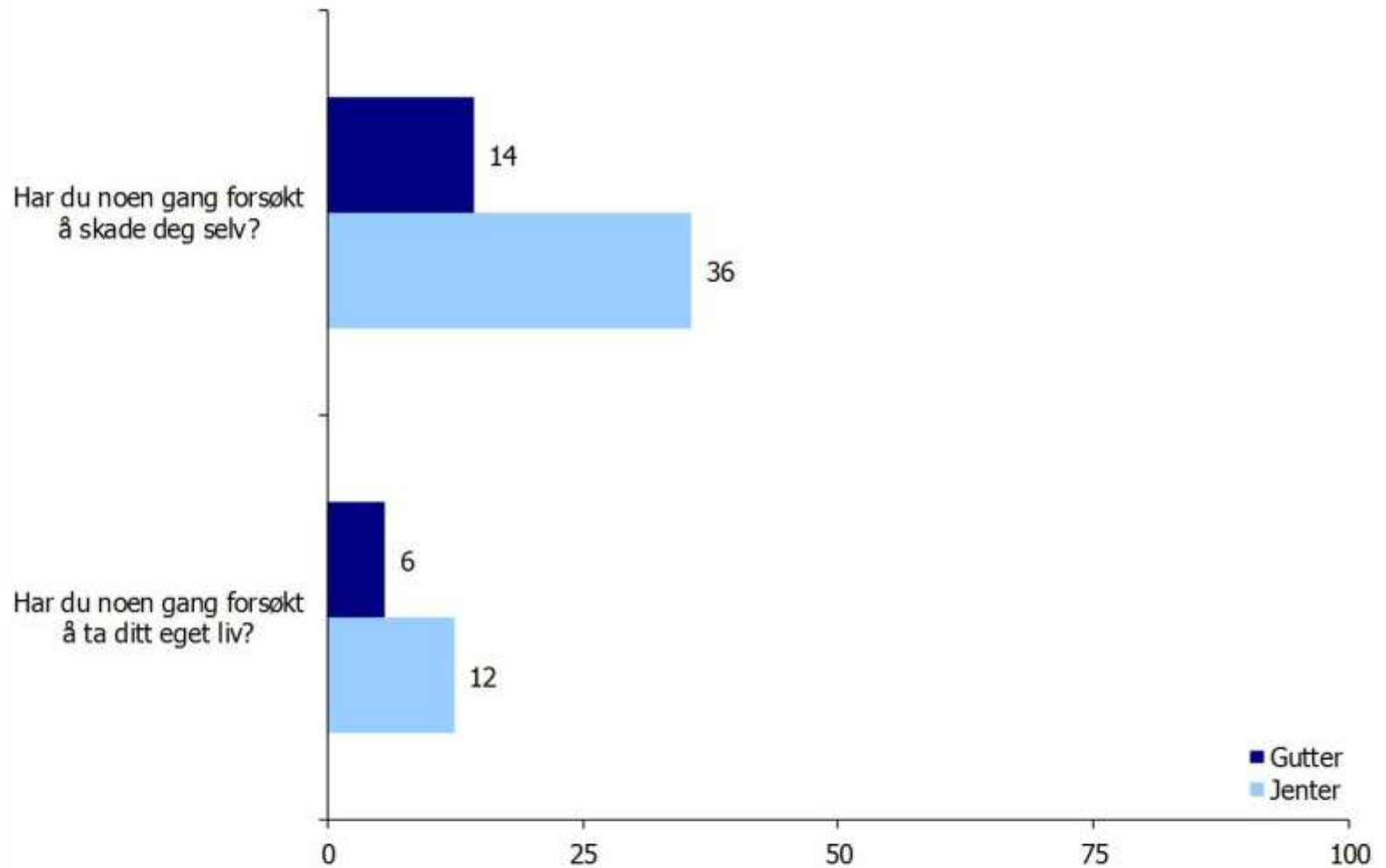
- Passe på at det ikke blir lukkede miljø (gjelder også internett)
- Fornuftig å kanalisere negative hendelser mot konstruktive
- Åpenhet og informasjon om hvordan håndtere psykisk smerte
- Undervisningsprogram i skolen
- Verktøy for å mestre vanskelige følelser
- Fokus på aksept og tilhørighet

Ressurser

- Mange aktører som stiller opp og alle kan gi et viktig bidrag
- Viktig med samarbeid - vær i dialog!
- Tilhørighet og aksept

C.2 Selvskading:

(Andel «Ja»)



- **En veltilpasset og hjemmekjær ungdomsgenerasjon**
 - «Ungdom flest» er fornøyd med foreldrene, de trives på skolen og de fleste har nære venner de kan stole på
- **Ungdom tilbringer i større grad fritiden sin hjemme**
 - Henger sammen med at mange bruker mye tid på digital underholdning. Gutter spiller mest, mens jenter er mest aktive på sosiale media
 - Halvparten av ungdommene tilbringer minst tre timer daglig på aktiviteter foran en skjerm etter skoletid
- **Store kjønnsforskjeller i psykisk helse**
 - Nesten 25 % av jentene fra 15-16 –årsalderen sliter med depressive symptomer
 - Jenter opplever i betydelig større grad enn guttene psykiske plager
 - Uavhengig av kjønnsforskjellene er det slik at de som har flest psykiske plager har dårligere relasjoner til foreldrene, blir oftere mobbet, bruker mer rusmidler og deltar oftere i kriminelle handlinger