Velg å leve – et norsk befolkningsrettet selvmordsforebyggingsprosjekt

Av Marie Bø og Marit Marvik

VELG Å LEVE ER ET selvmordsforebyggende samhandlingsprosjekt mellom kommune- og spesialisthelsetjenestene i Rogaland fylke, med elementer av både informasjons- og oppdagelsestiltak som kan gjennomføres på førstelinjenivå, og av behandlingstiltak som kan utøves både på første- og andrelinjenivå. Velg å leve har hele befolkningen i Rogaland fylke som målgruppe, men retter et særlig fokus på enkelte målgrupper. I Velg å leve sitt forebyggende perspektiv er selvmordsatferd hos mennesker utenfor sykehus den største og viktigste målgruppen, og i 2016 rettet vi et særlig fokus på forebygging av selvmord hos eldre over 65 år.

Tall fra Folkehelseinstituttet viser at selvmord blant eldre hadde en gjennomsnittlig selvmordsrate på 12,8 pr. 100.000 innbygger i perioden 2000–2016, mens selvmordsraten for befolkningen totalt er 11,4 i samme periode (FHib, 2017 og SSB, 2017). Velg å leve har i 2016 gjennomført en befolkningsundersøkelse hvor 2142 tilfeldig utvalgte personer på Vestlandet ble telefonintervjuet og spurt om kunnskap om selvmord og selvmordsatferd. I denne svarer 32 % av respondene at selvmord blant eldre forekommer sjeldnere enn ellers i befolkningen. Disse tallene er dermed et viktig utgangspunkt for å innrette Velg å leve sitt befolkningsrettede tiltak.

I 2016 besøkte vi totalt 35 kommunale sykehjem i Rogaland fylke hvor vi hadde en presentasjon av prosjektet samt undervisning om forebygging av selvmord. 15 av institusjonene takket nei til vår invitasjon. Vi har arrangert 6 safeTALK-kurs (Vivatselvmordsforebygging.net), og 7 fagdager/halvdagsseminarer for personell i eldresektor. Prosjektet har utviklet eget brosjyremateriell (fig. 1) med informasjon om selvmordsatferd og -forebygging, telefonnummer til hjelpetelefon, ambulante akutt-team (AAT) ved distriktpsikiatriske

sentre (DPS) og Kirkens SOS. Brosjyremateriell er utdelt ved hver institusjon vi har besøkt samt på fagdager/halvdagsseminar.

Det er også gjennomført en elektronisk, anonymisert kompetansekartlegging blant ansatte i 18 kommuner i Rogaland. 176 respondenter svarte på undersøkelsen, hvorav 88 % har pleie- og omsorgsoppgaver knyttet til personer som er eldre. På spørsmål om egen kunnskap om selvmordsforebygging i eldreomsorgen oppgir 89 % at de innehar «i svært liten», «i liten» og – «i noen grad» kunnskap om selvmordsforebygging (fig. 2). På spørsmål om de vet hva som skal gjøres dersom en pasient/bruker uttrykker «å være lei av livet», svarer 51 % at de er «usikker» eller «nei» (fig. 3). Bare 38 % svarer at de opplever seg «i stor grad» eller «i svært stor grad» trygge på å gå videre i en samtale dersom en pasient/bruker uttrykker et ønske om å ville dø (fig. 4). Deltakerne på Velg å leve undervisning, fagdager og kurs er personell som er i daglig kontakt med eldre i sin arbeidshverdag. Ved de fleste stedene vi besøkte kom det frem tilfeller hvor ansatte kjente til

eldre som hadde utfordringer med selvmordsatferd. Vi opplevde stor interesse ved hver institusjon, og flere steder fikk vi tilbakemeldinger som at «dette er den beste undervisningen vi har hatt på lenge», og «her har vi jammen mye å lære». Vi opplevde også at det ved flere steder genererte merarbeid i form av mer undervisning, ønsker om å få tilsendt mer informasjon og økt interesse for deltakelse på fagdager og kurs.

Prosjektet Velg å leve har på denne måten bidratt til kompetanseheving blant ansatte i kommunal sektor. Vi har erfart at personer som tar kontakt, får hjelp på et tidligere tidspunkt med depresjon og selvmordsatferd. Vi har fått tilbakemeldinger fra både ansatte og hjelpetrenende som har benyttet seg av hjelpetelefonen og fått råd til videre arbeid på sin arbeidsplass.

Videre arbeid

I 2017 hadde vi et særlig fokus på menn og arbeidsledigheten i Rogaland. I 2018 vil målgruppen være unge mellom 15 og 24 år samt personell som arbeider med unge. Vi arbeider med å utvikle en utvidet informasjonskampanje som inkluderer hele det regionale Helse Vest-foretaket (Sogn og Fjordane, Hordaland, og Rogaland) som planlegges gjennomført i 2018.

LITTERATURLISTE

Folkehelseinstituttet (FHI) (2017b). Dødsårsaksregistreret, D11: Dødsårsaker: Standardiserte rater pr 100.000, antall og andeler. Hentet fra: <http://statistikkbank.fhi.no/dar/> [lest 18.01.18].

Statistisk sentralbyrå (SSB) (2017). Folkemengde, etter kjønn og ettårig alder. 1. januar (K) 1986–2017. Hentet fra: <https://www.ssb.no/statbank/table/07459/?rxid=cd47becf-2fd7-474a-9240-1624f3b2da64> [lest 18.01.18].

FIGUR 2. Har du kunnskap om selvmordsforebygging i eldreomsorgen?

FIGUR 3. Vet du hva som skal gjøres dersom en pasient/bruker gir uttrykk for å være «lei av livet»?

FIGUR 4. Føler du deg trygg på å gå videre i en samtale dersom en pasient/bruker gir uttrykk for å ville dø?

Akuttpsykiatriprisen 2018 til Velg å leve

Mange av de som tar sitt eget liv, har aldri vært i kontakt med psykisk helsehjelp i kommune eller spesialisthelsetjeneste, og prosjektet Velg å leve retter derfor sitt arbeid mot hele befolkningen. I år fikk de Akuttpsykiatriprisen for nyskapende arbeid på et vanskelig felt.

Akuttpsykiatriprisen deles ut årlig til en eller flere personer som med sitt arbeid har bidratt med noe særegent som gjør en forskjell. Prisen er først og fremst en heder til en verdig vinner, og består av et oljemaleri, et diplom og en sjekk på 10 000 kr. I tillegg inviteres årets vinner til å presentere prosjektet ved neste års konferanse.