



Kvæfjord  
kommune

## **Hva gjør jeg ved bekymring?**

**Veileder for ansatte som  
avdekker selvskading eller økt  
risiko for selvmord.**

# Forord

I Norge er det over 200 000 barn og unge som kan anses som ekstra sårbare. Sjansene for at flere av disse bor i Kvæfjord er overhengende. Selv om foreldre, kommunale enheter, frivillige organisasjoner og politiet med flere, gjør en stor innsats for at barn og unge ikke skal utsettes for overlast, så vet vi at dette skjer og at det vil komme til å skje i fremtiden.

Resultat fra elevundersøkelsen 2019 og Ungdataundersøkelsen 2018 viser at elevene på 8., 9. og 10. trinn selv rapporterte om lite mobbing, men viste også at ca. 50 % av respondentene mente de i løpet av siste uke følte seg ulykkelig, trist eller deprimert og 54 % følte håpløshet med tanke på fremtida. Det er også 22 % av jentene på disse trinnene som er mye plaget av depressive symptomer mens kun 4 % av guttene viste til det samme.

Denne veilederen har som mål å gjøre de, som avdekker selvskading eller selvmordsadferd hos barn og unge, trygge på hva de skal gjøre med den informasjonen de sitter på og hvem de skal kontakte for å få hjelp.

## Selv mord

Selv mordstanker er ganske vanlig. I løpet av livet vil mange ha tenkt noe sånn som «nå orker jeg ikke mer» eller «hva er vitsen med å leve». For noen går tankene over i handling. Årlig registreres det rundt 500-600 selv mord i Norge. Antall selv mordsforsøk er betraktelig flere, og sykehus behandler mellom 4000 og 6000 selv mordsforsøkere årlig (Folkehelseinstituttet, 2016). Det finnes ingen nasjonal oversikt over antall selv mordsforsøk. Vi kan derfor ikke vite nøyaktig hvor mange som forsøker å ta sitt eget liv årlig.

Selv mord blant barn under 15 år er svært sjelden. Selv mordsforsøk kan forekomme både blant barn og unge, men selv skading er mest utbredt hos ungdom. I mange studier av selv skading er det uklart om ungdommene har skadet seg selv ut fra suicidal hensikt eller ikke. Det er derfor knyttet usikkerhet til utbredelsen av selv skading og i hvilken grad den representerer reelle selv mordsforsøk.

*Selv mord* (også kalt selv drap eller suicid) er resultatet av en selv påført skade og et villet ønske om å dø. *Selv mordsadferd* er en samlebetegnelse for selv mordstanker, selv mordsforsøk og selv mord.

## Selv skading

Selv skading og selv mordsforsøk er som regel ulike fenomener. Selv skading er ikke nødvendigvis forbundet med et ønske om å dø. Selv skading er oftest knyttet til et ønske om å påføre seg selv en fysisk smerte, og gjennom dette regulere negative tanker, følelser eller en vanskelig relasjon. Ungdommer kan oppleve selv skading som en nødvendighet for å uttrykke følelser og frustrasjon, når de opplever det umulig eller ulovlig å sette ord på hvordan de har det. Slik kan selv skading også forstås som en måte å kommunisere med omgivelsene på.

Det anslås at 13-17 prosent av ungdommer har skadet seg i løpet av livet. Selv skade ses oftere hos jenter enn hos gutter. Selv skading kan ta ulike former, men omfatter oftest det å kutte seg, skrape, stikke hull på huden eller brenne seg. Hos gutter bør man være obs på at deltakelse i slåssing kan være en form å utøve selv skade på.

Selv skading starter oftest i alderen 12-15 år, men kan også oppstå tidligere eller senere. Selv skading kan ha varierende omfang. For noen er selv skading et tidsavgrenset problem og relativt kortvarig. Hos andre er det en langvarig og tilbakevendende problematikk.

## Når bør man spørre om selvskading og selvmordsadferd?

Å spørre om selvskading og selvmordsadferd kan oppleves som vanskelig. Av ulike årsaker vegrer mange seg for å spørre. Noen er redde for svaret de får eller er usikre på hva man skal gjøre videre dersom man avdekker at noen har selvmordstanker eller selvskader. Andre er redde for å gjøre vondt verre og at spørsmål skal utløse selvmordsadferd.

Det finnes ingen indikasjoner for at det å spørre om noen har selvmordstanker eller planer om å ta sitt eget liv øker sannsynligheten for at en person begår selvmord. Tvert imot kan en kartleggende samtale i seg selv bidra til å forebygge selvmord.

Situasjoner der det kan være aktuelt å spørre om selvskading og selvmordsadferd:

- Dersom en person kommer med utsagn i retning av at hen «ikke orker mer», det observeres arr/sår etter selvskading eller lignende.
- Hvis en person har kaotiske tanker, kjærlighetssorg, fremstår triste.
- Hvis en person har stått i sterk belastning, enten akutt eller over lengre tid.
- Hvis det er kjent at en person har opplevd vold, overgrep eller andre mulige traumatiserende hendelser.
- Hvis personen har endret adferd, f.eks. viser tegn til tilbaketrekning (fra venner, familie og samfunn), humørsvingninger, likegladhet, sterk angst eller sinne.

## Råd til vanskelige samtaler

Når man er bekymret for et barn eller ungdom kan man kjenne behov for å snakke med barnet. Samtidig opplever mange at en slik samtale er vanskelig å ta. Her følger noen råd som kan gjøre det litt lettere:

- Snakk med en kollega om bekymringene dine – kollegaer kan ofte komme med gode råd.
- Skap trygge rammer for samtalen, sørg for at det er ro rundt dere.
- Spør barnet/ungdommen om hvordan hen har det – ta deg tid til å lytte.
- Ta utgangspunkt i dine observasjoner: «jeg har lagt merke til...og det gjør at jeg lurer på hvordan du har det»
- Vær ærlig om hva du må gjøre med informasjonen du får. «Noen ting må jeg si til andre voksne for å kunne hjelpe.»
- Ta kontakt med andre hjelpeinstanser når du trenger bistand. Drøft anonymt med f.eks. skolehelsetjenesten, kommunepsykolog eller BUP.

[Snakke sammen](#) og [Snakketøyet](#) er nettsteder hvor man kan øve på samtaler med barn du er bekymret for.

## Hva gjør jeg om jeg avdekker selvskading eller selvmordsadferd?

Det er ikke tilfeldig hvem vi velger å dele informasjon med. Dersom noen betror at de selvskader eller har selvmordsadferd, er det fordi de har tillit til deg og tillit til at du kan være en god hjelper. Det er viktig å bekrefte alvorret i situasjonen, men samtidig formidle håp om

at man kan få hjelp til å få det bedre. Vis omsorg og respekt, men vær samtidig ærlig om hva du må gjøre med informasjonen du har fått (kontakte foresatte, hjelpeapparat osv.)

Ved avdekking av selvskading eller selvmordsadferd er det viktig at man følger opp personen til man er sikker på at andre har overtatt et ansvar og at det er avklart hvem som følger opp personen videre.

Er det et barn/ungdom under 18 år skal foresatte informeres dersom man avdekker selvskading eller selvmordsadferd. Ungdom er fra 16 år helserettslig myndig, men når det er fare for liv skal foresatte informeres uavhengig av dette. Foreldre har rett til å få informasjon som er nødvendig for å ivareta sine foreldreoppgaver. Dette gjelder også for ungdommer som er 18, men som fremdeles bor hjemme. Det vil være naturlig at foresatte følger opp sitt barn/ungdom videre og sørger for å oppsøke hjelp.

Det finnes flere man kan kontakte for å få råd og veiledning om hva man bør gjøre i en situasjon:

<b>Instans</b>		<b>Kontaktinfo</b>
Fastlege	På dagtid ivaretar fastlegen øyeblikkelig hjelp-funksjonen. Fastlegen vurderer hvor mye det haster, og kan vanligvis gi det time samme dag hvis situasjonen tilsier det.	Avhengig av hvor man har fastlege. Borkenes legesenter:
Helsestasjon- og skolehelsetjenesten	Kan gi råd og veiledning.	Tlf. 770 23350
Kommunepsykolog	Kan gi råd og veiledning. Har også samtaletilbud til barn/ungdom som kan være aktuelt.	Tlf. 907 11 364
BUP akuttvakt (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk)	BUP har akuttvakt på hverdager som kan hjelpe å vurdere alvorlighetsgrad. I noen tilfeller vil BUP kunne ta barnet/ungdommen inn til en vurderingssamtale. Både foreldre og ansatte som arbeider med barn/ungdom kan ta kontakt for å drøfte situasjoner med BUP.	Tlf. 770 15900
Ambulant akutteam (Når ungdommen er 16 eller eldre)	Er et lavterskeltilbud. Kan ta direkte kontakt uten henvisning fra lege. Yter rask hjelp i akutfase av et sykdomsforløp eller alvorlig oppstått psykisk tilstand eller krisesituasjon.	Tlf. 770 15927
Legevakt	Legevakt skal tilby hjelp til det som ikke kan vente når fastlegekontoret ditt er stengt.	Tlf. 116 117

Ønsker du å lese mer om tematikken kan du se på følgende kilder:

Folkehelseinstituttets temasider om selvmord:

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/selvord/>

[Helsedirektoratets veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord.](#)

[Informasjonsvideo om selvmordstanker og selvmord](#)

Stänicke, Line (2019). [\*Hva sier ungdom selv om hvorfor de skader seg?\*](#)