



**LEVE**

Selvmordsforebygging  
- sorgstøtte

## HVORDAN STØTTE EN UNG PERSON SOM HAR SELVMORDSTANKER



**HEFTE 2/3**

Dette heftet er utarbeidet for deg som trenger informasjon og tips om hvordan du kan støtte en ung person som kanskje tenker på selvmord. Fordi de fleste unge går på skole, kan heftet være spesielt nyttig for en skole eller annen utdanningsinstitusjon; men det kan også være nyttig i andre settinger.

Unge som opplever overveldende utfordringer, kan komme til å tenke på selvmord som en mulig løsning. Dette er svært tragisk, og voksne har mulighet for å gripe inn og hjelpe. Organisasjonen LEVE har derfor utarbeidet en serie med tre hefter om selvmordsforebygging og selvskading, der du får råd om hvordan du kan håndtere ulike situasjoner sensitivt og trygt.

**Hefte 1: Hvordan støtte etter at en ung person har tatt sitt liv**

**Hefte 2: Hvordan støtte en ung person som har selvmordstanker**

**Hefte 3: Informasjonshefte om selvskading**

I dette heftet (Hefte 2) skal vi først og fremst snakke om om selvmordsforebygging.. De to andre heftene kan du bestille på [post@leve.no](mailto:post@leve.no)

## Innholdsfortegnelse

Hvordan kan jeg vite om det er alvorlig? .....	Side 3
Hvordan kan jeg spørre om noen har selvmordstanker?.....	Side 4
Jeg vet at noen har selvmordstanker – hva gjør jeg?.....	Side 4
Hjelp og tips for en samtale om selvmordstanker:.....	Side 5
Hva skal jeg gjøre for å støtte den unge videre?.....	Side 6
Jeg vet at en ung person selvskader. Hvordan vet jeg om det er selvmordsatferd?.....	Side 6
En ung person har forsøkt å ta livet sitt – hva gjør jeg? .....	Side 7
Hvordan kan jeg forholde meg hvis en ung person truer med å ta livet sitt?.....	Side 8
Hvordan kan jeg støtte en ung person etter et selvmordsforsøk?.....	Side 8
Kan jeg hjelpe en ung person med en sikkerhetsplan? .....	Side 9
Hva med taushetsplikt? .....	Side 10
Mer kompetanse .....	Side 11
Ta vare på deg selv .....	Side 11
SIKKERHETSPLAN – hvordan kan jeg holde meg trygg? .....	Side 12
Ressurser.....	Side 13
Andre nøkkelressurser for barn og unge .....	Side 14
Hjelpetjenester .....	Side 15

*Dette heftet gjengir tekst fra HelseNorge.no, Livetpatimeplanen.no og helsedirektoratet/tema/selvskading-og-selvsmord (2021)*



## Hvordan kan jeg vite om det er alvorlig?

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

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

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

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

# Hvordan kan jeg spørre om noen har selvmordstanker?

**M**ange tenker at det er unødvendig å spørre noen om de tenker på selvmord, eller at det å spørre kan gjøre vondt verre.

**Hvis du spør med omsorg og respekt, er det mye bedre å spørre enn å la det være.**

Fordi selvmord er et vanskelig tema, er det vanlig, men lite nyttig å tenke at de ikke mener alvor eller at det ikke handler om selvmordstanker nettopp fordi de er så unge.

**Hvis du har en magesfølelse er det best både for deg og dem å spørre rett ut.**

## Her er noen forslag til hva du kan si:

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

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

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

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

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

# Jeg vet at noen har selvmordstanker – hva gjør jeg?

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

Den unge har vist stor tillit til deg ved å fortelle om selvmordstankene. Dette er svært viktig. Lytt og la dem uttrykke følelsene sine. Mange vil føle stor lettelse over at noen er villige til å høre deres

mørkeste tanker uten å dømme. Det kan hende du synes at de overdriver eller dramatiserer, eller at det de sier er årsaken til at de tenker på selvmord er bagateller. Likevel er det viktig at du viser empati og omsorg. Ikke avfei dem. Si at du forstår at de opplever stor smerte og vansker. Forsikre dem om at de ikke er alene, og at det finnes håp.

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

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

Hvis du fortsatt er bekymret, så fortsett å spørre – det kan ta litt tid før de er klar for å fortelle sannheten. Alternativt, involver en annen voksen som du tror den unge kan ha en bedre samtale

med. Hvis du er sikker på at de ikke har selvmordstanker, kan dere sammen utforske hva som kan gjøres for å hjelpe dem med vanskene de opplever.

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

# Hjelp og tips for en samtale om selvmordstanker:

- Det er ikke så uvanlig å ha tanker om selvmord, men det kan være veldig slitsomt å være alene med. Du kan få hjelp og støtte med problemene dine.
- Du har vist mye styrke i å fortelle meg dette. Jeg vil hjelpe deg med å finne støtte.
- Det er håp. Vi kan finne hjelp sammen.
- Ta deg god tid og fortell meg hva som skjer for deg.
- Kan du fortelle meg mer om hvorfor du vil dø?
- Det er vanskelig og skummelt å snakke om selvmord, men ta deg god tid, så lytter jeg.
- Jeg er så lei for at du føler det slik. Kan du fortelle meg mer om hvordan du har det?
- Det høres ut som om ting er veldig vanskelig for øyeblikket ... Kan du fortelle meg litt mer?
- Det må være veldig smertefullt for deg å føle at det ikke er noen vei ut. Jeg vil lytte og hjelpe.
- Det finnes hjelp og støtte. Vi kan finne ut av dette sammen.

Når dere har snakket sammen en stund kan det være nyttig hvis du oppsummerer det den unge har fortalt, gjerne ved å skrive eller tegne på et ark eller en tavle. Det vil bidra til en felles situasjonsforståelse. Så kan du tilby den unge å ta bilde av det du har laget før du destruerer det.

# Hva skal jeg gjøre for å støtte den unge videre?

**D**en som strever med selvmordstanker, trenger profesjonell hjelp. Dette kan være en samtale med sosialpedagogisk rådgiver, helsesykepleier eller fastlegen. De kan eventuelt henvises til Psykisk Helsevern for barn og unge (PHV-BU) hvis de er under 18, eller Psykisk Helsevern for Voksne (PHV) hvor de vil gjøre en vurdering og lage en plan for behandling.

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

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

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

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

# Jeg vet at en ung person selvskader. Hvordan vet jeg om det er selvmordsatferd?

**H**vis en ung person driver med selvskading, må du spørre dem om dette har pågått over tid, eller om det er en engangshendelse. Hvis det har pågått over tid, er det viktig å vite at selvskadingen kan være knyttet til selvmordstanker og selvmordsatferd. Vi vet fra forskning at unge som skader seg mer enn 20 ganger har 3,4 ganger større fare for å utvikle selvmordsatferd<sup>[1]</sup>. Men dette gjelder langt fra alle som selvskader. Hvis du er bekymret for at noen som selvskader har selvmordstanker, er den eneste måten å være sikker på å spørre dem direkte.

De fleste som selvskader tar ikke livet sitt, og ikke alle som dør i selvmord har drevet med selvskading. Selvskading er ofte et symptom på underliggende emosjonell smerte. Du bør utforske sammen med dem hva som oppstår når de selvskader. Hvis selvskading pågår over tid, må vedkommende få profesjonell hjelp.

**Du finner mer informasjon i hefte 3 "Informasjonshefte om selvskading"**

[1] Whitlock J, Muehlenkamp J, Eckenrode J, Purington A, Baral Abrams G, Barreira P, Kress V. Nonsuicidal self-injury as a gateway to suicide in young adults. *J Adolesc Health*. 2013 Apr;52(4):486-92. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.09.010. Epub 2012 Dec 3. PMID: 23298982.

# En ung person har forsøkt å ta livet sitt – hva gjør jeg?

**H**vis en ung person har gjort noe som setter livet deres i fare, må du handle raskt. Det kan hende du må kontakte nødetatene. Du må også informere foreldre eller foresatte. Se «Hva med taushetsplikt» senere i dette heftet.

Du må kanskje følge den unge til legevakten og vente med dem der til foreldrene eller pårørende kommer. Det er viktig at den unge ikke føler seg dømt for selvmordshandlingen. Prøv å holde deg rolig, selv om du kanskje føler deg redd, forvirret, opprørt eller frustrert.

Det er fint hvis du kan spørre den unge rett ut om det var et selvmordsforsøk. Det kan virke åpen-

bart i lys av det de har gjort, men å spørre tydelig om selvmord gjør at du kan ha en åpen og ikke-dømmende samtale med dem om handlingen. Forsikre deg om at ingen kan overhøre samtalen deres. Hvis du får avklart at det var et selvmordsforsøk så skal du bare lytte.

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

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



# Hvordan kan jeg forholde meg hvis en ung person truer med å ta livet sitt?

**H**vis du får vite at en ung person har truet med selvmord, er det viktig at du (eller noen andre som du ber om hjelp fra) setter av tid til en fortrolig samtale med dem.

**Det er viktig at en slik trussel ikke avfeies. Det er en myte at de som truer med selvmord ikke gjennomfører det.**

Fokuset for denne fortrolige samtalen bør i første omgang være selvmordstankene, ikke situasjonen som forårsaket truslene. Den unge

personen som truer med å gjøre slutt på livet sitt trenger hjelp til å håndtere krisen de befinner seg i.

De trenger hjelp til å finne andre måter å gjenvinne kontroll over følelsene sine på. De må få hjelp til å kommunisere behovene sine på en god måte. Her er det igjen viktig å få koblet på profesjonell psykologisk hjelp.

Her er det naturlig å gi beskyttelse og støtte til den eller de som blir utsatt for trusselen om selvmord. De kan føle seg fanget og ute av stand til å gjøre det som føles riktig for dem. De kan trenge bekreftelse på at det er riktig å sette tydelige grenser overfor mennesker som truer.

# Hvordan kan jeg støtte en ung person etter et selvmordsforsøk?

**F**ør den unge kommer tilbake til skolen eller fritidstilbud, bør du treffe dem og deres foreldre eller foresatte. Da kan du finne ut hvilken støtte som er på plass, og hvilken støtte du kan gi. **Spør den unge personen hva hen trenger og hvordan du kan hjelpe.**

Den unge som forsøkte å ta livet sitt, er kanskje ikke i krise lenger, men selvmord kan fortsatt være et alternativ for dem, eller bli et alternativ igjen i fremtiden. Det er derfor viktig at hen har en sikkerhetsplan.

Den unge vil kunne oppleve svært store utfordringer i sitt relasjonelle og sosiale liv i etterkant. Det

kan handle om skam og nederlag, men også om overbeskyttende pårørende og følgelig også tap av autonomi og privatliv. Det kan også være ekstra vanskelig å komme på plass igjen sosialt dersom ryktene har gått, medelever/jevnaaldrende kjenner til forsøket, og kanskje har de til og med vært med på leteaksjon.

Videre vil også andre voksne, som ansatte i skole og elevgruppens foreldre, ofte trenge råd og veiledning med hensyn til hvordan de skal forholde seg til eleven nå, samt hvordan de skal forholde seg til egne barn og reaksjoner de måtte ha på det alvorlige som har skjedd.

**Utvikling av selvmordstanker og selvskading henger for mange sammen med mobbing og/eller utenforskap. Da kan det være svært viktig å ivareta dem og sette inn ekstra tiltak over tid.**

# Kan jeg hjelpe en ung person med en sikkerhetsplan?

**E**n sikkerhetsplan utarbeides vanligvis i samarbeid med behandler og beskriver hvordan den unge personen ønsker å holde seg trygg mot selvmord. Hvis det finnes en slik sikkerhetsplan, så kan du tilby deg å hjelpe med noe i planen.

Hvis det ikke finnes en sikkerhetsplan, men den unge personen sier at de ønsker å holde seg trygg, kan du samarbeide med dem om å lage en slik plan. Det betyr å sakte bygge opp evnen til å se hvem ellers de kan ha i støttenettverket sitt, og hva de kan gjøre eller ikke gjøre for å holde seg trygge.

**Personen som har selvmordstanker skal selv være sentral i utarbeidelsen av planen, og de må være enig i den.**

**En god sikkerhetsplan inkluderer alltid følgende:**

- **Fastlegen og en annen ressurs**, for eksempel en døgnåpen hjelpetelefon. Du finner forslag her: [psykiskhelse.no/trenger-du-hjelp/](https://psykiskhelse.no/trenger-du-hjelp/)
- **Trygghetskontakter:** Personer og organisasjoner som den unge kan kontakte når de føler at de ikke kan holde seg trygge, inkludert en trygghetskontakt for når de er på skolen.

Sikkerhetsplanen kan også omfatte profesjonell støtte fra en rådgiver eller terapeut i skoletiden, og slike møter må skolen selvsagt legge til rette for. Det er best om dere sammen tar kontakt med disse hjelperessursene, for å forsikre dere om at de vil være klar, villig og i stand til å hjelpe den unge personen skulle de ta kontakt i en krise.

**Du finner en sikkerhetsplan du kan kopiere opp og bruke bakerst i dette heftet.**

Det er viktig å planlegge regelmessige "innsjekkinger" med den unge for å se hvordan de har det og for å sjekke at planen er ok for dem. Sikkerhetsplanen er et levende dokument og kan endres over tid, basert på deres behov.

Husk at eventuelle traumer eller underliggende emosjonell smerte som har ført til selvmordstanker, må håndteres hvis den unge skal få hjelp som kan føre til bedring på sikt.

Du kan også vurdere å inkludere den unge personen som har hatt selvmordstanker i det selvmordsforebyggende arbeidet på skolen din. Det kan være veldig nyttig for skolen og en viktig del av deres forbedring å inkludere deres personlige erfaring i skolens arbeid for selvmordsforebygging.



## Hva med taushetsplikt?

Vær tydelig fra begynnelsen av samtalen av, at du kanskje trenger å få hjelp for å holde dem trygge mot selvmord.

Du trenger ikke å dele **årsakene** til at en person tenker på selvmord. Forsikre deg om at den unge personen forstår dette.

### Et forslag til formulering kan være:

«Jeg sier ikke det du forteller videre til noen andre, bortsett fra hvis jeg blir bekymret for at du kan komme til skade eller at andre skader deg. Hvis det skjer, skal du få vite hva jeg vil si og hvem jeg sier det til. Du kan også være med på samtalen dersom du ønsker det.»

Du finner mer informasjon om dette i referansene bakerst i dette heftet.

Hvis du informerer foresatte, husk å fortelle om eventuelle risikable situasjoner som den unge trenger hjelp med. Husk også at de foresatte ikke nødvendigvis vet hvordan de skal gi støtte. Du kan derfor også videreformidle noen av verktøyene og ressursene du synes er mest nyttige, for eksempel fastlegen, psykiske helsetjenester i kommunen, helsestasjon for ungdom og dette heftet.

## Mer kompetanse

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

Regionale ressentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) kan hjelpe med å anbefale gode kompetansehevende tiltak. Gjennom et godt samarbeid mellom skole, foreldre og skolehelsetjenesten kan flere barn og unge som får livsbelastende hendelser bli oppdaget tidlig og få nødvendig hjelp. Det er også en trygghet for foreldre å kjenne til at skolen deres barn går på har gode kunnskaper om dette.

Det finnes flere skoleprogram med fokus på selvmordsforebygging som kan tas inn i skolen din. YAM (Youth Aware of Mental Health) er et program for skoleelever som fremmer samtale

og diskusjon, utvikler ferdigheter for å møte livets vanskeligheter og øker kunnskap om psykisk helse. Det er også det eneste opplegget for unge som er anbefalt av Helsedirektoratets forum for selvmordsforebygging.

Videre kan kurs fra VIVAT Selvmordsforebygging gjøre ansatte tryggere i å spørre om selvmordstanker og selvmordsplaner hos unge. Det kan være lurt å ta opp tematikken på fagmøter internt der du jobber og be om kompetanseheving.

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

## Ta vare på deg selv

Arbeid med unge kan til tider være svært krevende. Hvis du kommer i en situasjon der du støtter en ung person som har selvmordstanker, kan du komme til å kjenne på ekstra belastning.

Er det noen du kan snakke med om hva som har skjedd? Bare det å fortelle noen hva som skjedde kan gjøre at du får litt mer orden og ro i tankene og følelsene dine. Du kan snakke med en kollega eller din leder. Det kan også være tilbud om bedriftshelsetjeneste, hvor du kan snakke med noen om hvordan dette påvirker deg.

Hvis du ikke vet om noen så kan du alltid ringe en døgnåpen hjelpetelefon. De vil kunne hjelpe deg

med å snakke gjennom det som har skjedd, og tankene og følelsene som har oppstått.

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

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

# SIKKERHETSPLAN

## – hvordan kan jeg holde meg trygg?

Fylles ut av en person som sliter med selvmordstanker, helst med hjelp av en behandler.

### Faresignaler jeg vil være oppmerksom på.

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

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

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

### Hvem kan hjelpe meg?

Dette er mennesker som kan hjelpe meg til å komme på andre tanker. Listen kan alltid endres!

### Hvordan gjøre mine omgivelser sikrere:

Hva kan jeg endre eller fjerne for å gjøre det vanskeligere å skade meg selv?

## Profesjonelle hjelpere som jeg kan kontakte:

**Legevakt: 116 117 • Ambulanse: 113**

Fra Nasjonalt Senter for Selvmordsforskning og -forebygging, [https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/utdanning-kurs-konferanser/bilder/sikkerhetsplan\\_skjema.pdf](https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/utdanning-kurs-konferanser/bilder/sikkerhetsplan_skjema.pdf) (Mai 2022)

## Ressurser

- Fastlegen har informasjon om ulike lavterskeltilbud der du bor og kan sende henvisning til psykolog eller annen behandling i kommune eller spesialisthelsetjenesten
- Ved akutte situasjoner, ring legevakten på 116 117, da blir du tilkoblet din lokale legevakt. De har også god oversikt over lokale hjelperessurser.
- Ved livstruende situasjoner, ring nødnummer 113
- Helsenorge 23327000 tastevalg 1: Hvis du trenger hjelp med å for eksempel finne en lokal behandler som har kommunal avtale og kortest ventetid.

### snakkemedbarn.no

Gratis snakkesimulator der du kan trene deg på samtaler med barn og ungdom om vold, seksuelle overgrep og andre sensitive tema.

### selvskading-some.no

Nettressurs med korte filmer for de som vil hjelpe noen som selvskader:

### snakkomselvmord.no/frida/

Simuleringsspillet «Frida» for hjelpere som kjenner seg usikre og trenger mer øvelse i samtaler om selvskading.

### vivatselvmondsforebygging.net

Her finner du kompetansehevende kurs innen selvmordsforebygging. Åpent for alle over 18 år som ønsker å lære mer om hvordan man kan oppdage og hjelpe mennesker som har selvmordstanker.

### med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/forebygging/chatsafe/

Tips og verktøy for å hjelpe deg å kommunisere trygt om selvmord og selvskading på internett.

### snakkomselvmord.no

For helsepersonell som møter mennesker som selvskader eller er i selvmordskrise.

### livetpatimeplanen.no

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

### mentalhelse.no/vart-arbeid/prosjekter/yam/

YAM (Youth Aware of Mental health) er et helsefremmende og forebyggende undervisningsprogram for psykisk helse blant unge. Programmet bygger på internasjonal forskning og kan vise til svært god effekt for psykisk helsefremming og selvmordsforebygging. YAM er derfor anbefalt i regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord – «Ingen å miste».

### linktillivet.no

“Livsmestring i norske klasserom” er et gratis skoleprogram som kan gjennomføres av en vanlig lærer og som har som mål at elevene skal få et positivt selvbylde, opplevelse av tilhørighet og mestring. Det er tre elementer som er grunnleggende viktig for livsmestring og god psykisk helse.

# Andre nøkkelressurser for barn og unge

## SnakkOmMobbing.no

Anonym chattetjeneste for alle som er berørt av mobbing

## Spisfo.no

Spiseforstyrrelsesforeningen: Støttetelefon for de som er berørt av spiseforstyrrelser

## Ung.no

Det offentlige informasjonskanal for ungdom

## [ung.no/psykisk/psykiske-vansker/1990\\_Selvordstanker.html](http://ung.no/psykisk/psykiske-vansker/1990_Selvordstanker.html)

Hvordan takle selvmordstanker?

## [ung.no/psykisk/1136\\_Selvskading\\_-\\_sett\\_ord\\_paa\\_det.html](http://ung.no/psykisk/1136_Selvskading_-_sett_ord_paa_det.html)

Hva er selvskading?

## [ung.no/slik-nullstiller-du-algoritmen-pa-tiktok-og-instagram](http://ung.no/slik-nullstiller-du-algoritmen-pa-tiktok-og-instagram)

Slik nullstiller du algoritmen på TikTok og Instagram

## [ung.no/deling-av-selvskading-og-selvordstanker](http://ung.no/deling-av-selvskading-og-selvordstanker)

Deling av selvskading og selvmordstanker på nett

## Ungdomstelefonen.no

Unge voksne svarer på spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet

## volinjen.no

Vold- og overgrepslinjen –en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.

## [helseutvalget.no/skeivchat](http://helseutvalget.no/skeivchat)

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

## tips-info.com

Hjelp med tidlig oppdagelse og behandling av psykoser.

## Taushetsplikt

Du finner mer informasjon om taushetsplikt og informasjonsutveksling her:

- Taushetsplikt i skolen (Ung.no)
- Barneombudet

Mehlum L., Milde A.-M., Norevik A. (2024), *Selvordsforebygging i skolen*, Oslo: Universitetsforlaget

# Hjelpetjenester

## Døgnåpne hjelpetelefoner/chattetjenester

### Kirkens SOS

telefon: 22 40 00 40

nettside: soschat.no

### Røde Kors «Kors på halsen» (under 18)

telefon: 800 333 21

nettside: korspa-halsen.no

### Mental Helses Hjelpetelefon

telefon: 116 123

Nettside: sidetmedord.no

### Alarmtelefonen for barn og unge:

telefon: 116 111

## Nettsider med nyttig informasjon

[www.leve.no](http://www.leve.no)

<https://www.snakkomselvord.no/etterlatte/>

[www.ungdomogsorg.no](http://www.ungdomogsorg.no)

[www.vivatselvordsforebygging.net](http://www.vivatselvordsforebygging.net)

[www.rvts.no](http://www.rvts.no)

## Lokale hjelpetjenester:

Politiet: 02800 • Legevakt: 116 117

## Fyll inn andre lokale hjelpetjenester her:

(eksempler: kriseteam, skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, diakon/prest, legekantor, familievernkantoret, LEVEs fylkeslag...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord**

**Adresse:** Skippergata 17, 0152 Oslo  
**Telefon:** 22 36 17 00  
**E-post:** [post@leve.no](mailto:post@leve.no)  
**Nettside:** [leve.no](http://leve.no)

**Vil du støtte LEVE?**  
**Kontonr.:** 5010 05 63980  
**Vipps: #44115 Landsforeningen for etterlatte ved selvmord**