

Helse Sør-Øst RHF

# ÅRSRAPPORT 2023

Vi søker varig samarbeid og gode relasjoner med tjenestene.

# Innhold

Senterleders hilsen.....	4	<b>4. Selvmordsforebyggende tiltak for kommunale tjenester .....</b>	<b>37</b>
<b>1. RVTS Østs oppdrag fra Helse Sør-Øst RHF .....</b>	<b>7</b>	4.1 Veiledning ved selvmord i ungdoms- populasjoner .....	37
1.1 Bemanning i RVTS Øst .....	7	4.2 Selvskading og selvmordstematikk i sosiale medier .....	37
1.2 Hvor kommer deltakerne fra? .....	8	4.3 Samtalesimulator om selvskading .....	37
1.3 Snakkomselvord.no: ny nettressurs .....	8	4.4 Digitalt grunnkurs om selvmord og selvskading .....	38
<b>2. Selvmordsforebyggende tiltak for spesialisthelsetjenesten .....</b>	<b>11</b>	4.5 Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvskading og selvmord ...	38
2.1 Fagnettverket for selvmordsforebygging ...	11	4.6 Utvikling av kommunal handlingsplan .....	39
2.2 Regional fagplan Helse Sør-Øst .....	11	4.7 Folkeopplysningskampanje .....	39
2.3 Collaborative Assessment and Management of Suicidality: CAMS.....	11	4.8 Økt kompetanse til ansatte og frivillige som betjener hjelpetelefoner, chat- og meldingstjenester innen psykisk helse .....	39
2.4 Barn som pårørende ved selvmordsatferd ...	12	4.9 Samarbeid med Vivat og <i>Førstehjelp ved selvmordsfare</i> .....	40
2.5 Forum for konsultasjon og veiledning .....	12	4.10 Samarbeid med LEVE om utvikling av sorgstøttetilbud .....	40
2.6 Forskningsprosjektet Ekstrem selvskading: <i>Extreme Challenges</i> .....	13	4.11 Kompetanse om traumer og selvmord for ansatte i kriminalomsorgen .....	40
2.7 Ny revisjon av nasjonale retningslinjer .....	13	4.12 Undervisning om selvmord for terapeuter i <i>Rask psykisk helsehjelp</i> .....	41
2.8 Simple .....	13	4.13 Undervisning for veterinærstudenter .....	41
2.9 Selvmordsforebygging i somatiske sykehusenheter .....	14	4.14 Den 12. Nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging.....	41
2.10 Ivaretagelse av helsepersonell .....	14	4.15 Redaksjonskomiteen i tidsskriftet Suicidologi .....	41
2.11 Ivaretagelse av militært innsatspersonell ...	14		
<b>3. Selvmordsforebyggende nettverk .....</b>	<b>17</b>		
3.1 Presentasjon av spesialrådgiverne i fagnettverket selvmordsforebygging .....	17		
3.2 Rapportering fra helseforetakene .....	18		

# Senterleders hilsen



## Gode samarbeid og bred tilnærming

RVTS Østs virksomhet er organisert for å svare opp myndighetenes samfunnsoppdrag fastsatt av Helse- og omsorgsdepartementet i samarbeid med Barne- og likestillingsdepartementet.

RVTS Øst har i 2023 arbeidet ut fra de føringer som er gitt i tilskuddsbrev fra Helsedirektoratet, Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet og i dialogmøte med Helse Sør-Øst RHF (HSØ RHF). Videre gir Handlingsplan for forebygging av selvmord (2020–2025) føringer for prioriteringen av RVTS Østs innsats for selvmordsforebygging. Midlene fra HSØ RHF gjør at RVTS Øst kan rette en betydelig styrket innsats på selvmordsforebyggingsfeltet. Dette gjelder både arbeid i kommuner, på frivilligfeltet, på nasjonalt nivå og i helseforetakene/sykehusenes egen helse-region sør-øst.

Denne brede tilnærmingen til tjenestene skjer i samarbeid med både brukere, andre kompetansesentre og nasjonale kunnskapssentre. Slikt samarbeid

gir mulighet for felles fenomenforståelse, felles begrepsbruk og større likhet i tiltak og behandling. Det kan legge til rette for bedre samhandling mellom tjenester på kommune- og spesialisthelsetjenestenivå, og mellom somatiske helsetjenester, psykisk helsevern, rusbehandling, pårørende og pasient. En utvikling mot felles forståelse og bedre samhandling vil være til det beste for pasienter med selvskade og suicidalitet. Ved styrket felles innsats kan vi oppnå mer målrettede og effektive behandlingstiltak. Nettverket for selvmordsforebyggende arbeid i spesialisthelsetjenestene i region øst og sør som RVTS Øst leder er et godt eksempel på et slikt samarbeid, se pkt. 3. Et annet eksempel på samarbeid om forskning og fagutvikling er utarbeidelse av felles opplæringsmaterieill knyttet til forebygging av selvskade og suicidalitet. Eksempler på dette er det nasjonale forskningsprosjektet om ekstrem selvskade, Extreme Challenges, utviklingen av den digitale opplæringsmodulen Simple og utarbeidelse av ny veileder for somatiske enheter. Ut av dette samspillet oppstår noe de enkelte ikke ville oppnådd alene. Dette omtales nærmere i denne rapporten.

RVTS Øst sin strategiske retning er å være like tilgjengelig for alle tjenestene i regionen. Lik tilgjengelighet betyr også å tilby kunnskap og tjenestestøtte digitalt. Sammen med de andre RVTS-ene har dette i 2023 ledet til utvikling av nettressursen selvskading-some.no. Den handler om hvordan møte barn og unge som strever med selvskading eller selvmordsatferd, og hvordan de bruker digitale plattformer og kommuniserer med andre i sosiale medier om dette. Nettressursen inneholder også et kompendium, og i 2023 hadde ressursen totalt 8.056 sidevisninger og 3.241 brukere.

I RVTS Øst har vi også utviklet [snakkomselvsmord.no](#), se pkt. 1.3, i nært samarbeid med en rekke eksterne

fagmiljøer, forskere og spesialister. Målet med ressursen er at hjelperne skal bli tryggere i samtaler om temaene gjennom økt kunnskap og bevisstgjøring, og den retter seg i hovedsak til hjelpere og frivillige som møter mennesker som er i en selvmordskrise eller som skader seg selv. Nettressursen ble lansert i mars og oppnådde høy aktivitet på kort tid. På under ett år oppnådde ressursen 21 188 besøkende, og den er nå i bruk i all vår undervisning om selvskading og selvmord.

Å «tørre å snakke» om suicidalitet og selvskading, er en utfordring for mange i fagfeltet. Man trenger både faglig kunnskap og samtaletrening. Vi har derfor utviklet en samtalesimulator som vil gi øvelse i å snakke med en ung person som strever med selvskading. Den som spiller, vil gå inn i en hjelperrolle for avataren Frida (16), og får øve seg på å gjennomføre en krevende samtale om temaet selvskading, se 4.3. Avataren lanseres i første kvartal 2024 og vil bli tilgjengelig fra begge de nevnte nettressurser, noe som vil gi økt synlighet.

Et annet nettbasert samarbeid vi deltar i sammen med de øvrige RVTS-ene, er det nasjonale prosjektet «Chat og hjelpetelefoner» som skal gå over fire år. I hht. handlingsplanen for forebygging av selvmord er det behov for å styrke tilbudet til brukerne gjennom økt kompetanse blant ansatte og frivillige som betjener digitale samtale tjenester. Prosjektet vil gi kompetanseutvikling for chatte/hjelpetjenester, og skal bidra til økt kompetanse til ansatte og frivillige som betjener hjelpetelefoner, chat- og meldingstjenester innen psykisk helse, se pkt 4.8.

Forespørsel om kompetanseutvikling innen suicidalitet og selvskading er ofte ledsaget av forespørsel om traumekunnskap. RVTS Øst har på forespørsel fra Kriminalomsorgen region sør og øst utviklet et kompetansehevingsprogram for ansatte og ledere

ved Telemark fengsel, avdeling Skien og Bredtveit fengsel og forvaringsanstalt for kvinnelige innsatte. I forkant av forespørselen var det stor medieoppmerksomhet knyttet til kvinners soningsforhold i Norge, og en rapport fra [Sivilombudet](#)<sup>1</sup> viste tydelige svakheter i kriminalomsorgens arbeid med å forebygge selvmord og selvmordsforsøk i norske fengsler.

Gode samarbeid og bred tilnærming er viktig for å lykkes. I helsetjenestene observerer vi nå spennende og gledelige strømninger i tiltak for forebygging av selvskade og suicidalitet. Vi ser en dreining fra forsøk på å predikere hvem som kan stå i risiko for å ta sitt liv til et større fokus på dialog, samarbeid og tilpasset behandling for mennesker med selvskade- og suicidalitetstematikk. Det gis behandling med mål om å møte den enkeltes behov for mening, styrke mestringsevne og gi håp.

Takk til Helse Sør-Øst for oppdraget knyttet til bidrag til selvmordsforebygging! Takk til alle samarbeidspartnere i dette viktige arbeidet, takk til helseforetakene og deres ledere på alle nivåer som har samarbeidet med oss. Takk til alle de dyktige fagpersonene som har deltatt i vår undervisning og kompetanseutvikling, og som hver dag gjør en uvurderlig innsats for å forebygge selvmord i Norge.

Med vennlig hilsen,

Toril Araldsen  
Senterleder RVTS Øst

<sup>1</sup> <https://www.sivilombudet.no/pressemeldinger/etterlyser-okt-innsats-for-a-forebygge-selvsmord-i-fengsel/?highlight=selvsmord%20i%20fengsel>



# 1

## RVTS Østs oppdrag fra Helse Sør-Øst RHF

---

RVTS Østs virksomhet er organisert for å svare opp myndighetenes samfunnsoppdrag fastsatt av Helse- og omsorgsdepartementet i samarbeid med Barne- og likestillingsdepartementet.

RVTS Øst har i 2023 arbeidet ut fra de føringer som er gitt i tilskuddsbrev fra Helsedirektoratet, Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet og i dialogmøte med Helse Sør-Øst RHF. Videre gir Handlingsplan for forebygging av selvmord (2020–2025) føringer for prioriteringen av RVTS Østs innsats for selvmordsforebygging.

Helse Sør-Øst RHF tildeler årlig midler til RVTS Øst for en forsterket innsats for selvmordsforebyggende arbeid i helseforetakene/sykehusene i egen helseregion. Viktige målsettinger for dette arbeidet har i flere år vært å:

- bidra til styrking av selvmordsforebygging ved de enkelte helseforetakene/sykehusene
- utvikle kompetansen til helsepersonell og andre gjennom strukturert undervisning og veiledning
- styrke tverrfaglig samarbeid gjennom nettverksbygging
- styrke selvmordsforebyggende arbeid for risikoutsatte mennesker i alle aldersgrupper
- utvikle/videreutvikle regional forebyggingsstrategi

Over flere år er det blitt bygget opp et nettverk av spesialrådgivere som representerer hvert av de store helseforetakene i region Helse Sør-Øst, se pkt 2.1. Hovedoppgaven til nettverket er å styrke det selvmordsforebyggende arbeidet innenfor helseforetakenes ansvarsområde. Spesialrådgivere fra de

ulike helseforetakene har et særlig ansvar for forsterket selvmordsforebyggende innsats i sine respektive helseforetak. Helseforetakene i region øst får lønnsmidler til disse stillingene av tilskuddet gitt til RVTS Øst, mens helseforetakene i region sør får sine midler til disse spesialrådgiverne direkte fra Helse Sør-Øst.

RVTS Øst arrangerer 7–8 årlige nettverksmøter/fagseminarer for spesialrådgiverne, og følger opp rådgiverne i helseforetakene i regionen og deres ledere gjennom samarbeidsmøter.

RVTS Øst får også tilskudd fra Helsedirektoratet for å koordinere tverrfaglig samarbeid for forebygging av selvmord og selvskading. Helsedirektoratet vektlegger at deres midler først og fremst skal bidra til å styrke kommunenes arbeid med psykisk helse.

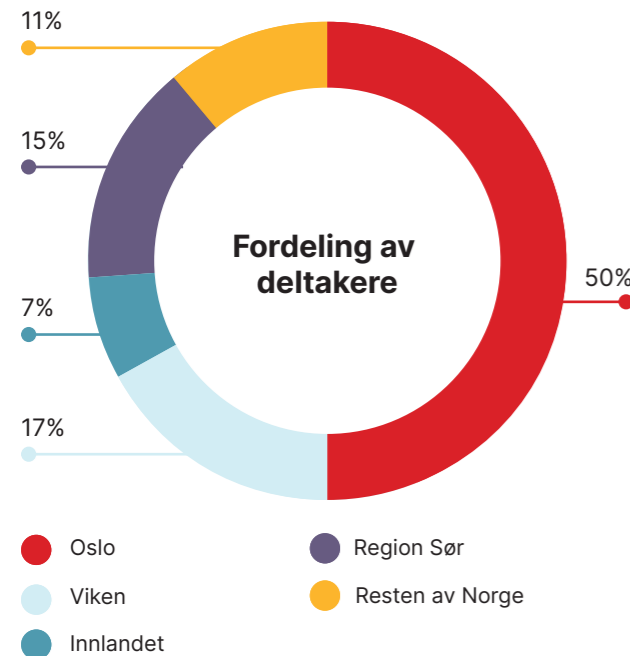
### 1.1 Bemanning i RVTS Øst

I 2023 har RVTS Øst brukt i alt 4,5 årsverk på arbeid med forebygging av selvmord og selvskading. Kjerne-teamet består av fire spesialrådgivere. I tillegg har en spesialrådgiver hatt ansvaret for å gjennomføre VIVAT-kurs, en spesialrådgiver har hatt et særlig ansvar for utvikling av opplæringsmateriale for digitale samtale tjenester og områdeleder for spesialisthelse-tjenesten har koordinert innsatsen.

I tillegg arbeider spesialrådgiverne i det selvmordsforebyggende nettverket kontinuerlig med et bredt spekter av forebyggende tiltak ute i de enkelte helseforetakene i region Sør-Øst.

## 1.2 Hvor kommer deltakerne fra?

I 2023 har vi hatt 5261 deltakerne på arrangementer knyttet til selvmordsforebygging, mot i underkant av 4000 deltakere i 2022<sup>1</sup>. Den geografiske fordelingen av deltakerne er sammenfattet i følgende diagram:



## 1.3 Snakkomselvmord.no: ny nettressurs

I mars lanserte RVTS Øst nettressursen [snakkomselvmord.no](https://snakkomselvmord.no). Denne retter seg i hovedsak til hjelpere i kommunale tjenester og spesialisthelsetjenesten, og til frivillige som møter mennesker som er i en selvmordskrise, eller som skader seg selv. Det å jobbe med selvmordstematikk er krevende. Målet med nettressursen er at hjelperne skal bli tryggere i samtaler om temaene gjennom økt kunnskap og bevisstgjøring.

Snakkomselvmord.no består av tre hoveddeler: selvmordskrise, gjentakende (kronisk) selvmordsatferd og selvskading. Under hver av disse ligger undersidene forstå, utforske og behandle. Forståelse av fenomenene er en forutsetning for meningsfull utforskning og god behandling.

Innholdet i snakkomselvmord.no brukes aktivt i våre

digitale grunnkurs og i all undervisning om selvskading og selvmord. Det selvmordsforebyggende nettverket i Helse Sør-Øst RHF og Selvmordsforebyggende nettverk i Helse Nord har bidratt med å spre kunnskap om nettressursen til ansatte i somatiske enheter i de to helseregionene.

Snakkomselvmord.no har et bredt kunnskapsgrunnlag: utvalgt forskning, erfaringsbasert- og bruker-kunnskap. Forfattere – både interne på RVTS Øst og eksterne bidragsytere – har mange års erfaring fra klinisk praksis og fagformidling. En referansegruppe med eksperter fra ulike helseforetak og selvmordsforebyggende nettverk har lest og gitt tilbakemelding. En erfaringskonsulent har videre gitt betydningsfulle innspill. Hver underside har en referanseliste, og flere steder er det forslag til fordypningslesing.

Nettressursen er bygd opp rundt høringsutkastet til ny faglig retningslinje for psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling og veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvmord og selvskading. Nettressursen vil tilpasses den faglige retningslinje som relanseres i mars 2024 og utvides med tema til folkeopplysningskampanjen som går i vår region høsten 2025.

Temaet selvmord har stort søkevolum i søkemotorer, og nettsiden har oppnådd høye posisjoner på mange av dem. Nettressursen har blitt besøkt av mennesker som har søkt blant annet «selvmordstanker», «barn med selvmordstanker» og «pårørende selvmord». Basert på oversikt over søkeord kan det se ut til at nettressursen også når ut til pårørende og et «bredt hjelpeapparat». Nettsiden hadde 21.188 besøk fra den ble lansert 16. mars til årets utgang.



[snakkomselvmord.no](https://snakkomselvmord.no)

# Snakkomselvmord.no



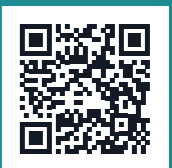
- Hvordan kan du forstå en selvmordskrise?
- Hva er viktig i den selvmordsforebyggende samtalen?
- Hva er funksjonen bak selvmordstanker og selvskading?
- Hva bør inngå i en selvmordsspesifikk behandling?
- Hvordan kan du møte gjentakende/kronisk suicidalitet?

Få svar på RVTS Østs nettsted [snakkomselvmord.no](https://snakkomselvmord.no)



RVTS Øst – Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

[post@rvtsost.no](mailto:post@rvtsost.no) | [rvtsost.no](https://rvtsost.no)



<sup>1</sup> Deltakere telles på nytt for hver dag dersom de deltar på kurs flere dager. Det som telles er deltakere/dager.



## 2

# Selvmordsforebyggende tiltak for spesialisthelsetjenesten

## 2.1 Fagnettverket for selvmordsforebygging

Nettverket består av spesialrådgivere fra 11 helseforetak og sykehus i Helse Sør-Øst. RVTS Øst koordinerer fagnettverket, på oppdrag fra Helse Sør-Øst. Les mer om fagnettverket i kapittel 3.

## 2.2 Regional fagplan Helse Sør-Øst

Helse Sør-Øst har selvmordsforebygging som et prioritert område i ny regional fagplan (2022–2035). RVTS Øst og fagnettverket for selvmordsforebygging bistår Helse Sør-Øst RHF med kompetanse og ressurser i en arbeidsgruppe som jobber med konkrete tiltak for helseforetakene. Det er i 2023 utarbeidet en veileder som gir kortfattet informasjon om selvskade og suicidalitet, og konkrete råd for ivaretagelse og behandling av disse pasientene. Målgruppen er ansatte i somatiske sykehusavdelinger som møter pasienter med selvskade og/eller suicidalitet. Innholdet i veilederen er avstemt mot innhold og begrepsbruk i nye nasjonale retningslinjer for selvmordsforebygging i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling (2024). Veilederen vektlegger samarbeid med pasient, pårørende og med andre helsetjenester. Veilederen publiseres i 2024. Det er opprettet arbeidsgrupper og plan for implementering av veilederen i helseforetakene. Høringsrunder og piloteringsprosesser har bidratt til verdifulle justeringer underveis.

## 2.3 Collaborative Assessment and Management of Suicidality: CAMS

CAMS er en behandlingsintervensjon for behandling av suicidalitet, med vekt på tett involvering og samarbeid med pasienten i behandling. RVTS Øst bistår helseforetak med opplæring og implementering av CAMS, sammen med spesialrådgiver fra Lovisenberg sykehus. Det gis opplæring i både behandlingsfilosofi og metoder for behandling av pasienter med selvmordstanker og eventuelt også selvmordsforsøk.

Målgruppen er helsepersonell i spesialisthelsetjenesten.

- I 2023 har RVTS Øst videreført samarbeid med Sykehuset Innlandet om implementering av CAMS i psykisk helsevern i Innlandet. RVTS Øst har holdt oppfriskningskurs i CAMS for ansatte ved poliklinikker og akutte team.
- RVTS Øst har bistått Søndre Oslo DPS (Oslo Universitetssykehus) med implementeringsplan og initiale kurs i CAMS. Ca. 120 deltagere fra døgnenheter og ulike polikliniske team har deltatt i innledende kurs over to dager, med ytterligere planlagte kursdager på nyåret 2024.

*I samarbeid med: CAMS Care, Vestre Viken, Sykehuset Innlandet og Søndre Oslo DPS (OUS) og Lovisenberg sykehus.*

## 2.4 Barn som pårørende ved selvmordsatferd

Barn som har foreldre med selvmordsatferd, er en sårbar og ofte oversett gruppe. Det å leve med en mor eller far som vurderer å skade seg selv er potensielt traumatiserende for et barn. Konkret informasjon fra trygge voksne kan bidra til å forebygge feiltolkning og skyld. Helsepersonell kvier seg ofte for å ta inn barna til samtaler når foreldrene strever med selvmordstematikk. RVTS Øst-prosjektet *Barn som pårørende ved selvmordsatferd* har som mål at det blir gjennomført flere informasjonssamtaler med barn som pårørende, i voksenalderen, særlig når det er akutt. Det er også et mål å øke kvaliteten på samtalene gjennom kunnskap, refleksjon og ferdighetstrening og mulighet for veiledning i etterkant.

RVTS Øst har i samarbeid med RBUP Øst og Sør utviklet todagerskurset *Ivaretagelse av barn som pårørende når mor eller far strever med selvmordsatferd*. Kurset er for helsepersonell som jobber med foreldre i selvmordskriser. Siden 2020 har vi gjennomført to til tre årlige kurs.

Målgruppen er helsepersonell i spesialisthelsetjenesten for voksne (DPS, poliklinikk, akutt-ambuleringsteam, døgnavdelinger), akuttpsykiatrisk avdeling, somatiske avdelinger der temaet er relevant, ansatte i kommunale tjenester som jobber med problematikken og i barnevernstjenesten, barnevernsvakta, BUP og på kritesenter.

I 2023 har RVTS Øst, i samarbeid med RBUP Øst og Sør, gjennomført to todagerskurs. Ett kurs ble gjennomført i våre lokaler og ett ble gjennomført på Vinderen DPS. I forkant av kurset på Vinderen samarbeidet vi med nøkkelpersoner for barn som pårørende for bedre lokal implementering og av veiledningsgrupper.

Vi har fortsatt med implementering av prosjektet med regelmessig veiledning av to akutteam ved Ahus. Vi har undervist for LIS-leger ved OUS, vært på fagdag ved Nydalen DPS, undervist på Handlingsplanfestivalen for RVTS Sør og undervist om prosjektet til Barns Beste. I tillegg har vi gjennomført to nettverksamlinger for ressurspersoner som jobber med barn som pårørende nasjonalt.

Øvrig samarbeid om kurset er nærmere beskrevet i rapportene fra helseforetakene.

Kursholderne har vært med i podcast for Pårørendesenteret, hvor temaet var *Hvordan ruste helsepersonell til å møte familier etter selvmordsforsøk?*

Vi har også gjennomført to nettverkssamlinger med aktuelle samarbeidspartnere.

Siden oppstart av undervisning i 2018 har vi fortløpende tilpasset kursene etter tilbakemeldinger fra helsepersonell. Vi sender ut evaluering i etterkant av hvert kurs hvor vi ber om tilbakemelding om nytteverdi opp mot arbeidshverdag, og vi forbedrer kursinnhold basert på tilbakemeldingene. Vi får ofte tilbakemeldinger som disse:

«Sterkt, konkret, informativt og utrolig godt rigget.»

«Vil absolutt anbefale kurset, gjør en mer bevisst og tryggere i møte med barn som pårørende.»

*I samarbeid med: Regionsenter for barne- og ungdomspsykiatri Øst BUP Øst og Sør, Sykehuset Østfold, Sykehuset Vestfold og Ahus.*

## 2.5 Forum for konsultasjon og veiledning

Forumet gir helsepersonell et rom for å drøfte kompliserte pasientsaker med spesialrådgivere innen vold-, traume- og selvmordsproblematikk. Målgruppen er helsepersonell i kommunehelsetjenesten, spesialisthelsetjenesten og barneverntjenesten. I 2023 ble fire samlinger gjennomført.

## 2.6 Forskningsprosjektet Ekstrem selvskading: Extreme Challenges

RVTS Øst deltar i prosjektgruppen for det nasjonale forskningsprosjektet, som er initiert og koordinert av Nasjonal kompetansetjeneste for personlighetspsykiatri (NAPP). Prosjektet startet våren 2016, og består av representanter fra sentrale kompetansemiljøer og en rekke helseforetak fra alle landets helseregioner. Formålet er å kartlegge forekomst av pasienter med omfattende og alvorlig selvskadingsproblematikk ved de fleste av landets døgnposter i psykisk helsevern for voksne. Pasientgruppen er preget av tilbakevendende meget alvorlig, og ofte livstruende, selvskadende atferd. Helseinstitusjoner innen somatikk og psykiatri møter store utfordringer i behandling av denne pasientgruppen, og lykkes i mange tilfeller ikke med å gi tilfredsstillende behandling. Det er behov for mer kunnskap om underliggende årsaksforhold og de særskilte behov denne gruppen har.

I 2023 har RVTS Øst bidratt i utarbeidelse av to fagartikler med funn fra studien. En artikkel om psykopatologi og fungering, og en om omfang i bruk av helsetjenester og om samhandling mellom disse. Den første artikkelen ble publisert høsten 2023<sup>2</sup>. Den andre er sendt inn til publisering. Det pågår arbeid med ytterligere to artikler fra studien.

På vegne av forskningsgruppen presenterte RVTS Øst funn fra studien på *17th biennial conference of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS, Belfast, juni 2023)*.

*I samarbeid med: Nasjonal kompetansetjeneste for personlighetspsykiatri (NAPP), OUS, Universitetet i Oslo (UiO), Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging (NSSF), TIPS Sør Øst, Helse Sør-Øst, Helse Midt, Helse Vest, Helse Nord og NevSom Nevroutviklingsforstyrrelser*

2 (Langjord, T., Pedersen, G., Bovim, T., Christensen, T. B., Eikenæs, I. U.-M., Hove, O., Kildahl, A. N., Mork, E., Norheim, A. B., Ramleth, R. K., Ringen, P. A., Romm, K. L., Siqueland, J., Schønning, T., Stänicke, L. I., Torgersen, T., Pettersen, M. S., Tveit, T., Urnes, Ø., Walby, F. A., & Kvarstein, E. H. (2023). Mental health disorders, functioning and health-related quality of life among extensively hospitalized patients due to severe selfharm – results from the Extreme Challenges project. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1258025>).

## 2.7 Ny revisjon av nasjonale retningslinjer

I 2023 har det vært gjennomført en bred høringsrunde for et utkast til revisjon av *Nasjonale retningslinjer for selvmordsforebygging i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling*. På vegne av RVTS-ene bidrar RVTS Øst i arbeidsgruppe og redaksjonskomite med en representant. Arbeidet med retningslinjene ledes av Helsedirektoratet.

*I samarbeid med: Helsedirektoratet, Helse Sør-Øst, Helse Vest, Helse Midt, Helse Nord, NTNU, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging (NSSF), Nasjonal kompetansetjeneste for personlighetspsykiatri (NAPP), Mental helse, Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (Leve, Leve ung), Landsforeningen for pårørende i psykiatri (LPP) og A-larm.*

## 2.8 Simple

På initiativ fra Solli DPS i Bergen har fagmiljøer fra hele landet samarbeidet om utvikling av en digital plattform for helsepersonell som skal bistå med å gi opplæring og ferdighetstrening i selvmordsforebygging: *Simple*. Plattformen er planlagt lansert i 2024.

RVTS Øst og representanter fra Selvmordsforebyggende fagnettverk i Helse Sør-Øst deltar i prosjektgruppen for Simple og har bidratt til utarbeidelse og kvalitetssikring av opplæringsmateriell. Prosjektet har etter hvert utviklet seg fra et lokalt initiativ i Helse Vest til et samarbeidsprosjekt på tvers av landets fire helseregioner, og på tvers av en lang rekke fagmiljøer.

Å forene og videreutvikle kompetanse i et slikt nasjonalt samarbeid, har vært inspirerende. Det har vært et nasjonalt dugnadsarbeid, der personer med spisskompetanse fra ulike felt har vist imponerende vilje til å dele og bidra til utarbeidelse av opplæringsplattformen.

*I samarbeid med: Solli DPS, RVTS Vest, Helse Bergen, Sykehuset Innlandet, Selvmordsforebyggende nettverk, Helse Førde og Helse Vest IKT.*

## 2.9 Selvmordsforebygging i somatiske sykehusenheter

Mye av oppfølging og behandling knyttet til selvskade og selvmordsatferd skjer hos fastlege, på legevakt og i somatiske sykehusenheter. RVTS Øst bidrar til kunnskap og kompetanse om selvmordsforebygging og forebyggende tiltak også i somatiske helsetjenester.

Helse Sør-Øst har selvmordsforebygging som et særlig prioritert område i *Regional fagplan for psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling (2022-2035)*. RVTS Øst bistår Helse Sør-Øst i utarbeidelse av konkrete tiltak knyttet til innsatsområde *Forebygging selvmord* i fagplanen.

RVTS Øst har bistått Helse Sør-Øst med utarbeidelse av *Veileder for ivaretagelse av pasienter med selvskade og suicidalitet i somatiske enheter*. RVTS Øst har deltatt i arbeidsgruppe, redaksjonsgruppe og presentert veilederen på Krisekonferansen 2023. Flere av spesialrådgiverne fra selvmordsforebyggende nettverk har vært involvert i arbeidet med veilederen. Veilederen adresserer utfordringer og konkrete tiltak knyttet til overganger mellom tjenester, den akuttmedisinske kjeden for pasienter i selvmordsfare og samarbeid med pårørende ved selvmordsfare.

Parallelt med samarbeidet med Helse Sør-Øst jobbes det med utvikling av en digital plattform, Simple, for læring og ferdighetstrening, se pkt 2.8. Målgruppen for undervisningen er ansatte i somatiske sykehusenheter.

*I samarbeid med: OUS, Diakonhjemmet, Sykehuset Innlandet, Sykehuset Telemark, Sunnaas sykehus og Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging (NSSF).*

## 2.10 Ivaretagelse av helsepersonell

Helsedirektoratet har nedsatt en arbeidsgruppe for utarbeidelse av en *Nasjonale veileder for ivaretagelse av helsepersonell etter uønskede hendelser*. RVTS Øst deltar i arbeidsgruppen, og deltok også i et innledende arbeid med kunnskapsoppsummering.

Målet med veilederen er å sikre hensiktsmessige og kvalitetssikrede tiltak, og å forebygge at det gjøres tiltak som bidrar til, opprettholder eller forverrer reaksjoner og symptomer etter hendelser. Sammen med representanter fra Helsedirektoratet, Legeforeningen, Psykologforeningen, Sykepleierforbundet og

Legeforskningsinstituttet har vi hatt en systematisk gjennomgang av nasjonal og internasjonal forskning, tverrfaglig drøfting, kontakt med forskningsmiljøer og samarbeidet om utarbeidelse av konkrete råd. RVTS Øst skal også bistå Helsedirektoratet i lansering og implementering av veilederen i helseforetak og helse-tjenester.

*I samarbeid med: Helsedirektoratet, Psykologforeningen, Legeforeningen, Norsk sykepleierforbund, Legeforskningsinstituttet, Folkehelseinstituttet.*

## 2.11 Ivaretagelse av militært innsatspersonell

RVTS-ene har fått i oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet å gi kompetanse til fastleger og helsepersonell i kommuner og spesialisthelsetjeneste om ivaretagelse av militært innsatspersonell etter internasjonale operasjoner. RVTS Øst har det koordinerende ansvaret for slike kompetansetiltak for helsepersonell i Norge, og har utarbeidet flere kurs i samarbeid med Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (Forsvaret) og Nasjonalt kompetansesenter om vold og traumatisk stress (NKVTS).

I samarbeid med forskere ved Institutt for militærpsykiatri og stressmestring og forskere ved NKVTS har RVTS Øst i 2023 arrangert kurs for leger og psykologer om psykisk helse hos militært innsatspersonell. Formidling av aktuell forskning fra de to forskningssentra og involverte forskere står sentralt i kurset, sammen med konkrete kliniske problemstillinger i utredning og behandling. 15 leger og psykologer fra ulike deler av landet deltok på årets kurs. I kursene deltar en veteran (fra en veteranorganisasjon) som forteller sin historie og svarer på spørsmål. Det arbeides med å gjøre deler av kursinnholdet digitalt tilgjengelig, for å gi helsepersonell over hele landet enklere tilgang til kunnskapsressurser om veteraner og veteranfamiliers psykiske helse.

RVTS Øst har også avholdt kurs om veteraners psykiske helse for helseansatte i kommunene og for NAV. I disse kursene er også selvmordsforebygging et tema.

I samarbeid med Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner (NVIO) og Forsvaret holdt vi kurs for ansatte ved Forsvarets sentralbord. Vi har også bidratt med undervisning på kurs for pårørende-kontakter i Forsvaret, holdt innlegg på den nasjonale veteran konferansen i Molde og holdt et innlegg om



selvmord og selvmordsforebygging på en landsamling for ledere for kameratstøtte-ordning.

Sammen med Forsvarets sanitet tilbyr RVTS Øst veiledning til helsepersonell knyttet til oppfølging, utredning og behandling av veteraners psykiske helseplager.

RVTS Øst har vært involvert i forarbeidet til ny nasjonal veteranplan, som Regjeringen vil utgi våren 2024.

Kurs- og kompetansemateriale oppdateres løpende

i forhold til ny forskning. Innholdet i kurs og kompetansemateriell evalueres og drøftes med klinikere i ulike helseforetak, samarbeidende kompetansemiljøer og ansatte ved Forsvarets sanitet. Nytteverdi, tilfredshet og måloppnåelse for kursdeltakere evalueres i etterkant av hvert kurs.

I samarbeid med: Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (Forsvaret), Forsvarets veteran-tjeneste, Foreningen for skadde i internasjonale operasjoner (SIOPS) og Norges veteranforbund for internasjonale operasjoner (NVIO).





# 3

## Selvmondsforebyggende nettverk

Fagnettverket for selvmordsforebygging består av representanter fra alle de store helseforetakene i Helse Sør-Øst. I løpet av 2023 er det avholdt syv fagsamlinger med nettverket. Fokus har vært på kompetanseutvikling, erfaringsutveksling og arbeid med felles prosjekter. I 2023 har vi invitert eksterne forelesere til samlingene, med påfølgende faglig drøfting og refleksjon. Rådgiverne holder også selv faginnlegg for hverandre om prosjekter og tiltak i de ulike HF, og om ny forskning.

Temaer for fagsamlingene i 2023 har vært:

- Omtale av selvmord i mediene
- Bok: «Inn i krisen» Bergljot Gjelsvik
- Virtual reality i selvmordsforebygging
- Alkohol og digitalt behandlingstilbud: «e-mestring»
- Kartlegging av selvmordsatferd blant unge i akutt krise
- Krisepakke – korttids døgnintervensjon
- Selvmordstematikk blant veterinærer
- Nasjonal folkeopplysningskampanje
- Samarbeid om digital læringsplattform: Simple
- Regional fagplan Helse Sør-Øst
- Nye nasjonale retningslinjer for selvmordsforebygging

Spesialrådgiverne fra de ulike helseforetakene samarbeider stadig oftere om kompetansetiltak og undervisning på tvers av foretakene. Flere av spesialrådgiverne har aktivt bidratt til et webinar om det nasjonale kartleggingssystemet, samarbeidet om regionale fagdager knyttet til ulike temaer innen selvmordsforebygging, samarbeidet om forskning, bistått hverandre med materiell for anvendelse av VR (virtuell virkelighet) i helsefaglig simulering og utarbeidelse av materiell til folkeopplysningskampanje.



Inn i krisen av Bergljot Gjelsvik

### 3.1 Presentasjon av spesialrådgiverne i fagnettverket selvmordsforebygging

#### **Sykehuset Innlandet HF**

Cathrine W. Steen: spesialrådgiver/psykologspesialist, fagstab ved Divisjon psykisk helsevern.  
Anne Grethe Sandaker: fag- og kvalitetsrådgiver ved Divisjon psykisk helsevern.

#### **Diakonhjemmet sykehus**

Astrid Berge Norheim: spesialrådgiver/psykiatrisk sykepleier ved Psykiske helsetjenester i somatikken, Voksenpsykiatrisk avdeling.

#### Akershus universitetssykehus HF

Tormod Stangeland: spesialrådgiver/psykologspesialist/PhD-kandidat ved Forskning og utviklingsavdelingen, Divisjon Psykisk helsevern.

#### Lovisenberg Diakonale Sykehus

Bruno Nightingale: spesialrådgiver/psykiater ved Senter for psykisk helse og rus, Lovisenberg Distriktpsikiatriske sykehus.

#### Sykehuset Østfold HF

Kim Larsen, spesialrådgiver/psykologspesialist, Psykiatrisk avdeling.  
Rachel Sigmarsdottir Mikaelson, kvalitetsrådgiver/spesialsykepleier, klinikkstab, klinikk psykisk helsevern og rusbehandling.

#### Oslo universitetssykehus HF

Per Sverre Persett: sykepleier/PhD-stipendiat ved Akuttmedisinsk avdeling (avsluttet høsten 2023).  
Ingvild Hovland: psykiater/PhD-stipendiat ved Akuttmedisinsk avdeling (ny rådgiver fra november 2023).

#### Sykehuset Telemark HF

Lars Erik Eide Johansen: spesialrådgiver/psykologspesialist, klinikkstab ved Klinikk for psykisk helse og rus.

#### Sørlandet sykehus HF

Martin Rafoss: psykiatrisk sykepleier, klinikkstab ved Klinikk for psykisk helse og avhengighet.

#### Sykehuset i Vestfold HF

Elisabeth Kehlet: koordinator for selvmordsforebyggende arbeid/spesialrådgiver/psykologspesialist, klinikkstab ved Klinikk psykisk helse og rusbehandling.

#### Vestre Viken HF

Carsten Bjerke: spesialrådgiver/psykiater, klinikkstab ved Klinikk psykisk helse og avhengighet.

#### Sunnaas sykehus

Anja Schanke Sundet: psykologspesialist.

## 3.2 Rapportering fra helseforetakene

#### Sykehuset Innlandet HF

Sykehuset Innlandet har arbeidet aktivt for å forbedre selvmordsforebyggende tiltak for pasienter i risikogruppen. En viktig satsning har vært videreføring

av implementeringen av behandlingsintervensjonen CAMS, se pkt 2.3, i samarbeid med RVTS Øst. Rundt 500 ansatte i divisjon Psykisk helsevern har fått undervisning i CAMS. Det ble arrangert oppfriskningsdag for ansatte i poliklinikk, og FACT- og akutteam i samarbeid med RVTS Øst. I flere av divisjonens avdelinger er det etablert veiledningsgrupper i CAMS-tilnærmingen.

Implementeringsgruppen som har ansvar for CAMS har i 2023 understøttet flere avdelinger i videre implementering. I samarbeid med CAMS Care og RVTS Øst pilotes CAMS-trening i form av digitale kurs og rollespill i en av divisjonens avdelinger. Målsetningen er å se om dette er en modell som kan anvendes i fremtidens kompetanseheving for ansatte og at satsningen på tvers av alle avdelinger i divisjonen vil kunne skape en felles forståelse og holdning til behandling av selvmordsrisiko.

Forskningsprosjektet *Study on implementing Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS) in Norwegian mental health, exploring meaning in work and evidencebased practice* skal evaluere implementeringen av den selvmordsesifikke behandlingstilnærmingen CAMS i Sykehuset Innlandet, med oppstart i 2023.

Ressursgruppen i selvmordsforebygging i divisjon Psykisk helsevern består av en representant fra hver avdeling i divisjonen. Gruppen koordineres av spesialrådgiverne og har flere viktige oppgaver. En av disse er å strukturere og kvalitetssikre opplæring og kompetanseheving, både på overordnet divisjonsnivå og på avdelingsnivå. Ressursgruppen har i løpet av 2023 gjennomført fire ordinære møter. I forbindelse med ressursgruppens ansvar for å koordinere divisjonens innspill til høringsutkastet av de nye nasjonale retningslinjene, ble det gjennomført flere ekstraordinære møter med divisjonens fagråd og ledergruppe.

Hver tredje måned arrangeres det en undervisningsdag i selvmordsforebyggende arbeid. Undervisningen er obligatorisk for alle ansatte og gjennomføres digitalt. I 2023 har ansatte fra somatiske avdelinger også deltatt i undervisningen. Undervisningsdagen består av forelesninger som vektlegger de nasjonale retningslinjene, med særlig fokus på helhetlig vurdering av selvmordsrisiko, alliansearbeid i møte med pasienter i selvmordskrise, behandling av selvmordsrisiko, kronisk suicidalitet og oppfølging av pårørende og etterlatte. I tillegg er arbeid med selvmordsrisiko hos barn og unge et eget tema.



Brugerrepresentant og pårørenderepresentant har deltatt i utviklingen av innholdet i undervisningsdagen. Undervisningsdagen blir fortløpende oppdatert, på bakgrunn av tilbakemeldinger.

Ressursgruppen har bidratt med faglige innspill til et prosjekt med målsetning om å utvikle en digital plattform for ferdighetstrening i selvmordsforebyggende arbeid (SIMPLE) ved Solli DPS, se pkt 2.8. Spesialrådgiver deltar i prosjektgruppen ved Solli DPS. SIMPLE ble pilotert i fire DPS døgnposter i divisjon Psykisk helsevern i løpet av 2023.

Arbeidet med å strukturere opplæring og kompetanseheving på avdelingsnivå er også videreført. Målet er at arbeidet med kompetanseheving i avdelingene i større grad kan kombinere teoretisk undervisning i selvmordsforebyggende arbeid med aktiv trening på kliniske ferdigheter. I avdelinger ved Divisjon Psykisk helsevern har en i 2023 gjennomført tradisjonelle simuleringstreninger og simuleringstreninger med VR for ansatte i selvmordsforebyggende arbeid.

Det er etablert et kollegastøtte tilbud for ansatte som har mistet en pasient i selvmord. Tilbudet er til de som ønsker et tillegg til eller i stedet for ordinær oppfølging på avdelingsnivå. Kollegastøttegruppen møtes regelmessig.

Sykehuset Innlandet har deltatt i arbeidet med selvmordsforebygging angitt i regional fagplan. Som

en del av dette har spesialrådgiver deltatt i arbeidsgruppen som har utviklet en regional veileder for ivaretagelse av pasienter i somatiske enheter etter selvskaade og selvmordsforsøk.

Spesialrådgiver er involvert i Sykehuset Innlandets implementeringsarbeid med *Gode pasientforløp intoksikasjoner* som har som mål å bidra til reduksjon av dødelighet, antall innleggelse og alvorlige forløp assosiert med intoksikasjoner. Prosjektet er et samarbeid mellom somatikk og psykisk helsevern og skal styrke ivaretagelse av intoksikasjonspasienter gjennom et helhetlig samarbeid på tvers av tjenestene. Det er utviklet prioriterte tiltak for å sikre god behandling av denne pasientgruppen. Eksempler på dette er psykiatrisk tilsyn, tilsynsforespørsel til psykisk helsevern og «Time i hånden».

For å fremme læring og kunnskap om selvmord i organisasjonen, gjennomgås alle alvorlige hendelser og selvmord i avdelingsspesifikke kvalitetsråd og i kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalget i divisjon Psykisk helsevern. Oppfølging av etterlatte er en sentral del av arbeidet og brukerrepresentanter deltar i dette arbeidet. Ved selvmord vil avdelingen der pasienten var i behandling ivareta oppfølgingen av de etterlatte. I de tilfellene etterlatte ønsker en annen oppfølging etterstreber foretaket å tilby slik kontakt. Oppfølging av etterlatte er også eget tema i den obligatoriske undervisningsdagen om selvmordsforebyggende arbeid. I 2023 har divisjonen hatt et økt fokus på viktigheten av samarbeid med pårørende

i møte med mennesker i selvmordsfare. Blant annet har leder for pårørendealliansen vært invitert til divisjonens pasient- og sikkerhetsutvalg for å snakke om dette temaet.

De overordnede læringspunktene fra gjennomgangen i divisjonens kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalg, deles med alle avdelingene i organisasjonen og er fast tema i den obligatoriske undervisningen for alle ansatte.

Alle selvmord i divisjonen rapporteres til det nasjonale kartleggingssystemet for registrering av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Læringspunktene fra det nasjonale kartleggingssystemet blir drøftet i divisjonens kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalg samt tematisert i den obligatoriske undervisningen i divisjonen.

Spesialrådgiverne har i 2023 presentert divisjonens arbeid med selvmordsforebygging i et møte med brukerutvalget i Sykehuset Innlandet. Et fremtidig mål er å inkludere en brukerrepresentant inn i ressursgruppen for det selvmordsforebyggende arbeidet.

I løpet av 2023 har Divisjon Psykisk Helsevern organisert en konferanse med fokus på selvmordsforebygging og et webinar med temaet alvorlig depresjon.

Det pågående forskningsprosjektet *VR-Prevent* evaluerer bruk av VR i simulering for helsepersonell i møte med pasienter i selvmordskrise. I 2023 har prosjektet ferdigstilt fokusgruppeintervjuer om hvordan helsepersonell opplever sitt arbeid med pasienter i selvmordskrise. Man har også startet prosessen med å utvikle innholdet i VR-treningene, som skal testes ut i Psykisk helsevern.

### Diakonhjemmet sykehus

Spesialrådgiver ved Diakonhjemmet sykehus er ansatt i Voksenpsykiatrisk avdeling, Vinderen. Stillingen er delt mellom 50% klinisk med selvmordsforebygging i somatikken, og 50% med kunnskapsformidling, fagutvikling og forskning innenfor selvmordsforebygging.

Helse Sør Østs Handlingsplan mot selvmord 2020–2025 er fulgt opp med å utarbeide *Regional veileder ivaretagelse av pasienter i somatiske enheter etter selvskadning og selvmordsforsøk*. Veilederen peker på at det er behov for samarbeid mellom helsepersonell på tvers av avdelinger og nivåer.

Spesialrådgiver ved Diakonhjemmet har deltatt i både prosjekt- og redaksjonsgruppen for veilederen.

Spesialrådgiver deltar i en arbeidsgruppe, nedsatt av Diakonhjemmet Sykehus, som skal bistå med å forbedre det selvmordsforebyggende arbeidet i somatiske avdelinger.

Spesialrådgiver deltar også i et prosjekt ledet av RVTS Øst med målsetning om å utvikle relevant undervisning om selvmordsforebygging for somatiske avdelinger, se pkt 2.9. Prosjektet har valgt å knytte seg til programmet *Simple*, et interaktivt undervisningssystem som først skal utvikles i psykisk helsevern, se pkt 2.8. Spesialrådgiver deltar i kvalitetsrådet i psykisk helsevern, og underviser jevnlig både ansatte og alle nyansatte om temaet selvmordsforebygging. I år har spesialrådgiver undervist somatiske leger i vår- og høstsemesteret.

Spesialrådgiver bistår med innspill om selvmordsforebyggende kunnskap i utviklingen av masteren *Avansert klinisk sykepleie i psykisk helsevern og rus*.

Behovet for å ivareta barn som pårørende etter alvorlige selvskadning eller selvmordsforsøk er sentralt i *Handlingsplanen mot selvmord*. I 2023 har barneansvarlig ved sykehuset, samarbeidet med RVTS Øst og RBUP Øst og Sør, om å arrangere et todagers kurs ved Voksenpsykiatrisk avdeling på Vinderen om temaet.

Mange pårørende og etterlatte ønsker å bidra til at flere får hjelp til å leve. Spesialrådgiver har bidratt til ELPIS og LEVE sin søknad om midler til å oversette selvhjelps-appen *StayAlive* fra engelsk til norsk. Spesialrådgiver sitter også i styret i LEVE Oslo.

Spesialrådgiver er engasjert i forskning knyttet til selvskadning og selvmord i prosjektet *Symptomer og erfaringer hos pasienter innlagt på intensivavdeling etter selvmordsforsøk*. Studien ledes av Oslo Universitetssykehus. Rekrutteringsfasen er over og analyse av data og artikkelkriving gjenstår.

Diakonhjemmet har også deltatt i den nasjonale studien *Ekstrem selvskadning*, ledet av NAPP ved Oslo Universitetssykehus. I tillegg til at psykiatrisk døgnenhet har inkludert pasienter, har spesialrådgiver også deltatt i prosjektgruppen. Inklusjonskriteriene er minst en måneds innleggelse, og minst fem innleggelse siste år. Den første artikkelen; *Mental health disorders, functioning and health-related quality of life among extensively hospitalized patients*



*due to severe self-harm – results from the Extreme Challenges project* er nylig publisert. Neste artikkel om Helsetjenestesamarbeid, er under utvikling.

### Akershus universitetssykehus HF

Ved Akershus Universitetssykehus (Ahus) er spesialrådgiverstillingen plassert i Divisjon for psykisk helsevern og rus (DPH), ved avdeling Forskning og utvikling. Ansvar for nyansattundervisning og opplæring i selvmordsrisikovurdering er delegert til hver enkelt avdeling i divisjonen. Psykologfaglige og medisinskfaglige rådgivere holder undervisningen eller delegerer det til fagpersoner med dette som fagfelt. Spesialrådgiveren har undervisningsoppgaven for avdeling BUP.

Spesialrådgiveren har blitt invitert til ulike avdelinger og seksjoner i DPH for å holde internundervisning om selvmordsforebygging eller andre aktuelle temaer innenfor feltet. Eksempler på temaer det er undervist om er ivaretagelse av hjelperen og håndtering av emosjonelle reaksjoner i møtet med suicidalitet.

Spesialrådgiveren har også holdt flere forelesninger utenfor Ahus.

Spesialrådgiver har jevnlig kontakt med rådgiverne ved avdelingene i DPH for faglig oppdatering, utveksling av faglige opplegg og erfaringer fra undervisning. Hovedansvaret for rapportering, saksgjennomgang og oppfølgingsarbeid i etterkant av selvmordssaker ligger hos fagstaben ved DPH. Spesialrådgiveren har ved behov bistått med faglige innspill.

Selvmordsforebyggende nettverk ved Ahus, i regi av spesialrådgiveren, avholder halvdagsmøter hvert halvår som er åpne for rådgivere, ledere og andre interesserte fagpersoner, med aktuelle temaer fra selvmordsfeltet.

Spesialrådgiveren ledet arbeidet med høringsuttalelse til de reviderte retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern. I etterkant av høringsarbeidet har spesialrådgiveren deltatt på personalmøter og internundervisninger om temaet i flere DPS.

Spesialrådgiveren har også faglig samarbeid med flere Ahus-avdelinger utenfor DPH. Eksempler på dette er:

- Forelesning for personalgruppen og for gruppeledere ved senter for sorgstøtte ved Ahus. Senteret har et selvstendig arbeid, men samarbeider i flere sammenhenger med Avdeling forskning og utvikling (FoU) og spesialrådgiver.
- Jevnlige opplæringsmøter med sykehusprestene ved Ahus og deres videreutdanning.
- Bistand til bedriftshelsetjenesten med oppfølging av en avdeling ved Ahus som har mistet ansatte ved selvmord.
- Deltakelse i en arbeidsgruppe for implementering av Helse Sør-østs regionale strategiplan, med fokus på bedring av rutiner for håndtering av selvskading og selvmordsforsøk i somatisk akuttmottak.
- Klinisk representant i Helsedirektoratets nasjonale forum for forebygging av selvmord. Forumets oppgave er å overvåke og evaluere gjennomføringen av Regjeringens handlingsplan mot selvmord.
- Deltatt i prosjekt ledet av spesialrådgiveren ved Sykehuset i Østfold, som måler klinikerens opplevelse av kompetanse og ansvar i møtet med selvmordsrisiko.
- Bidratt med fagfellevurderinger til Helse Vests prosjekt Simple, se pkt 2.8, digital opplæring i håndtering av selvmordsrisiko, samt fagfellevurderinger til to norske fagtidsskrift.
- Involvert i flere prosjekter knyttet til selvmordsforebygging, og til kunnskapsutvikling og opplæring omkring dette.
- Involvert i PhD-arbeid finansiert av Ungdomspsykiatrisk klinikk i Ahus. Prosjektet har som mål å bedre forståelsen av selvmordsatferd hos ungdommer i akutt krise, ved å prøve ut og innføre nye rutiner for utredning ved Ungdomspsykiatrisk klinikk.
- Deltatt i et samarbeidsprosjekt mellom avdeling BUP, FoU-avdelingen og somatisk barneavdeling ved Ahus, som innfører felles rutine ved utredning av selvmordsforsøk. Samarbeidsprosjektet ønsker å gi enklere kommunikasjon og rapportering rundt felles pasienter.

- Deltatt i et prosjekt i Ukraina i samarbeid med RVTS Øst og Kiev Mohyla Universitetet. Prosjektet er forankret i avdeling FoU, som et utviklingsprosjekt etter «Train the Trainers»-prinsippet, for å støtte ukrainske fagfolk i å lære opp ukrainsk førstelinje i å møte og håndtere selvmordsatferd hos unge.
- Bistått FoU-avdelingen i arbeidet med å utvikle en e-læring i selvmordsforebygging. Dette er tenkt som et kompetansehevingstiltak for helse- og omsorgspersonell. FoU-avdelingen leder også arbeidet med utarbeiding av en serie informasjonsfilmer om tvangsbehandling rettet mot barn.

### Lovisenberg Diakonale Sykehus

Lovisenberg Diakonale Sykehus har spesialrådgiver i selvmordsforebygging i 50 % stilling. Intern undervisning om selvmord, selvmordsforebygging og vurdering og behandling av selvmordsatferd er gjennomført ved flere anledninger i 2023. Innholdet i undervisningen oppdateres kontinuerlig, med fokus på evidensbasert kunnskap om selvmord og selvmordsforebygging. I undervisningen inngår også informasjon om oppfølging av pårørende og etterlatte ved selvmord. Det har vært god deltagelse på undervisningen fra flere faggrupper ved Klinik for psykisk helse og rus. Tilbakemeldinger på undervisningen via Easy Fact viser at personale opplever undervisning som nyttig.

I 2023 er det gjennomført undervisning med tema «vedvarende suicidalitet» i Senter for psykisk helse og rus. Undervisningen har fokus på å gi en objektiv bakgrunn for temaet vedvarende suicidalitet. Målet er også å gi et bilde av hvordan denne problemstillingen kan oppleves både fra pasientens og fra behandlerens perspektiv. Tilbakemeldinger fra deltakere viser at undervisningen oppleves som nyttig. Ytterligere selvmordsrelatert undervisning ved Senter for psykisk helse og rus har vært undervisning om hvordan selvmord påvirker behandlere samt undervisning om agitert depresjon og depresjon med psykotiske symptomer.

I 2023 har alle avdelinger ved Senter for psykisk helse og rus deltatt med innspill ved gjennomgang av høringsutkast for ny nasjonal faglig retningslinje for selvmordsforebygging i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Basert på dette arbeidet ser vi at det vil bli behov for endringer ut fra dagens praksis. Dette er diskutert både i ledermøter og ved intern undervisning i avdelinger.



I 2023 og 2024 vil Helsetilsynet utføre et landsomfattende tilsyn av behandling av depresjon i døgnbehandling. Ved Senter for psykisk helse og rus har alle avdelinger i forbindelse med dette gjennomgått egen praksis ved behandling av depresjon under innleggelse og ved utskrivelse og overføring.

Som del av kontinuerlig selvmordsforebyggende arbeid er det utført interne gjennomganger etter selvmord samt oppfølging av etterlatte etter selvmord. Registrering av selvmord i Nasjonalt Kartleggingsregister fortsetter som tidligere.

Lokalt selvmordsforebyggende nettverk ved Senter for psykisk helse og rus har gjennomført to nettverksmøter i 2023. Tema har vært høringsutkast til ny nasjonal faglig retningslinje for selvmordsforebygging i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Målet med nettverket er å skape bedre forutsetninger for at selvmordsforebyggende tiltak når ut i klinikken og at nettverket kan bli et bindeledd mellom rådgiver i selvmordsforebygging og alle som jobber klinisk i senteret.

Lovisenberg Diakonale Sykehus og Bydel Gamle Oslo har i 2023 søkt om samhandlingsmidler for å opprette gruppebehandling for menn som skal skrives ut fra

poliklinisk behandling. Tilbudet er rettet mot menn ved overgang fra poliklinisk behandling til behandling i førstelinjen. Hensikten med prosjektet er å skape en uformell behandlings- og møtearena for menn med psykisk lidelse. Behandlingen kan også ha selvmordsforebyggende effekt, ved å skape gruppetilhørighet hos en sårbar gruppe. Prosjektet ble ikke tildelt samhandlingsmidler, men det jobbes videre med å finne tilbud spesifikt rettet mot menn i spesialisthelsetjenesten for psykisk helsevern.

I februar 2023 ble bruken av kriseplan/mestringsplan og samarbeid med pårørende gjennomgått i poliklinikker. Dette ble undersøkt gjennom punktprevalensmåling av bruk av kriseplan/mestringsplan og kontakt med pårørende. Hensikten var å få et bilde av hvor ofte behandlere bruker kriseplan/mestringsplan og hvor ofte behandlere er i kontakt med pårørende. Resultat fra punktprevalensmåling viser at det er et forbedringspotensial ved bruk av kriseplan/mestringsplan samt involvering av pårørende i behandling. Senter for psykisk helse og Rus hadde *Pårørende som ressurs for pasientens bedringsprosess og ivaretagelse av pårørende* som tema for fagdag i juni 2023. Der deltok representanter fra PIO-senteret med innlegg om viktigheten av å involvere pårørende i behandling.

Akutteamet ved Senter for Psykisk helse og rus har opprettet en samtalegruppe for pasienter med selvmordstanker der element fra behandlingsintervensjon CAMS, se pkt 2.3, brukes.

### Sykehuset Østfold HF (SØ HF)

Det obligatoriske heldagskurset *Suicidologi og vurdering av selvmordsfare* ble arrangert to ganger i hvert semester. Totalt antall deltakere i 2023 er 152.

I tillegg er følgende undervisning gjennomført:

- Kartlegging/observasjon og vurdering av selvmordsrisiko og dokumentasjon i journal ved DPS Fredrikstad.
- Suicidologi og vurdering av selvmordsfare for leger i spesialisering.
- Somatisk sykdom og selvmord. Vår møte for helsesekretærer. Ca. 100 deltakere.
- *Psykiatrisk personales opplevelse av selvmord hos pasienter*, Kalnes.
- *Psykiatrisk personales reaksjoner på selvmord hos pasienter*, DPS Moss.
- Kartlegging/observasjon, vurdering av selvmordsrisiko og dokumentasjon i journal. DPS Fredrikstad.
- Kartlegging/observasjon og Vurdering av selvmordsrisiko og dokumentasjon i journal. Seksjon for avgifting, Moss.
- Suicidologi og vurdering av selvmordsfare for sommervikarleger.
- Suicidalitet og motoverføring, DPS Halden.

Det er gjennomført internrevisjon av 15 journaler. Journalene skåres med henblikk på kartlegging/observasjon og vurdering av selvmordsrisiko, journalføring og oppfølging. Journalene skåres av to fagrevisorer og kvalitetsrådgiver. Resultatene gjennomgås med enheten og rapport skrives av kvalitetsrådgiver. De reviderte enheter i år har vært:

- Vårsemesteret: BUP Sarpsborg og DPS Døgn Fredrikstad.

- Høstsemesteret: FACT Fredrikstad og Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) Poliklinikk Fredrikstad.

Høsten 2023 ble det gjennomført en spørreundersøkelse om psykiatrisk personales oppfatning av ansvar når det gjelder selvmord og egne reaksjoner i møte med suicidalitet. Alle ansatte i Klinikk for psykisk helsevern og rus var invitert til å delta. Undersøkelsen er et samarbeid mellom Ahus og Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging (NSSF). Vi holder nå på med analyse av data samt skriver på en artikkel, som etter planen vil bli sendt inn for vurdering til fagtidsskriftet *Suicidologi* våren 2024.

Barn som pårørende har krav på tilpasset informasjon og nødvendig oppfølging når foresatte strever med selvmordsatferd (ref. *Handlingsplan for forebygging av selvmord*). I SØ HF's prosedyrer anbefales det to barneansvarlige per seksjon. For tiden er det rundt 140 barneansvarlige ved SØ HF. Det er flest barneansvarlige i psykisk helsevern og rusbehandling, men det er blitt flere i somatikk i løpet av året.

Ressursgruppe Barn som pårørende har arrangert en fagdag og to introduksjonskurs for barneansvarlige i 2023. Hovedtema på fagdagen var samtale i møte med foreldre til barn som pårørende, og barn og unge som har vært utsatt for vold og overgrep. Helsepersonell rapporterer at det kan være utfordrende å sende bekymringsmelding til barnevernet. Som et ledd i å sikre et tettere samarbeid med barnevernet er de nå invitert med på en del av fagdage.

Ressursgruppa mottar jevnlig henvendelser fra helsepersonell og barneansvarlige vedrørende både konkrete saker og mer generelle spørsmål knyttet til prosedyrer og dokumentasjon. Henvendelsene følges opp med veiledning og undervisning der dette er aktuelt.

Ungdomsrådet er en viktig samarbeidspartner og møter leder i ressursgruppa jevnlig. Ungdomsrådet deltok også på fagdagen og fikk anledning til å presentere sitt arbeid.

Barns Beste er et nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende og arbeider for at barn som er pårørende og deres familier får oppfølgingen de har behov for. Nettverket er opprettet av Helse- og omsorgsdepartementet. Helse Sør-Øst drifter nettverket og leder styringsgruppen som består av alle fire regionale helseforetak. Oppgavene til nettverket er rådgivning, systemarbeid, fagutvikling, forskning og formidling. Gjennom deltakelse i nettverket er vi i



Fra RVTS Østs undervisningsfilm om barn som pårørende

SØ faglig oppdatert og får tilbud om veiledning ved behov.

*Barn under radaren* er et tiltak som skal hjelpe helsepersonell med å avdekke vold, overgrep og omsorgssvikt mot barn som ikke er kjent for hjelpeapparatet. Det er utviklet en sjekkliste som skal brukes av ca. 600 medarbeidere i sykehusets akutte tjenester (somatikk og psykisk helsevern) i møte med voksne som mottar helsehjelp i forbindelse med rus, suicidforsøk, alvorlig psykisk lidelse og skader etter vold, og som har ansvar for mindreårige barn. Målsetningen for bruk av sjekklisten er å finne ut om kriteriene for opplysningsplikten til barneverntjenesten er oppfylt.

En spørreundersøkelse til alle som skal ta i bruk sjekklisten viste på landsbasis følgende generelle tendenser:

- De fleste kjenner innholdet i HPL § 33, men er ikke trygge på å vurdere om kriteriene i opplysningsplikten er til stede.
- Manglende opplæring i opplysningsplikt til barnevernet.
- Mange oppgir at de i stor grad ikke er trygge på fremgangsmåten når de skal sende melding til barnevernet og har lite kjennskap til barneverntjenestens arbeid.

Antall bekymringsmeldinger fra SØ HF i 2018 var 406. I 2022 var tallet sunket til 274. Det er grunn til å tro at det sendes for få meldinger, og at tiltaket *Barn under radaren* blir viktig for å sikre best mulig oppfølging av pasienter og deres pårørende. Sjekklisten tas i bruk i januar 2024. I gruppens referansegruppe sitter representanter for sykehusets brukerutvalg, ungdomsråd samt barnverntjenesten. Barns Beste har vært viktige samarbeidspartnere i implementeringsprosessen av prosjektet.

I desember ble det sendt ut en spørreundersøkelse til alle seksjonsledere i klinisk virksomhet omkring barn som pårørendearbeidet i SØ HF. Resultat av undersøkelsen skal brukes til å iverksette tiltak og sikre at vi jobber i tråd med gjeldende lovverk knyttet til barn som pårørende.

CL-tjenesten (Liaison PSYK og Liaison TSB) ved SØ Kalnes jobber med å fremme samarbeid mellom somatiske avdelinger og psykisk helsevern samt TSB (tverrfaglig spesialisert rusbehandling). TSB utfører fortløpende tilsyn ved alle somatiske avdelinger, inkludert poliklinikker hvor det kan forekomme suicidalkommunikasjon som genererer bekymring og ønske/behov for akuttvurdering.

Rusmedisiner og psykolog fra TSB vurderer også forespørsler fra psykiatriske avdelinger på Kalnes. Tilsynene utføres fortløpende. Totalt antall psykiatriske tilsyn for 2023 var 894. Alle pasienter

med villet egenskade og suicidforsøk skal ha tilbud om oppfølging akutt. Dette kan være innleggelse i akuttpsykiatrisk avdeling eller DPS, time- eller telefon-avtale med akutteamet ved DPS, eller «Time i hånda» innen 24 timer ved TSB hvis det er rusrelatert.

DPS Nordre Østfold startet i november 2020 med ketaminbehandling for inneliggende pasienter med depresjon og akutt suicidalfare, ved DPS-akutt. Ved omlegging av ø-hjelpssløyfa ble DPS-akutt lagt ned og ø-hjelpstilbudet overført lokale DPS. I juni 2021 ble tilbudet om ketaminbehandling videreført og implementert ved DPS Nordre Østfold, elektivt, med en fordeling av oppgavene mellom DHS Halden-klinikken og DPS Nordre Østfold, Moss.

Ketaminbehandling er forbeholdt pasienter med behandlingsresistent depresjon. Pasientene kommer fra hele landet og det er et krav om forankring ved lokale DPS /avtalespesialist ved behandlingsstart. Tilbudet er således elektivt.

Enheten er lagt til senter for Innovativ behandling og forskning. I lokalene har man fire behandlingsrom, som er i bruk daglig. I løpet av året har man knyttet til seg et solid tverrfaglig kollegafellesskap og samarbeid på tvers av seksjoner.

Det legges opp til gjennomføring av 600 behandlinger fordelt på 50 pasienter i 2024.

Selvmondsforebyggende tiltak kvalitetssikres gjennom lokalt hjelpeapparat, slik at alle pasienter skal være forankret i lokale DPS/avtalespesialister ved behandlingsoppstart. Ved vurderingssamtaler og samtlige behandlinger kartlegges selvmordstanker. Det etterspørres fullverdig suicidalrisikovurdering før behandlingsoppstart. Ved bekymring for suicidalitet blir fortløpende tiltak vurdert i samråd med ansvarlig bakvakt på poliklinikken og pasientens lokale behandlingsapparat.

Det er to pågående forskningsprosjekter hvor spesialrådgiver deltar:

- *NOORAD (Norwegian Rapid-Acting Antidepressant network)* etablert juni 2023.
- *Ketamin har god effekt mot depresjon*, publisert i fagtidsskriftet *Sykepleien* november 2023. Sykepleier Christine Åman.

Spesialrådgiver er leder i Norsk Psykologforenings Ankeutvalg for spesialistsaker og medlem i Redaksjonsrådet i fagtidsskriftet *Suicidologi*.

## Artikler

Sigmund Freud and suicide – In his life and in his writings. Med psykologspesialist Anders Zachrisson. *American Imago*. 2023. Vol. 80. No 2. (Summer). s. 247-275.

Forebygging av selvmord på jernbanen. Med professor Urban Kjellen og sivilingeniør Tore D. Moe. *Suicidologi*. 2023. Vol. 28. No. 3. s. 64-90.

## Bokomtaler/bokessays

*Meget innsiktsfullt og nyttig om kriser og selvmord*. Anmeldelse av Bergljot Gjelsvik: Inn i krisen. Veier til å møte og forstå intense kriser og selvmordsfare. Gyldendal Akademisk. 2022. *Suicidologi*. 2023. Vol. 28. No. 1. s. 54-57.

Freedenthal, S. Loving someone with suicidal thoughts. What family, friends and partners can say and do. New Harbinger Publications. 2023. *Suicidologi*. 2023. Vol. 28. No. 1. s. 58-60.

Craporo, G., Ortu, F. & van der Hart, O. (Red.). Rediscovering Pierre Janet. Trauma, dissociation, and a new context for psychoanalysis. Routledge. 2017. *Kateksis. Bulletin for Norsk Psykoanalytisk Forening*. 2023. No. 1. s. 36-38.

Kaag, J. Sick souls, healthy minds. How William James can save your life. Oxford University Press. *Psykologisk Magasin*. 2023. Vol. 27. No. 1. s. 88-91.

Whitehead, A. Relating to suicide. A personal and critical perspective. Bloomsbury Academic. 2023. *Suicidologi*. 2023. Vol. 28. No. 2. s. 62-65.

## Bokkapittel

Ulike perspektiver på selvmord- en grunnlagsforståelse. (Kapittel 2). Sammen med professor Lars Mehlum. I Lars Mehlum, Anna Marita Milde & Annie Norevik (Red.). *Livet på timeplanen*. Universitetsforlaget. Planlagt utgitt desember 2023.

## Podcast

«`First of all, do no harm`. Men hva om hjelpen skader?» Kritisk blikk på psykiatrihistorien. *Tidsskrift for Norsk Psykologforenings jubileums-podcast*. Med Heidi Wittrup Djup.





### Oslo Universitetssykehus HF (OUS HF)

Spesialrådgiver er ansatt ved Akuttmedisinsk avdeling, Medisinsk klinikk. Avdelingen har toksikologisk spesialkompetanse og regionsfunksjon for forgiftninger slik at majoriteten av pasienter som innlegges OUS HF grunnet selvmordsforsøk, selvskade eller rusmiddelforgiftninger innlegges her. Dette har etablert en tradisjon for forskning innen toksikologi, rus og suicidologi og ansvar for flere nasjonale kurs i skjæringspunktet mellom disse fagfeltene. Avdelingen har ansatt en overlege i psykiatri.

Det er på alle nivå i avdelingen bevissthet om behovet for akuttintervensjon og å sikre oppfølging for pasienter innlagt grunnet selvmordsforsøk, selvskade eller rusmiddelforgiftning. Det etterstrebes psykiatrisk vurdering i løpet av første døgn.

Samarbeidsmøter for å sikre best mulig håndtering av psykiatriske pasienter som trenger somatisk helsehjelp har som foregående år vært gjennomført med Akuttpsykiatrisk avdeling og Akuttmottaket. Avdelingen har de siste årene behandlet flere pasienter med kompleks psykopatologi og svært hyppige innleggelse. Tett samarbeid med primærbehandlere og andre akuttinstanser har blitt prioritert

og det har vært prioritert å sikre kunnskapsheving i relevante tema for både leger og sykepleiere.

Det er gjennomført faste innlegg om suicidologi og annen akuttpsykiatri på nasjonale LIS-kurs i klinisk toksikologi og for Akutt- og mottaksmedisin. For LIS-legene ved OUS holdes undervisning om akuttpsykiatri med vekt på suicidologi. Avdelingen har ulike typer internundervisning og gjennom året dekkes også suicidologi. Representant fra avdelingen holdt et innlegg om ekstrem selvskading på fredagsmøter (åpent for alle klinikker) på Rikshospitalet og Ullevål sykehus.

Det pågår for tiden to phd.-prosjekter ved avdelingen, en RCT-studie om pårørendeivaretagelse på intensivavdelingen og en mixed metode-studie om pasienter innlagt på intensiv etter selvmordsforsøk.

### Sykehuset Telemark HF (STHF)

Selvmordsforebyggende arbeid ved STHF er forankret i klinikkleidelsen ved Klinikk for psykisk helse og rusbehandling (KPR), STHF. Vi har i dag en 50 %-stilling som rådgiver dedikert til dette arbeidet. Stillingen er lagt i fagseksjonen ved KPR. I tillegg har

KPR en tverrfaglig gruppe som møtes jevnlig for å drøfte aktuelle problemstillinger rundt selvmordsforebygging. Helseforetaket har egne prosedyrer som omhandler hvordan etterlatte etter selvmord skal følges opp. Dette følges opp i lederlinjen.

Rådgiver har ansvar for internundervisning ved KPR og holder faste undervisninger for alle ansatte. Grunnkursene i selvmordsrisikohåndtering er obligatorisk for alle ansatte med behandlingsansvar i organisasjonen. I tillegg holdes det egne kurs for nyansatte leger. Det er også gjennomført undervisning for flere seksjoner i klinikken samt foredrag om pasientsikkerhet og meldekultur for enheter i somatikken.

Fagsjef ved KPR har sammen med klinikkssjef og rådgiver for selvmordsforebyggende arbeid ansvaret for å gjennomgå alle alvorlige hendelser i klinikken. Selvmord hvor pasienten har en tilknytning til KPR, gjennomgås av kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalget ved KPR. Gjennomgangene har blant annet som formål å lære av feil og finne områder for forbedring og læring i organisasjonen. I flere av hendelsene gjennomføres det en forenklet hendelsesanalyse sammen med involvert helsepersonell og spesialist(er). Læring ut til klinikken sikres gjennom lederlinjen og ved hjelp av åpne kvalitets- og pasientsikkerhetsmøter. På møtene drøftes aktuelle problemstillinger og læringspunkter for hele klinikken. I tillegg er det en årlig gjennomgang av avvikssaker i direktørens ledermøte.

Vi har etablert et internt kartleggingsregister for selvmord ved helseforetaket. Formålet er å øke kunnskap om denne utsatte gruppen, og se på selvmord og pasientsikkerhet samt synergier mellom lokale hendelsesgjennomganger og systemperspektiver på selvmordsforebygging.

Våre hendelsesgjennomganger og forenklede hendelsesanalyser er en støtte inn til ledelsen i arbeidet med oppfølging. Vi har også egne kurs for terapeuter som etterlatte, som gis til seksjoner ved behov.

Risikoutsatte mennesker lever i hovedsak sine liv ute i kommunene. Primærhelse-tjenesten er derfor en sentral samarbeidspartner for sykehuset. Helsefelleskapene er en samarbeidsarena mellom spesialisthelsetjeneste og kommune. I Telemark har man valgt å formalisere helsefelleskapene som partnerskap, strategiske utvalg og forskjellige faglige samarbeidsutvalg. Rådgiver for selvmordsforebygging er i dag nestleder i faglig samarbeidsutvalg – personer

med alvorlige psykiske lidelser og rusproblemer. Utvalget har initiert opprettelsen av et kompetansteam for forebygging av selvmord hvor spesialisthelsetjeneste, kommunene og brukerorganisasjoner er representert. Teamet har som mål å jobbe med selvmordsforebyggende arbeid i vårt opptaksområde. Konkret ønsker teamet å videreutvikle selvmordsforebygging på tvers, samt bidra til økt kompetanse og kunnskap om selvmordsforebygging i spesialisthelsetjenesten og kommunene. Forventet oppstart av teamet er i begynnelsen av 2024.

Spesialrådgiver har bidratt til å løfte frem forebyggingsstrategier inn i helsefelleskapene og fremmet sak om kompetanseheving av ansatte i hele Telemark. I tillegg har spesialrådgiver deltatt i utvikling av kommunale selvmordsforebyggende handlingsplaner.

Helseforetaket har fått i oppgave å pilotere implementering av regional veileder for selvmordsforebygging i somatiske enheter. Prosjektet er lokalisert i et somatisk akuttmottak og startet opp med workshop og forbedringsarbeid.

Høsten 2023 ble folkehelsekampanjen, i regi av Helsedirektoratet, gjennomført i region sør under ledelse av RVTS Sør. Det er i den forbindelse gjennomført flere kurs for ansatte i kommuner og spesialisthelsetjeneste.

Rådgiver har også holdt foredrag for Mental Helse avdeling Skien og vært i møte med kommunale team som jobber med psykisk helsevern.

Tverrfaglig nettverksbygging har i 2023 skjedd gjennom deltagelse i Helse Sør-Østs nettverk for selvmordsforebyggende arbeid, deltagelse i kommunal oppfølging av selvmordsforebyggende handlingsplaner og undervisning internt rettet mot forskjellige yrkesgrupper i somatikk og psykiatri ved helseforetaket.

### Sykehuset Vestfold HF (SIV HF)

SIV HF har i 2023 videreført arbeidet med å styrke selvmordsforebyggende arbeid for risikoutsatte mennesker i alle aldersgrupper gjennom god behandling av grunnlidelsen. Det er jobbet med å styrke møter med pasienter og pårørende og utvikle gode arenaer for samarbeid på tvers i HF'et og med samarbeidspartnere.



Klinikk psykisk helse og avhengighet har samarbeidet internt om hørings svar til Nasjonal veileder for forebygging av selvmord i PHV og TSB.

Spesialrådgiver har deltatt i arbeidsgruppen om selvmordsforebygging i somatiske avdelinger. Arbeidet resulterte i ny regional veileder til bruk i somatikken: *Veileder for ivaretagelse av pasienter i somatiske enheter etter selvsykdom og selvmordsforsøk.*

HFet har etablert et samarbeidsorgan med deltakere fra klinikk Psykisk helse og avhengighet og klinikk medisin for å koordinere og initiere prosjekter på tvers av klinikker med fokus på akutt senteret. Det er også regelmessige møter med ambulansesjef og psykiatrisk sykehusavdeling med gjennomgang av pasienter med høyt forbruk av ambulansetjenester.

I HFet drøftes behov for revisjoner av prosedyrer i HFets Pasientsikkerhetsutvalg (PSU). I 2023 har det vært fokus på samarbeidsmøter og bruk av samhandlings- og kriseplaner hos pasienter med høyt forbruk av tjenester i flere klinikker.

Det var god deltakelse fra HFet på Pasientsikkerhetskonferansen. Til stede var seksjonsledere, fagsjef og kvalitets- og spesialrådgiver. Kunnskapen tas med i vårt videre arbeid for å styrke pasientsikkerhetsarbeidet.

Spesialrådgiver og fagsjef gjennomgår journal ved alle suicid. Gjennomgangene behandles i månedlige pasientsikkerhetsutvalg PSU på klinikknivå. Dersom hendelsene har læringsverdi på tvers av klinikker, løftes de til hovedpasientsikkerhetsutvalget i HFet.

Det er etablert arenaer for læring på tvers ved saker med alvorlig utfall. HFet gjennomgår sakene i sin helhet og rapporterer til Statsforvalter samlet.

Det ble i 2023 også gjennomført en systematisk hendelsesgjennomgang/forenklet hendelsesanalyse, etter et selvmord i klinikken. Dette for å invitere involverte behandlere og ledere til å dele vurderinger om læring og forbedring og samle det i en helhetlig rapport.

Ved pasientsuicid inviteres leder og behandler rutinemessig til gjennomgang av hendelsen i pasientsikkerhetsutvalget. HFet har gode rutiner for melding, og innrapportering til kartleggingssystemet.

I 2023 ble det arrangert felles fagdag i Tønsberg i mai med temaer som *Hva kan vi som behandlere gjøre?*,

*Psykologisk trygghet og Eksistensiell tilnærming til død.* I tillegg gjennomføres det jevnlig undervisninger internt i de ulike seksjonene, både til nyansatte spesialister og miljøpersonell. Spesialrådgiver har jevnlig undervisninger til alle nyansatte sykepleiere i sykehuset. Det arbeides nå for å styrke kvaliteten i undervisningen, ved økt bruk av helsefaglig simulering og VR.

Et større forbedringsprosjekt om involvering av pårørende i behandlingen ved psykiatrisk sykehusavdeling er igangsatt. Forbedringsarbeidet ble delt med hele klinikken gjennom undervisning på klinikkens inspirasjonsdag før jul. 300 ansatte deltok på fagdagen.

15. september inviterte sykehuset til åpent møte for alle, hvor pasientforløp ved alvorlig selvsykdom ble presentert. Tema for møtet var å se nærmere på hva de ulike frivillige aktørene, sykehusavdelingene og andre offentlige instanser gjør når en person har alvorlige selvpåførte skader. De involverte arbeidsplassene delte sine utfordringer og hva de opplever og erfarer i møte med mennesker med alvorlig selvsykdom/selvmordsforsøk.

Det er etablert et lokalt selvmordsforebyggingsnettverk i klinikk Psykisk helse og avhengighet. Her deltar psykiatere, psykologspesialister, sykepleiere og brukerkonsulenter. Representant fra somatikken deltar også i nettverket.

SIV HF har vært aktivt deltagende i prosjektet *Bedre pårørendesamarbeid* (BPS) og deltok i fremlegget av fem års forskning i desember. BPS er viktig for psykosepasientene, som fremheves i dette forskningsprosjektet, men det er også viktig i andre diagnosegrupper.

I eMestring alkohol jobber vi med en multisenterstudie, som omfatter inntil 300 pasienter, fordelt på 5–6 forskningssteder. Dette er en klinisk behandlingsstudie med kvantitative analysemetoder. Det måles endringer i alkoholbruk, angst, depresjon, somatisk helse, medisinbruk, funksjonsnivå, demografi og opplevelse av bruk av behandlingen. Behandlingstilbudet er utviklet ved Sykehuset i Vestfold, men tilbys også til andre HF i regionen.

SIV HF har rutiner for å innkalle etterlatte til samtale etter selvmord. Vi får tilbakemelding fra LEVE om at etterlatte som mister sine i selvmord, etter at de har vært i behandling ved sykehuset, opplever mer sinne



enn etterlatte til personer som ikke mottok helsehjelp i tiden knyttet til dødsfallet. Vi vil samarbeide videre med LEVE rundt denne utfordringen. Vi har i 2023 deltatt på en LEVE-cafe med over 30 etterlatte, hvor det var innlegg om pasientdød etter behandling i psykisk helsevern.

LEVE var også invitert til markering av verdensdagen for selvmordsforebygging ved sykehuset 15. september og deltok med både stand og innlegg.

Spesialrådgiver deltok i arbeidsgruppen som hadde ansvaret for planlegging og gjennomføring av den årlige markeringen «Du er ikke alene»: en støtte-markering for etterlatte ved selvmord i Vestfold og Telemark i Sandefjord.

### Sørlandet sykehus HF (SSHF)

Klinikk for psykisk helse og avhengighet (KPH) etablerte i 2019 et selvmordsforebyggende nettverk, bestående av ni representanter fra hele klinikken, samt rådgiver i stab. Nettverket bidrar til økt forståelse om tematikken, både internt og eksternt og arbeider aktivt med forebyggende aktivitet, kompetanseheving, kvalitetsarbeid samt rådgivning. I 2023 har nettverket videreført samarbeidet med fagmiljøet i KPH med kvalitetsråd til klinikkledelsen. Nettverket har også hatt tett kontakt med kommuner i Agder, Brukerstyrt senter (ROM Agder) og flere bruker- og pårørende organisasjoner i hele Agder.

KPH jobber kontinuerlig med å styrke selvmordsforebyggende arbeid og følger anbefalingene gitt i de nasjonale retningslinjene. Det har vært et særlig fokus på revidering og opprettelse av nye prosedyrer, hendelsesanalyser etter selvmord og på innsatsområder i Pasientsikkerhetsprogrammet *I trygge hender*. Rapportering til NSSFs nasjonale kartleggingssystem er godt implementert i klinikken og følges opp av rådgiver i stab.

Etter innflytting i KPHs nybygg i februar 2023 har man hatt særlig blick på om byggets utforming og løsninger påvirker det selvmordsforebyggende arbeidet vårt positivt. Ifølge tilbakemeldinger fra ansatte og pasienter kan dette virke å være tilfelle, men det er foreløbig for tidlig å si noe helt sikkert om effekten, her avventes nye tall i 2024.

Rådgiver deltar aktivt i RVTS Østs selvmordsforebyggende nettverk og samarbeidet med RVTS Sør er styrket. Det jobbes kontinuerlig med å opprettholde et

tett samarbeid med kommunene og universitetet i Agder (UiA) i form av deltagelse på samarbeidsmøter, felles organisering av- eller foredrag på fagdager og kurs og markering av verdensdagen for selvmordsforebygging. Rådgiver har bidratt i prosessen rundt planleggingen av Helseidrettsrådets folkeopplysningskampanje *Ingen å miste* i samarbeid med RVTS Sør, Sykehuset Vestfold og Sykehuset Telemark. Rådgiver deltok i en arbeidsgruppe i regi av HSØ om ny regional veileder, *Ivaretagelse av pasienter i somatiske enheter etter selvskade og selvmordsforsøk*, som nå er ute til høring. I tillegg pågår et samarbeid med UiA om å øke kompetanse om selvmordsforebygging hos studenter i praksis, ved bruk av VR-teknologi. Rådgiver er fast foreleser på SepPrep i Agder med tema selvmordsforebygging. Selvmordsforebyggende nettverk KPH gjennomførte en egen fagdag i desember hvor aktører fra hele regionen deltok.

Forebygging av selvmord er ett av innsatsområdene i *I trygge hender 24/7* (tidligere Pasientsikkerhetsprogrammet). Dette ble i 2023 videreført i alle typer døgnseksjoner i KPH. Tiltakspakken består av spesialistvurdering innen et døgn, iverksettelse av beskyttelsestiltak, selvmordsrisikovurdering (SRV) og planlegging av permisjon og tiltak ved utskrivelse. I tillegg blir relevante prosedyrer kontinuerlig oppdatert.

Journalauditer er i 2023 gjennomført på ulike avdelinger i klinikken i samarbeid med overleger og kvalitetsansvarlige. SSHF er i en prosess der utføring av internrevisjoner skal styrkes. På bakgrunn av dette er utdanningskurs for internrevisorer gjennomført i 2023. Videre internrevisjoner er under planlegging.

KPH har egen retningslinje som omhandler årsaksanalyse ved uønskede hendelser. Denne definerer handlingsmåte og saksgang der det oppstår utilsiktede hendelser. Ved suicid er kravet til en gjennomført årsaksanalyse seks uker. Årsaksanalyse følger felles mal, utformet av ledergruppen i KPH. Hendelser som omfattes av aktuell prosedyre behandles i månedlige møter i klinikkens Kvalitetsråd som består av ledergruppen, samt brukerrepresentanter og sekretariatet til Kvalitetsrådet. Kvalitetsrådet skal videre utforme tiltak og fremme læring med bakgrunn i aktuell sak.

KPH har også utviklet et støtteprogram for å redusere traumatisering på helsepersonell etter Second Victim-modellen og planlegger oppstart av en klinikkovergripende kollegastøtteordning i 2024.

Dagskurset i selvmordsforebygging er obligatorisk for



alle nyansatte i KPH. Ansatte som har gjennomført kurset må gjenta kurset etter fem år. Kurset forberedes og gjennomføres av det selvmordsforebyggende nettverket i KPH. Målsettingen for opplæringen er å forbedre kvaliteten av selvmordsrisikovurderinger innenfor klinikken og ved samarbeidende instanser, avklare ansattes ulike ansvarsforhold ved slike vurderinger, forbedre dokumentasjon og oppfølging av de vurderinger som gjennomføres samt øke kunnskapen om samsvar mellom risiko og tiltak. Evaluering blir gjennomført i etterkant av kurset. Det jobbes kontinuerlig med å tilpasse og oppdatere kursets innhold. Nettverket gjennomfører også undervisning internt etter innmeldt behov. KPH har utviklet flere scenario i VR knyttet til tema selvmordsforebygging og gjennomfører VR-simuleringer med ansatte internt. Det er laget en egen prosedyre for bruk av VR etter uønskede hendelser.

Etter flere års satsning på å ta i bruk behandlingsintervensjonen CAMS (pkt. 2.3), er dette nå implementert på flere avdelinger i KPH. Videre kursing er satt på vent i påvente av avklaringer rundt rettigheter. Rådgiver har i samarbeid med RVTS Øst jobbet med løsninger og har nå to kandidater som ønsker å ta utdannelsen som CAMS-trainer. Hvis dette går i orden, vil man kunne videreføre fortsatt bruk av CAMS i klinikken.

KPH arbeider kontinuerlig med å forbedre sitt oppfølgingsarbeid av pårørende og etterlatte og har blant annet laget retningslinjen *Selv mord – Oppfølging av pårørende* og *Informasjon til etterlatte*. KPH har

også fokus på å skape en helsetjeneste der pasienten er en likeverdig partner. Dette i henhold til regjeringens plan om pasientens helsetjeneste og samvalg. Ingen avgjørelser skal tas uten at pasienten er med. Dette forutsetter dialog og felles beslutningspunkter mellom personell fra ulike faggrupper i samarbeid med pasienten og eventuelt pårørende, både i utredning av behov, planlegging og evaluering av tiltak samt sikre kontinuitet og trygge overganger.

Kontakten utad til kommunene i Agder samt ut mot bruker- og pårørendeorganisasjoner er god og skal videre styrkes. Klinikkinernt satser man på kompetanseheving på tvers i SSHF.

StaySafe-prosjektet er under videre utvikling. Målet med prosjektet er å utvikle sensorer som er sensitive nok til å sikre liv og helse for pasientene. Sensorene kan registrere tilstedeværelse, respirasjon, puls og søvn. KPH samarbeider med Simuleringscenteret i SSHF, forskere på Universitetet i Agder og flere andre klinikker i bruken av VR-basert simulering i selvmordsforebyggende arbeid og til kompetanseheving.

Psykiatrisk sykehusavdeling (PSA) i Arendal har høsten 2023 startet implementeringen av *Krisepakka*, også kalt *Ulllevål-modellen*. Det planlegges at implementeringen i Kristiansand skal være en del av et forskningsprosjekt. Tilbudet er spesielt rettet mot pasienter i akutt krise.

Pårørendeinvolvering tematiseres i klinikkens Kvalitet- og pasientsikkerhetsutvalg (KPU) ved

gjennomgang av uønskede hendelser. Vi har laget retningslinjene *Pårørende- oppfølging etter selvmord og Informasjon til etterlatte*. Det Selvmordsforebyggende nettverket i KPH har i tett samarbeid med LEVE Agder og Lillesand ressurscenter, innhentet erfaringer og forslag fra etterlatte og har på grunnlag av dette oppdatert informasjonsmateriale for etterlatte etter selvmord.

SSHF har òg fått HSØ-midler til videreføring av et kvalitet- og moderniseringsprosjekt (KOM) rundt etablering av et tilbud for alvorlig selvskading. Oppfølging av pårørende vil være en svært viktig del av dette arbeidet.

## Vestre Viken HF

Spesialrådgivers nærmeste leder er klinikkdirektør, og flere av oppgavene til spesialrådgiver gjøres sammen med andre medarbeidere i klinikkstab.

Klinikkdirektør har gitt vår FoU-avdeling, sammen med spesialrådgiver, i oppdrag å utrede muligheter og modeller for et selvmordsforebyggende nettverk som involverer alle avdelinger.

Spesialrådgiver har ansvar for, og underviser i, obligatorisk heldagskurs i selvmordsforebygging syv ganger i året. Alle nyansatte med pasientkontakt samt medarbeidere som trenger oppdatering på fagområdet skal gjennomføre kurset. Kursene blir gjennomført fysisk. Vår erfaring er at vår tilstedeværelse er en vesentlig fordel. Kurset evalueres fortløpende på grunnlag av tilbakemeldinger fra deltakere og endringer i myndighetskrav. Sentrale tema på kurset er praktisk gjennomføring av kartlegging og vurdering, hvordan møte pasienter med gjentagende selvmordsatferd, behandling av barn og unge i selvmordsrisiko med særlig vekt på DBT, gjennomgang av alvorlige hendelser og hvordan lære av disse, hvordan kommunisere med og ivareta pårørende/etterlatte og ivareta medarbeidere som har mistet pasienter eller har pasienter med betydelig selvmordsrisiko.

De enkelte avdelingene har ansvaret for opplæring og gjennomgang av prosedyrer for kartlegging for nyansatte. Spesialrådgiver har jevnlig kontakt med avdelingssjefer, avdelingsoverleger og kvalitetsrådgivere for å sikre oppfølging. Blakstad sykehus har et eget opplæringsprogram for nye LIS, hvor selvmordsrisikovurdering inngår. I 2023 har to av de obligatoriske undervisningene for LIS dreid seg om

selvmordsforebygging og risikovurdering med forelesere fra NSSF.

Klinikkens pasientsikkerhetsutvalg består av faglige representanter fra alle avdelingene, avdelingsoverleger og kvalitetsrådgivere. I møtene, som avholdes hver sjette uke, går man gjennom alle alvorlige hendelser og drøfter hvordan man kan forbedre rutiner, samt identifiserer om det er behov for tiltak på klinikknivå. Utvalgte forenklede hendelsesanalyser med årsaksvurderinger, bevaringspunkter og mulige forbedringstiltak presenteres og gjennomgås av avdelingene. Etter gjennomgangen vektlegges diskusjon for læring på tvers.

Klinikkens kvalitetsutvalg består av alle avdelingsjefer, hovedverneombud, klinikktiltitsvalgt og brukerrepresentant. I tillegg deltar kvalitetsrådgivere fra alle avdelingene. Forebygging av selvmord er tema på minst to møter i året.

Spesialrådgiver har ansvaret for en rekke prosedyrer og retningslinjer som omhandler forebygging, melding og oppfølging av alvorlige hendelser. Disse oppdateres på grunnlag av erfaringer, ny kunnskap og myndighetskrav. Spesialrådgiver bistår også med å gjøre prosedyrer og retningslinjer kjent i avdelingene. I tillegg bistår spesialrådgiver avdelingene der det er usikkerhet rundt meldinger og redegjørelser samt gjennomgår redegjørelser om hendelser som skal til Statsforvalteren og Statens helsetilsyn.

Målingene i pasientsikkerhetsprogrammet *Forebygging av selvmord/sikker utskriving* gjennomgås regelmessig med kvalitetsrådgiverne i avdelingene. Et eksempel er gjennomført selvmordsrisikovurdering ved permisjon og utskriving. Utviklingen følges med SPC og EpiData og det scores gjennomgående høyt. Det gjelder også *Time i hånda* ved utskriving, som er et viktig forebyggende element knyttet til hva vi vet om risikoen knyttet til overganger mellom behandlingsnivåene. Revisjoner av journaldokumenter, eksempelvis behandlingsplan og epikrise, vurdering av risiko samt planlegging og oppfølging av tiltak gjennomgås og drøftes fortløpende med kvalitetsrådgiverne.

Klinikken har videreutviklet metodikken *Hendelsesanalyse*, blant annet for å styrke arbeidet med selvmordsforebygging, med en *Forenklet hendelsesanalyse*. Tilbakemeldingene er at dette gir en systematikk i prosessen med å avdekke rotårsaker/risikoområder og utarbeide forbedringstiltak, samtidig som de ansvarlige klinikere i liten grad føler seg uthengt i denne krevende prosessen. Fullstendige

hendelsesanalyser ledes av VVHF sitt sentrale pasientsikkerhetsteam. Forenklede hendelsesanalyser ledes av avdelingssjef eller stedfortreder. Øvrige deltakere er involverte klinikere, avdelingsoverleger og lokal seksjonsleder/avdelingssjef. Gjennomgangen oppsummeres i en rapport som gjennomgås i den aktuelle avdeling. I økende grad blir samarbeidende avdelinger og kommuner involvert i disse gjennomgangene.

Det har også i 2023 vært selvmord inne i døgnseksjon. Hendelsesanalyser har avdekket potensielle risikoforhold i fysiske forhold i noen seksjoner. Klinikken vurderer nå igjen å gjennomføre et prosjekt i alle døgnseksjoner for å kartlegge risikoforhold med tanke på tiltak for utbedring. I planleggingen av nytt sykehus i Drammen er utformingen planlagt med tanke på forebygging av alvorlige hendelser og minimering av ligaturpunkter.

Hendelsesanalysene våre har tydeliggjort at den største risikoen for alvorlige hendelser er knyttet til overganger og brudd i behandlingsforløp. Siden 2020 har prosjektet *Brudd i behandling* kartlagt risiko-områder i den daglige driften. Mange av våre alvorlige hendelser, inklusive selvmord, var relatert nettopp til forhold som faller inn under denne overskriften. Prosjektet er nå i en implementeringsfase under tittelen *Trygg stafett*. Det dreier seg om å designe pasientforløp slik at risikoen for brudd i behandling blir minimert.

Klinikken holder fortløpende oversikt over alvorlige hendelser, sikrer riktig melding av og oppfølging av disse. Dette inkluderer tilbakemeldinger og vedtak fra Helsetilsynet, Statsforvalter og NPE. Alle alvorlige hendelser gjennomgås i klinikkens pasientsikkerhetsutvalg. Dette for å sikre læring på tvers av avdelingene og følge opp avdelingssjefenes ansvar for oppfølging i egen avdeling. Der vi får avvik eller viktige tilbakemeldinger fra en av disse instansene, gjennomgås de i klinikkens kvalitetsutvalg der alle avdelinger, vernetjeneste, tiltitsvalgte og brukerutvalg er representert.

Spesialrådgiver har ansvar for at selvmord meldes til det nasjonale kartleggingssystemet samt følge opp ettermeldinger. Spesialrådgiver har også deltatt i redaksjonsgruppen som har utarbeidet HSØ sin regionale veileder for ivaretagelse av selvmordutsatte pasienter i somatisk akuttmottak og ledet høringsarbeidet i vår klinikk på forslaget til ny, nasjonal retningslinje for selvmordsforebygging.

FoU-enheten har utarbeidet et e-læringskurs om *Sikkerhetsplan* som ligger i HSØ sin læringsportal og er gjennomført av over 700 personer.

Klinikkens FoU-avdeling er ansvarlig for prosjektet *Etter selvmordsforsøket; En kartlegging av de kontekstuelle og dynamiske risikofaktorene for selvmord*. Hensikten med prosjektet er å øke kunnskapen om tiden etter utskriving av pasienter fra sykehus etter alvorlig selvmordsforsøk. Ved hjelp av en mobiltelefonapplikasjon kartlegges det hvordan og når selvmordstanker opptrer, påvirkes og samvarierer med andre opplevelsesmessige og kontekstuelle faktorer i timene og dagene etter utskriving. Vi vil forsøke å kartlegge risikoprofiler, samt avdekke beskyttende faktorer, som på sikt vil kunne benyttes til å utforme mer treffsikre og trygge behandlingstiltak rundt en gruppe med særlig risiko for fremtidige selvmordsforsøk. Prosjektet tar sikte på å rekruttere 50 pasienter. Studien er nå i gang med å rekruttere pasienter.

Det er en gruppe ungdom med langvarige, komplekse lidelser som har en forhøyet risiko for selvmord. For denne gruppen er pasientoverganger i samhandlingen mellom kommunehelsetjeneste og spesialisthelsetjenesten et risikoområde. I 2022 etablerte alle våre fem DPS FACT-team rettet mot denne gruppen. Teamene er i løpet av 2023 blitt fullt operative. Alle medlemmer i teamene gjennomfører kurs i selvmordsforebygging.

## Sunnaas sykehus HF

I 2022 gjennomførte Sunnaas sykehus HF et internt kvalitetsforbedringsprosjekt med mål om å bedre kartlegging og behandling av psykiske lidelser og selvmordsforebygging blant pasienter som mottar rehabilitering ved sykehuset. Prosjektet ble finansiert av Helse Sør-Øst. I sluttrapporten ble det foreslått kvalitetsforbedringer for å kunne møte komplekse helseutfordringer på en helhetlig måte. I kjølvannet av dette har klinikkledelsen i 2023 tatt initiativ til å etablere to arbeidsgrupper som skal jobbe videre med forslagene: en tverrfaglig kompetansegruppe og en nettverksgruppe for psykiatriske sykepleiere ansatt ved sykehuset. Formålet med begge gruppene er å sikre kompetansen knyttet til selvmordsforebygging og oppfølging av pasienters psykiske helse.

Det planlegges å arrangere et nytt VIVAT-kurs for ansatte ved sykehuset i løpet av 2024. Det er igangsatt et ph.d.-prosjekt som skal bidra til å gi kunnskap om pasientens psykiske helse på sikt.



# 4

## Selvmondsforebyggende tiltak for kommunale tjenester

Bedret samhandling mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste er et satsingsområde for RVTS Øst. For å forebygge selvmord blant pasienter i spesialisthelsetjenesten må kommunale tjenester motta nødvendig informasjon og være rustet til å ta imot pasienter som skrives ut fra spesialisthelsetjenesten. Gode sammenhengende helse- og omsorgstjenester er gjentatte ganger pekt på som et viktig selvmordsforebyggende tiltak. Gode tilbud i kommunen kan forebygge og avlaste spesialisthelsetjenesten. I årsrapporten inkluderer vi derfor omtale av vårt arbeid rettet mot kommunale tjenester, som primært finansieres med midler fra Helsedirektoratet.

### 4.1 Veiledning ved selvmord i ungdomspopulasjoner

RVTS Øst gir råd og veiledning til kriseteam og kommunale tjenester ved ungdomsselvsmord i vår region, for forebygging av smitteeffekt. I 2023 har RVTS Øst bistått kommuner og andre aktører med råd og veiledning i enkeltsaker, der det har vært flere episoder av sosial overførbarhet/smitte ved selvmord.

Det har videre blitt arrangert egen fagsamling for kriseteam om håndtering av smitte ved selvmord blant unge. I desember arrangerte vi et frokostwebinar som omhandlet dette teamet.

### 4.2 Selvskading og selvmordstematikk i sosiale medier

Prosjektet består av en nasjonal prosjektgruppe ledet av RVTS Sør. Gjennom 2023 har den nasjonale

arbeidsgruppen ferdigstilt kunnskapskompendium om selvskade og selvmordsinnhold på sosiale medier og etablert nettressursen selvskading-some.no. RVTS Øst har hatt det redaksjonelle ansvaret for utarbeidelsen av kompendiet om selvskade. Kompendiet ble publisert fysisk og digitalt i 2023.

Nettsiden [selvskading-some.no](https://selvskading-some.no) ble presentert av representant fra RVTS Sør og RVTS Midt på nasjonal konferanse for selvmordsforebygging i mai og på landsmøtet for LEVE i juni. Det ble i første halvår avholdt jevnlig møter i arbeidsgruppa, og prosjektet ble avsluttet medio 2023.

Vi har undervist om temaet på videreutdanning for lærere på OsloMet og for barnevernstjenesten i bydel St. Hanshaugen. Arbeidet til den nasjonale prosjektgruppa danner det faglige grunnlaget for utviklingen av en samtalesimulator som har blitt gjennomført og ferdigstilt i 2023, jfr pkt 4.3.

I samarbeid med: Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging (NSSF), Universitetet i Oslo (UiO), Københavns universitet, SINTEF, Blå Kors, Forandringsfabrikken og Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord (LSSF).

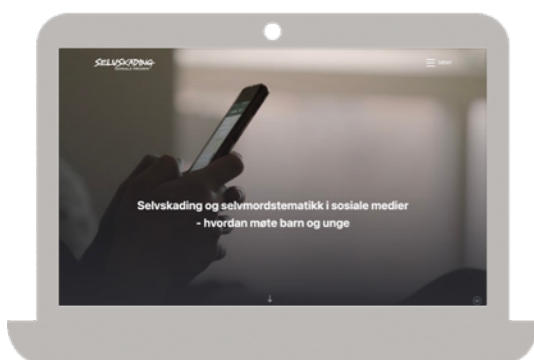
### 4.3 Samtalesimulator om selvskading

RVTS Øst har utviklet en samtalesimulator i form av et spill for å gi øvelse i å snakke med en ung person som strever med selvskading. I spillet møter vi avataren Frida, som er 16 år. Den som spiller går inn i rollen som kontaktlæreren hennes, og får gjennom spillet øve seg på å gjennomføre en krevende samtale om



Avataren Frida

temaet selvsykning. Man kan spille alene, men svært gjerne også sammen med kollegaer. Spillet er ment som utgangspunkt for samtale og refleksjon. I tillegg gir det viktig kunnskap og forståelse av fenomenet selvsykning, og hvordan dette kan utspille seg på sosiale medier. I samtalen får man også kunnskap om forebyggingsintervensjoner som #Chatsafe<sup>3</sup>. Avataren lanseres i første kvartal i 2024 og vil være tilgjengelig fra [snakkomselv-mord.no](http://snakkomselv-mord.no) og [selvsykning-some.no](http://selvsykning-some.no).



selvsykning-some.no

#### 4.4 Digitalt grunnkurs om selvmord og selvsykning

RVTS Øst holder jevnlig digitalt grunnkurs om selvmord og selvsykning. Kurset holdes sammen med psykologspesialist ved Front-teamet ved OUS og en erfaringskonsulent. Erfaringskonsulenten gir tilbakemelding på hva hun opplever gir gjenklang i kurset og kursdeltakerne kan stille henne spørsmål. Målgruppen for kurset er ansatte i kommunale tjenester, fastleger, helsesykepleiere, frivillige organisasjoner og behandlere i spesialisthelsetjenesten. Kurset gjennomføres digitalt for å nå flest mulig. Vi bruker «breakout rooms» der deltakerne samarbeider i grupper og får anledning til å reflektere om hvordan de kan utforske selvmordsfare hos en suicidal mann og hvordan bruke kjedeanalyse sammen med en ung jente. Kurset baserer seg på nettsiden [snakkomselv-mord.no](http://snakkomselv-mord.no). Kurset er evaluert av deltakerne som nyttig/meget nyttig på alle punkter. En kursdeltaker sier: «Jeg har vært på mange digitale kurs, ikke alle like vellykkede. Synes dette var et av de virkelig gode: godt planlagt og gjennomført, gjennomgående svært dyktige formidlere med praksisnære eksempler. Fin balanse mellom teori, ny forskning og eksempler.» Vi arrangerte to kurs i 2023 og har som mål å øke antall kurs i 2024.

#### 4.5 Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvsykning og selvmord

RVTS skal bidra til implementering av *Veiledende materiell for kommunene om forebygging av selvsykning og selvmord* (lansert i 2017) og veilederen *Etter selvmordet – Veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord* (utgitt 2011).

Vi viser til det veiledende materialet i alle kurs/undervisninger som retter seg mot kommunalt ansatte, blant annet digitalt grunnkurs om selvmord og selvsykning. Materialet er også rød tråd i den nylig lanserte nettressursen [snakkomselv-mord.no](http://snakkomselv-mord.no). Videre er materialet sentralt i vårt samarbeid med kommuner og kommunale handlingsplaner.

Veiledende materiell blir også omtalt i vår undervisning i opplæringsprogrammet *Rask psykisk helsehjelp om selvmordsatferd* for terapeuter, undervisning for KORUS om den overdoseforebyggende samtalen, ulike fagdager og undervisning for Livslosen.

Materialet står omtalt i boka *Den overdoseforebyggende samtalen*, med tilhørende nettside, som er et samarbeid mellom KORUS Øst, KORUS Oslo og RVTS Øst.

#### 4.6 Utvikling av kommunal handlingsplan

RVTS Øst skal bistå kommunene i utarbeidelse og implementering av planer ut fra den enkelte kommunes behov, samt bidra til lokalt og regionalt samarbeid i det selvmordsforebyggende arbeidet.

I 2023 samarbeidet vi med Ullensaker og Valdres kommune om utarbeidelse av handlingsplan. Begge planene har vært ute på høring. Tolga kommune er i oppstartfasen av kommunal handlingsplan.

RVTS Øst er sentral aktør i kompetanseprogrammet i kommunal handlingsplan for Oslo kommune. Vi har bidratt med undervisning på innspillseminaret for Oslo kommune og skrevet et høringssvar til planen.

Sammen med de andre RVTS-ene har vi bidratt med å revidere nettsiden [kommunalhandlingsplan-mal-selv-mord.no/](http://kommunalhandlingsplan-mal-selv-mord.no/). Vi benytter nettsiden når vi veileder kommuner i deres arbeid med å utvikle handlingsplan. Vi har undervist om kommunal handlingsplan på et større webinar til kriseteam som omhandler «smitte» av selvmordsatferd blant ungdom.

#### 4.7 Folkeopplysningskampanje

Regjeringen vil gjennomføre regionale folkeopplysningskampanjer om forebygging av selvmord i et forsøk på å nå menn mellom 40-60 år. Kampanjen skal bidra til å redusere stigma og å få flere til å søke hjelp når de har selvmordstanker. Målet er videre at flere skal våge å handle dersom de er bekymret for noen.

RVTS Øst bidrar i den nasjonale ressursgruppen for regionale folkeopplysningskampanjer med råd og drøftelser om de regionale kampanjene, kommunikasjonsbudskap og landingssiden på [helsenorge.no](http://helsenorge.no). Vi presenterer også kampanjen i våre

undervisninger om selvmordsforebygging.

Kampanjen i region øst rulles ut høsten 2025 og vi har startet planleggingen. På desembermøtet i Selvmordsforebyggende nettverk deltok representanter fra Helsedirektoratet, NSSF og RVTS Sør. Erfaringer fra tidligere kampanjer ble presentert og nye ideer ble lagt frem. Kampanjen i øst vil blant annet ha en satsning mot fastlegene.

RVTS Øst har vært med i komiteen for den nasjonale konferansen om selvmordsforebygging i 2023, der folkeopplysningskampanjer var et hovedtema.

*I samarbeid med Helsedirektoratet, NSSF, FHI, LEVE, de øvrige RVTSene, VIVAT, SANKS, NAPHA og Mental Helse.*

#### 4.8 Økt kompetanse til ansatte og frivillige som betjener hjelpetelefoner, chat- og meldingstjenester innen psykisk helse

I hht. *Handlingsplanen for forebygging av selvmord* er det behov for å styrke tilbudet til brukerne gjennom økt kompetanse blant ansatte og frivillige som betjener digitale samtale tjenester

Det nasjonale prosjektet *Chat og hjelpetelefoner* startet høsten 2023. Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom alle RVTS-ene og ledes av RVTS Sør. Prosjektet er knyttet til mål 2 i handlingsplanen for forebygging av selvmord: *Trygg kommunikasjon om selvmord*. Dette ivaretar tiltaket i handlingsplanen om opplæring av de som betjener chat/hjelpetelefoner/meldingstjenester innen psykisk helse. RVTS-ene er i gang med å utvikle en felles digital kompetanseheving for å styrke kvaliteten i tilbudet og øke kompetansen til ansatte og frivillige som arbeider her.

I løpet av høsten ble det gjennomført etablerings- og innsiktsfase for den nasjonale prosjektgruppen. I tillegg har gruppen kartlagt de ulike sentrenes ressurser til videre arbeid. Det er etablert faste møter for å sikre fremdrift og informasjonsflyt. Prosjektleder har faste møtepunkter med Helsedirektoratet, for å sikre godt og tett samarbeid.

I samarbeid med alle RVTS-ene, Hdir og et utvalg chat- og hjelpetelefoner.

<sup>3</sup> #chatsafe er en ressurs for ungdom om trygg kommunikasjon på nett. Ressursen er utviklet i et samarbeid mellom fagfolk innen selvmordsforebygging og kommunikasjon samt unge mennesker. Målet har vært å utvikle et sett med kunnskapsbaserte retningslinjer som kan hjelpe unge mennesker med å kommunisere trygt om selvmord på nettet.

## 4.9 Samarbeid med Vivat og Førstehjelp ved selvmordsfare

RVTS Øst samarbeider med Vivat og bistår med å tilrettelegge for gjennomføring av kurset *Førstehjelp ved selvmordsfare*. Vi har for tiden én kursleder til kurset. Vi erfarer at kurset er svært etterspurt og vi får gode evalueringer på våre kurs. I 2023 har vi holdt to kurs.

Vi vil også samarbeide med Vivat i arbeidet med Folkeopplysningskampanjen rettet mot menn med selvmordstanker.

## 4.10 Samarbeid med LEVE om utvikling av sorgstøttetilbud

RVTS Øst samarbeider med landssekretariatet i Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE), og gir veiledning og støtte til fylkeslagene i region øst med målsetning om å bidra til et bedre sorgstøttetilbud. RVTS Øst bidrar også med faglige drøftinger for landssekretariatet i LEVE ved behov.

Det er avholdt møter med generalsekretær og sekretariatet i LEVE med formål å videreutvikle samarbeidet. I samarbeid med likepersonveilederne i regionen, er det avtalt at det avholdes to veiledninger årlig. I veiledningene i 2023 ble blant annet snakkomselv-mord, no presentert som en nyttig ressurs. RVTS Øst har etablert kontakt med Unge LEVE og det planlegges et videre samarbeid. Fagdager for fylkeslagsledere i LEVE region Øst er etter ønske fra LEVE skjøvet til 2024.

## 4.11 Kompetanse om traumer og selvmord for ansatte i kriminalomsorgen

RVTS Øst har på forespørsel fra Kriminalomsorgen region sør og øst utviklet et kompetansehevingsprogram for ansatte og ledere ved Telemark fengsel, avdeling Skien og Bredtveit fengsel og forvaringsanstalt for kvinnelige innsatte. I forkant av forespørselen var det stor medieoppmærksomhet knyttet til kvinners soningsforhold i Norge, og det ble trukket frem at selvskading og selvmordsforsøk blant kvinnelige innsatte er en utfordring.

Målgruppen for kompetansehevingen var alle ansatte i de aktuelle fengslene. For å sikre en god samskaping, ble det etablert ressursgrupper ved hvert fengsel. Hver gruppe ledes av en prosjektleder og

medlemmene representerer ledere og ulike ansattgrupper. Hyppig og god dialog har resultert i et kompetanseprogram som er tilpasset de ansattes erfarings- og kunnskapsnivå. For å sikre god implementering er ledelsen ved de to fengslene delaktige under planlegging og gjennomføring.

Målet for intervensjonen er økt fenomenkunnskap og handlingskompetanse hos ansatte. Basert på interne faglige drøftinger og dialog med ressursgruppene ved begge fengslene, ble det besluttet å tilby en helhetlig og bred kompetansemodul knyttet til temaområdene stress- og krisereaksjoner, traumeforståelse- og behandling, selvmordsforebygging og selvskadingsproblematikk. Målet med kompetansehevingen har vært at kunnskap og forståelse om traumer, psykiske lidelser og selvmordsproblematikk vil hjelpe de ansatte til å etablere et godt regulerende miljø for de innsatte. Dette vil kunne bidra positivt til rehabiliteringen samt forebygge selvmord og selvskading blant de innsatte.

Behovet for kompetanseheving var høyt og tidsfristene for planlegging og oppstart korte. Grunnet strukturelle ulikheter og variasjon i erfaring og kompetanse ble det vurdert som hensiktsmessig å tilby ulike kompetansehevingsprogram til de to fengslene:

### Telemark fengsel, avdeling Skien

Kompetansehevingsprogrammet har bestått av en undervisningsdag for alle ansatte, to fordypningskurs/workshops avdelingsvis og implementeringsseminar for ledere og ressurspersoner. RVTS Øst har gjennomført jevnlig møter med ressursgruppa i forkant og i løpet av kompetansehevingsprogrammet. Tilbakemeldinger på anonyme evalueringsskjema fra ansatte etter undervisning har vært gode. RVTS Øst vil fortsette å jobbe aktivt med å bistå ledelsen i Telemark fengsel med å implementere kompetansen som har blitt gitt organisasjonen.

### Bredtveit fengsel og forvaringsanstalt

RVTS Øst har i 2023 gjennomført en kartleggings- og samskappingsprosess med Bredtveit fengsel og forvaringsanstalt. Fengselet etterlyser den samme kjernekompetanse som Skien, men rapporterer også spesifikke utfordringer. I forkant av henvendelsen til RVTS Øst hadde Bredtveit hatt flere utfordrende situasjoner. Basert på dialog med ledelsen ved

Bredtveit ble det besluttet å tilby kompetanseheving til lederne i tematikken psykososial oppfølging. Dette i tillegg til nevnte kompetansehevingsmoduler ved Skien. Samtlige ledere ble tilbudt en todagers digital kompetansehevingsmodul og vil med støtte fra RVTS Øst fremover gjennomføre kurs for og oppfølging av egne ansatte. På grunn av strukturelle endringer og omorganiseringsprosesser vil dette arbeidet igangsettes første halvdel av 2024.

## 4.12 Undervisning om selvmord for terapeuter i Rask psykisk helsehjelp

Norsk forening for kognitiv terapi har ulike dagsseminar i opplæringsprogrammet for terapeuter i *Rask psykisk helsehjelp*. RVTS Øst bidrar med kompetanseheving om hvordan møte klienter med selvmordsatferd i et kommunalt lavterskeltilbud. Målsetningen er at terapeutene skal få større forståelse for hva en selvmordskrise handler om, og de skal kjenne til hva som vil være viktig i en utforskende samtale. Videre skal de kjenne til hvilke betingelser som kan ligge til grunn ved økt fare for selvmord og når det bør henvises videre.

Vi informerer også om arbeid med barn som pårørende, voksne pårørende, etterlatte, ivaretagelse av hjelperen, veiledende materiell og nasjonale retningslinjer. Vi bruker [snakkomselv-mord.no](https://snakkomselv-mord.no) som utgangspunkt for undervisningen til terapeutene.

I november arrangerte vi et kurs for 24 ansatte i *Rask psykisk helsehjelp*. Vi skal ha nytt kurs for neste kull i mai 2024.

Evalueringen av kurset viste at 22 av 24 syntes undervisningen var nyttig for deres arbeidshverdag. En deltaker skriver:

«God tydelig undervisning. Kjempebra!! Dere var skikkelig bra. Nyttig på mange nivå. Nyttig klinisk, men også på system fra et ledernivå og inn mot kommune.»

## 4.13 Undervisning for veterinærstudenter

Nyere forskning viser økt forekomst av selvmordstanker hos norske veterinærer og mer positiv holdning til eutanasi enn øvrige befolkning. Videre har veterinærene høyere selvmordsrate enn den øvrige befolkning. RVTS Øst har derfor i forebyggingsøyemed inngått et samarbeid med en forsker ved UIO og veterinærmedisin og dyrepleie ved NMBU om felles undervisning til sisteårsstudenter.


Vi har brukt høsten 2023 til å forberede undervisning og vil gjennomføre undervisning i februar og i september 2024.

## 4.14 Den 12. Nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging

RVTS Øst var med i programkomiteen for den Nasjonale konferansen om selvmordsforskning og forebygging sammen med representanter fra NSSF, FHI og LEVE. Vi bisto i gjennomføring av konferansen blant annet med å introdusere plenarer og paralleller. Hovedtema var Folkeopplysning og professor Jane Pirkis var hovedtaler. RVTS Øst holdt innlegg sammen med RBUP om barn som pårørende ved selvmordsatferd.

## 4.15 Redaksjonskomiteen i tidsskriftet Suicidologi

En spesialrådgiver ved RVTS Øst er med i redaksjonskomiteen til Suicidologi. Spesialrådgiver ved Sykehuset i Østfold er også med i redaksjonen. I møtene i 2023 har målet vært å finne tema og innhold for tidsskriftene som utgis i 2025.



## **Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, region øst**

Vårt samfunnsoppdrag er å bidra til kvalitetsutvikling i alle tjenester som arbeider med barn, unge og voksne. Målet er å bidra til å forebygge vold og overgrep, traumatisk stress, selvmord og selvskading, og å spre kunnskap om flyktningehelse og tvungen migrasjon. Med andre ord skal RVTS Øst være en tjeneste for tjenestene.



T: 22 58 60 00  
post@rvtsost.no  
rvtsost.no