

Hva er selvskading

hvordan forstå
hvordan arbeide forebyggende

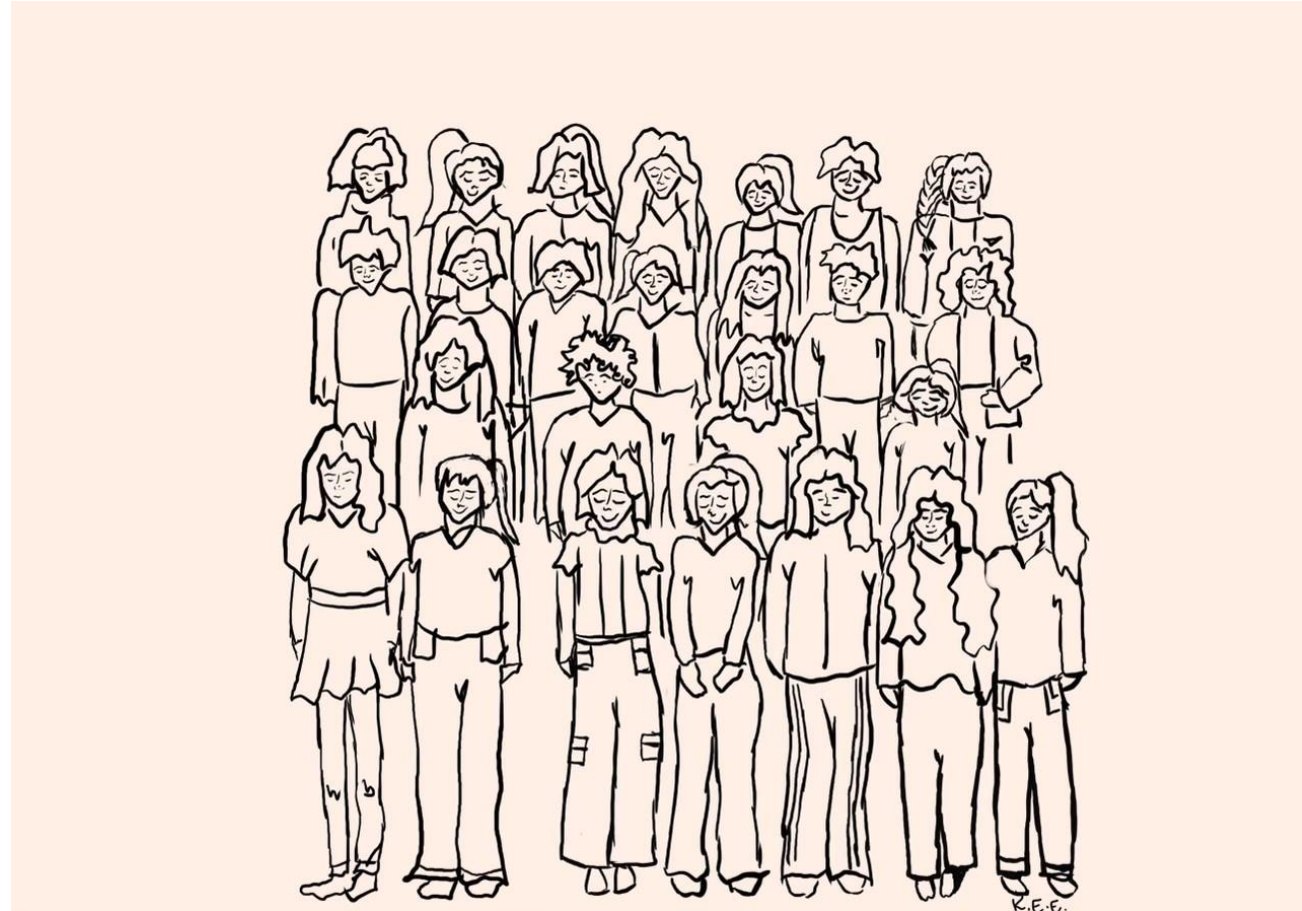
Fagsamling om Ung Data 2024
v/ Ann Christin Elvemo, Rådgiver, RVTS Nord

RVTS Nord

Regionalt Ressurssenter om Vold, Traumatisk stress og Selvmordsforebygging

- En fagressurs for deg som jobber med temaområdene:
 - Vold og seksuelle overgrep
 - Traumeforståelse
 - Flyktningehelse og tvungen migrasjon
 - Forebygging av selvmord og selvskading
- Nettside: <https://rvtsnord.no/>

Klassebilde Ung Data 2024



Klassebilde Ung Data 2024

Mye går veldig bra i Troms

De fleste trives på skolen

Har venner

Spiser sunt

Trener

Har godt forhold til sine foreldre

Senja: (VGS og ungdomsskole)

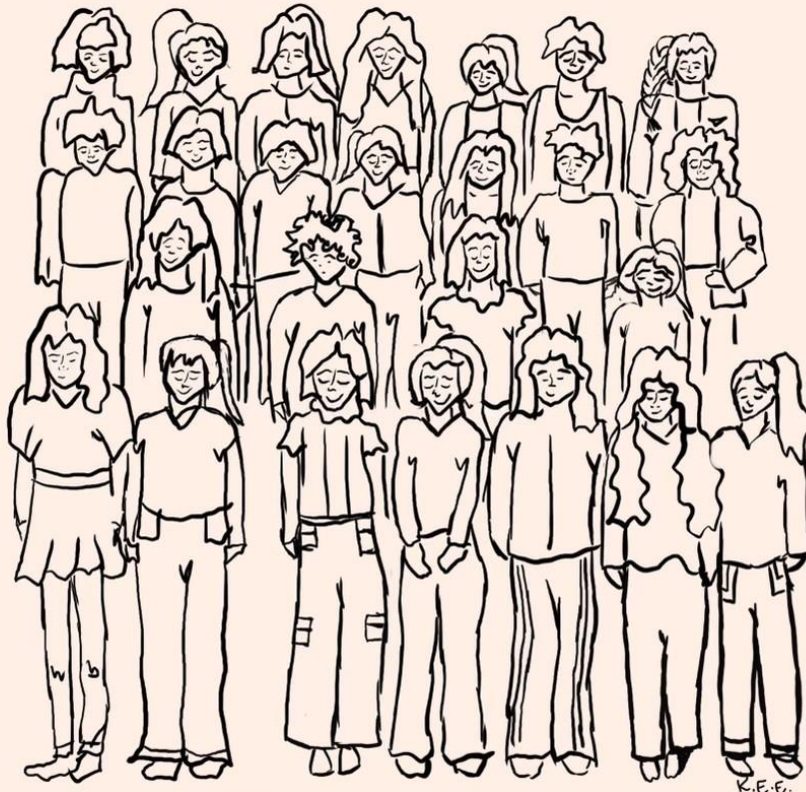
90% Livet mitt er bra

72% Jeg har alt jeg ønsker meg i livet

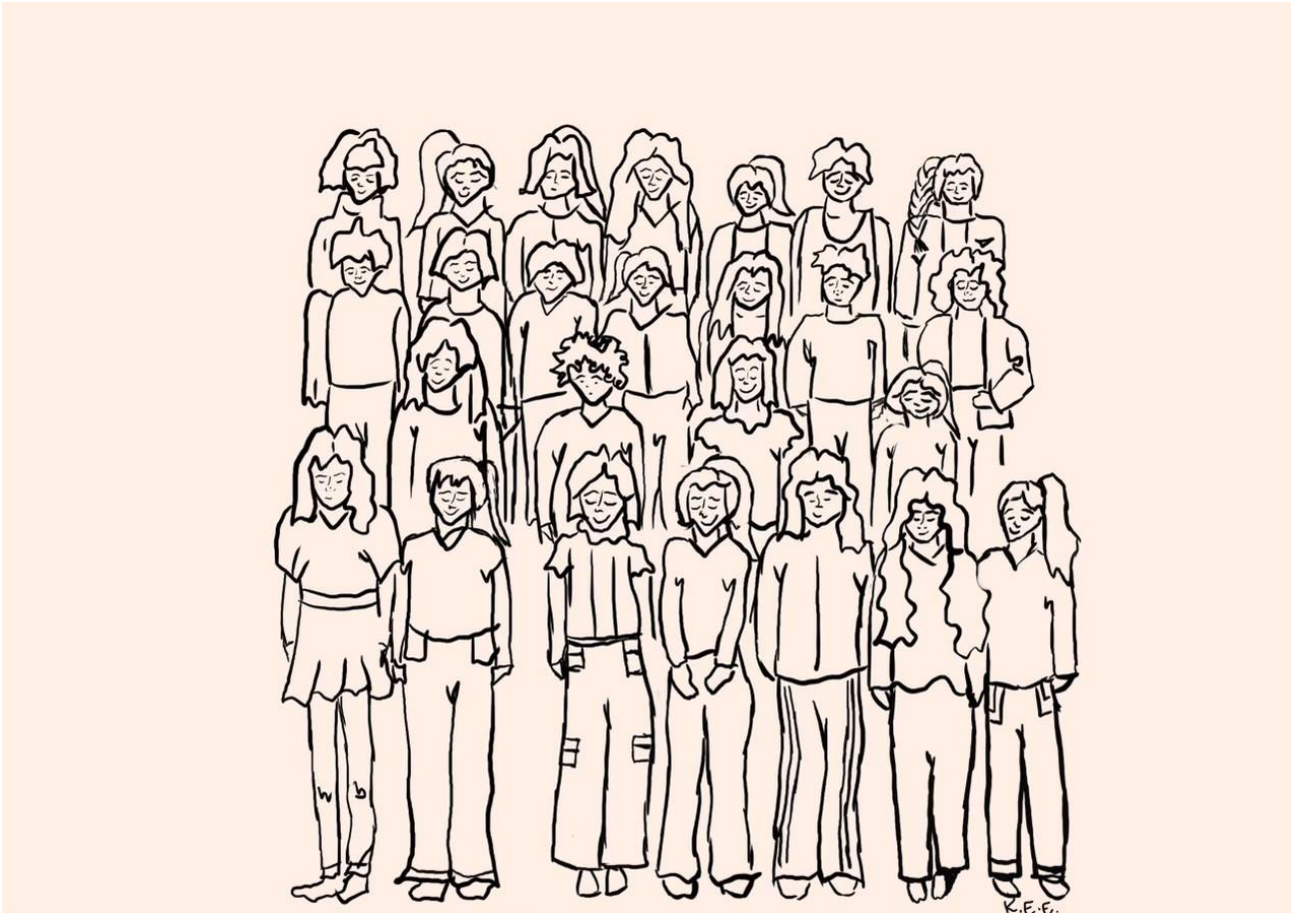
Nesten 90% har minst en venn som de kan
stole på

Over 90% liker å være sammen med sine
foreldre

70-80% trener minst en gang i uka



Klassebilde Ung Data 2024



Noe er utfordrende i Troms

Noe er utfordrende i Senja kommune

En sentral utfordring er:

Selvmondsadferd og selvskading

Hva er selvskading og hva er selvmordsforsøk

- Selvskading er

Skade en person har påført seg med vilje,
uten intensjon om å dø.

Det kan være kutting, kloring, å slå seg selv, brenning, overdosering og annet.

- Selvmordsforsøk er

Handlinger med hensikt å skade seg selv, der det fremkommer
et ønske om å dø

Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvsmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging/fakta-om-selvskading-selvsmordsforsok-og-sosial-overforbarhet-smitte/om-selvskading>

Tall

Helsedirektoratet: Et gjennomsnitt på 18% av ungdom mellom 12-18 år oppgir at de har skadet seg selv med vilje

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvsmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging/fakta-om-selvskading-selvsmordsforsok-og-sosial-overforbarhet-smitte/om-selvskading>

Ung Data Troms 2024:

Alle VGS og 6 kommuner i Troms hadde tilleggsmoduler om selvmord/selvskading med i undersøkelsen.

Hva skal vi gjøre med dette Klassebildet?



Hva i all verden skal vi gjøre?

- Hvor kan vi lære mer?
- Hvor kan vi lære å spørre?
- Hvordan kan vi få innsikt i hvordan den som selvskader har det?

Øvelse

-I møte med selvskading-

Forelder / Foresatt	Lærer / Helsepersonell
Ungdom som selvskader	Ung voksen som selvskader

Myter og holdninger

- Selvskading er nesten alltid manipulativt: og burde ignoreres. Hvis vi gir det oppmerksomhet, vil det bare øke.
- De som selvskader gjør det demonstrativt – for å få mest mulig oppmerksomhet.
- Det er best å ikke spørre folk om selvskading. Det kan føre til at selvmordstanker kan bli aktivert

Selvskading

- Et problem
- En løsning

- Søren Kirkegaard:

For å forstå den andre
må du forstå hva den andre forstår

Se – Spør - Lytt

- <https://selvskading-some.no/>

Les kompendiet: Selvskading SoMe

- Erfaringsmedarbeider Ingebjørg Blindheim m/ 16 medlemmer av et nettverk hun har. (s 15)
- <https://selvskading-some.no/>

- Bergen kommune

Verden sett fra gutterommet, innsikt om dem vi ikke når

<https://www.bergen.kommune.no/api/rest/filer/V2760376>

Ikke la deg overvelde

Jobb systematisk

Lag en handlingsplan

Ta ett steg om gangen

Kommunale handlingsplaner

- <https://kommunalhandlingsplan-mal-selv mord.no/>
- RVTS kan bidra med å lage kommunale handlingsplaner om selvmord og selvskadingsforebygging.
- Lenken over er en nettressurs som kan hjelpe med å lage en plan. RVST kan også bidra med selve arbeidet med å lage en plan for din kommune.
- <https://implementere.no/>

Flernivå-intervensjon

- Dagliglivets arenaer: familier, naboer, venner, trenere, bekjente
- Skole: lærere, helsesykepleiere, sosiallærere
- Helse og velferdstjenester
- Spesialisthelsetjenesten

Helsevesenet skaper ikke psykisk
helse, - de reparerer den.
Psykisk helse skapes der mennesker
lever livene sine.

Arne Holte, professor emeritus ved UiO

Ressurser også til de som lever og arbeider på dagliglivets arena

- -Frida Avatar, øv på å snakke med en ungdom som selvskader:
<https://www.snakkomselvmord.no/frida/>
- -chatsafe: gode råd til ungdom om hva de bør og hva de ikke bør dele på nett
<https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/International-guidelines/Norway-%E2%80%93-Norwegian>
- -Selvskading SoMe: selvskading, nettvaner, sosiale medier, erfaringer, samtaleråd, kompendium <https://selvskading-some.no/>

Helse- og velferdstjenestene og Spesialisthelsetjenesten

- Kompetansepakker RVTS Nord
- <https://rvtsnord.no/selvordstanker/opplaeringstiltak/>

Ny forskning

- Anita Johanna Tørmoen, førsteamanuensis, NSSF – Nasjonal senter for selvmordsforskning og – forebygging

Forskningsartikkel

<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/105891/AJTSoME23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

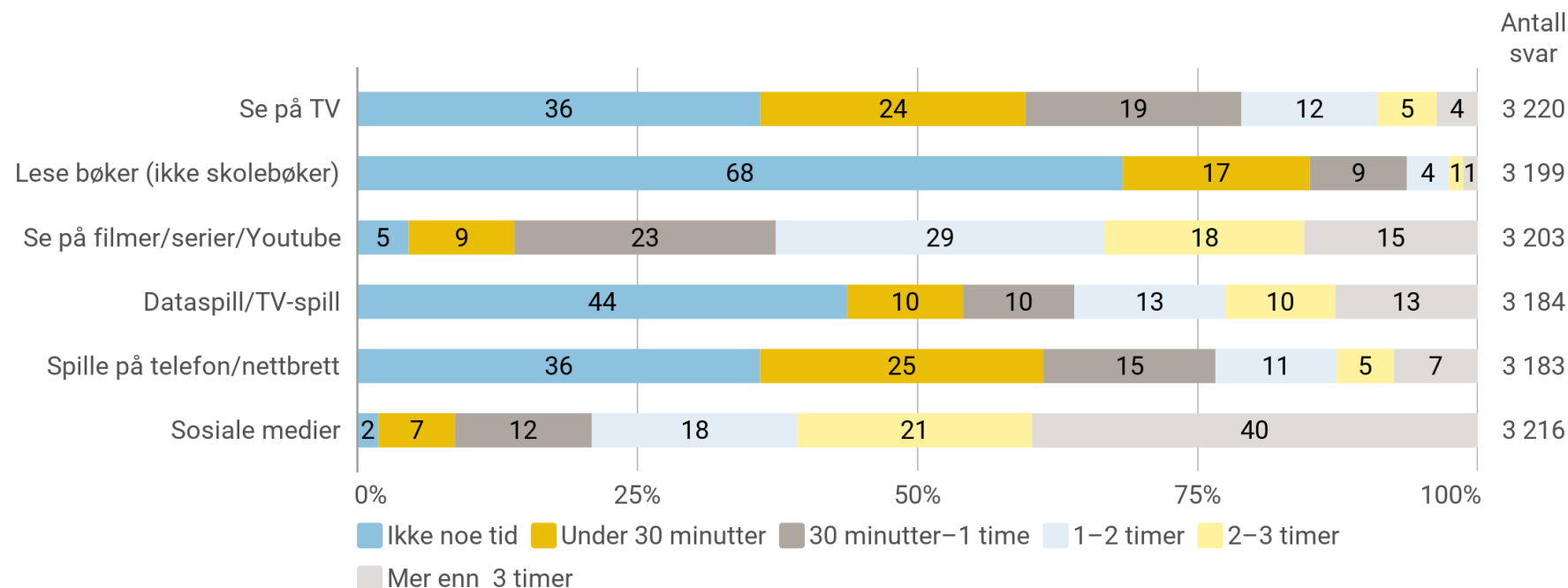
Ny studie viser at sammenhengen mellom tidsbruk på SoMe og selvskading er betydelig og at det er en 150% økt sannsynlighet for selvskading ved bruk av sosiale medier over 3 timer per dag.

Mer forskning på dette er nødvendig.

Medier

VGS Troms 2024

Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende:



Sammenheng mellom selvskading og bruk av SoMe mer enn 3 timer daglig

- Halvparten av ungdommer på VGS bruker mer enn 3 timer på SoMe daglig.
- Halvparten av våre ungdommer har altså, jfr forskning fra NSSF, forhøyet risiko for å selvskade.
- Halvparten av vår ungdommer har da også forhøyet risiko for selvmordsforsøk.

Viktig kilde til kunnskap

- <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvsmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging/fakta-om-selvskading-selvsmordsforsok-og-sosial-overforbarhet-smitte>
- <https://www.snakkomselvsmord.no/>
- <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvsmordstanker-og-selvsmord/>

Håp Mestring

