

Handlingsplan for forebygging av selvmord blant elever i videregående opplæring i Østfold fylkeskommune

Innhold

1.	Innledning	3
2.	Fakta og statistikk	3
3.	Handlingsplanens målgrupper	4
4.	Risiko- og beskyttelsesfaktorer	4
5.	Tiltak og strategier	5
5.1	Forebyggende tiltak	5
5.2	Akutte tiltak	6
5.3	Samarbeid og koordinering.....	6
6.	Evaluerings, ansvar og forankring	7
7.	Ressurser.....	8
7.1	Ressurser for elever	8
7.2	Ressurser for ansatte.....	8
7.3	Ressurser for foresatte	9
7.4	Støtteorganisasjoner for spesifikke grupper	9
8.	Referanser og kilder	9

1. Innledning

Handlingsplan for forebygging av selvmord er en intern handlingsplan for Østfold fylkeskommune som har som formål å forebygge selvmord og selvmordsforsøk blant elever i de videregående skolene i fylket. Planen er et forebyggende verktøy med fokus på virkemidler som inkludering, tilhørighet og god psykisk helse, tidlig intervensjon og koordinert støtte til elever i krise. Mål, strategier og tiltak retter seg først og fremst mot Østfold fylkeskommune og vårt virkemiddelapparat. Planen skal også legge til rette for utnytting av lokale ressurser og lokale samarbeidspartnere for å bidra til at Østfold-samfunnet samlet kan ivareta unge i opplæring på en helhetlig og tverrfaglig måte.

Psykiske lidelser og helseplager er blant de største folkehelseutfordringene i vår tid, og selvmord er et alvorlig samfunnsproblem. Selvmord er den nest vanligste dødsårsaken blant unge i Norge. Årsakene til selvmord er sammensatte og et resultat av et komplekst samspill mellom ulike faktorer. Det er sjelden én enkelt årsak.

Nyere forskning utfordrer den tidligere oppfatningen om at alle selvmord kan forklares med psykisk lidelse og peker på at livskriser og sårbarhet overfor store belastninger er vel så viktige faktorer for en betydelig andel tilfeller. Forhold som lav selvfølelse, høye krav til egne prestasjoner og en opplevelse av ensomhet kan være medvirkende årsaker.

Handlingsplanen tar utgangspunkt i kunnskap og forskning om selvmord. Tiltak baserer seg på kunnskap om risiko- og beskyttelsesfaktorer, kjente risikogrupper og faglige anbefalinger fra de nasjonale helsemyndighetene.

Planen er inspirert av den nasjonale handlingsplanens nullvisjon for selvmord og selvmordsforsøk. Nullvisjonen må forstås som en tydeliggjøring av at det er et etisk og moralsk ansvar å sikre at personer som strever og står i fare for selvmord får den støtten de trenger for å håndtere livet.

2. Fakta og statistikk

Det er totalt registrert at 693 personer tok sitt eget liv i Norge i 2023. Dette er en økning fra 623 i 2022 og 664 i 2021 (foreløpige tall for 2024 er 727). Selvmord er en av de vanligste dødsårsakene blant unge i aldersgruppen 15–25 år i Norge, og ifølge tall fra Folkehelseinstituttet for 2023 var det 37 selvmord blant personer i alderen 10–19 år.

Utsatte grupper

- De fleste ungdommer som har forsøkt å ta livet sitt har psykiske lidelser, særlig depresjoner, atferdsforstyrrelser og/eller rusmiddelproblemer. Blant unge under 20 år var opp mot halvparten rusmiddelpåvirket da de døde ved selvmord. Om lag en tredjedel av ungdommer som har tatt livet sitt har imidlertid ingen sikker psykisk lidelse.
- Unge med langvarig opphold på institusjon eller som mottar tiltak fra barnevernet har en økt risiko for selvmordsatferd.
- Forskningen viser en klar og gjennomgående sammenheng mellom det å tilhøre LHBTQ+-populasjonen (lesbiske, homofile, bifile, transpersoner og andre kjønns- og seksualitetsminoriteter) og en økt risiko for selvmordstanker, selvskading og selvmordsforsøk sammenlignet med heterofile og ciskjønnede.
- Gutter og menn utgjør cirka 70 % av den totale statistikken.

3. Handlingsplanens målgrupper

Planen retter seg mot tre primære målgrupper for å sikre en helhetlig tilnærming til selvmordsforebygging:

- **Elever i videregående skole:** Elevene har en lovfestet rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer læring, trivsel, helse og inkludering. Denne retten, med de plikter det innebærer for skolene og skoleeier, er en helt sentral del av arbeidet med å styrke mental helse og forebygge selvmord. Det fokuseres videre på å øke elevenes kunnskap om psykisk helse og selvhjelpsstrategier gjennom eksisterende opplæringsprogrammer og tilgjengelige støttetjenester.
- **Ansatte i skolen:** Lærere og andre ansatte er i en unik posisjon til å jobbe aktivt og kontinuerlig for å skape et inkluderende skolemiljø som oppleves trygt og godt for våre elever. De er videre i mange tilfeller nærmest til å oppdage tidlige tegn på bekymringsfulle signaler og psykiske utfordringer. Ansatte i skolen skal gjøres kjent med handlingsplanens innhold og hvor den ligger tilgjengelig på skolens hjemmeside parallelt med at de informeres om ansattes plikter knyttet til retten til et trygt og godt skolemiljø.
- **Foreldre og foresatte:** Foresatte spiller en avgjørende rolle i barn og unges liv. Planen har samlet informasjon om viktige ressurser slik at foresatte kan skaffe seg tilgang til veiledning for å kunne støtte sine barn på best mulig måte. Foresatte gjøres kjent med handlingsplanen på foreldremøte ved skolestart, og planen gjøres tilgjengelig for foresatte på den enkelte skoles hjemmeside og på hovedsiden for skole og opplæring på ofk.no.

4. Risiko- og beskyttelsesfaktorer

Selvmordsrisiko er et komplekst samspill av individuelle og miljømessige faktorer. Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging oppgir blant annet følgende risiko- og beskyttelsesfaktorer:

- **Individuelle risikofaktorer**
 - Psykiske lidelser som depresjon, psykoselidelser, rusmisbruk og personlighetsforstyrrelser
 - Tidligere selvmordsforsøk
 - Belastende livshendelser, opplevelser av tap, selvmord eller selvmordsforsøk i nær familie
 - Konfliktopplevelser og vold og det å ha vært utsatt for misbruk, overgrep eller andre traumer tidligere i livet
 - Kropplig sykdom, særlig i den første tiden etter en diagnose og der alvorlighetsgraden er høy, det er snakk om en smertefull lidelse eller en lidelse som på sikt vil være invalidiserende
 - Sosiale og økonomiske utfordringer og vansker, ofte i sammenheng med manglende støtte eller velfungerende nettverk og familieband
- **Miljømessige risikofaktorer**
 - Mobbing og andre negative sosiale faktorer
 - Tilgang til selvmordmidler som skytevåpen, piller, medikamenter eller høye bygg, broer eller lignende

- Fremstillinger av selvmord i massemedier eller i sosiale medier, på film eller tilsvarende, på en sensasjonspreget og dramatiserende måte

- **Beskyttelsesfaktorer**

Beskyttende faktorer kan redusere en persons sårbarhet for risikofaktorer og sette personen bedre i stand til å mestre vanskelige livssituasjoner. Forebygging av selvmord innebærer både å redusere risiko og fremme beskyttende faktorer både på individ og på samfunnsnivå. Verdens helseorganisasjon (2012) har identifisert følgende beskyttende faktorer som kan være relevant for handlingsplanens målgruppe:

- Støttende og inkluderende skolemiljø og gode relasjoner med venner og familie.
- Gode ferdigheter i å løse problemer og konflikter uten bruk av vold
- Begrenset tilgang på selvmordsmidler
- Evne til å søke hjelp for problemer
- Lett tilgang på tjenester for psykisk og fysisk sykdom
- Personlig, kulturell, sosial eller religiøs overbevisning som motvirker selvmord og stryker ønsket om å leve

Noe av det viktigste for tidlig oppdagelse og tidlig tilgang på hjelp for dem som tenker på selvmord, er at folk rundt personen våger å bry seg og våger å spørre. Økt kunnskap om selvmord viser at det er en myte at det å spørre noen om de har selvmordstanker kan utløse slike tanker. Tvert imot gir mange uttrykk for at de er glade for at noen bryr seg.

5. Tiltak og strategier

5.1 Forebyggende tiltak

- **Måltrettet og helhetlig arbeid for et trygt og godt skolemiljø:** Opplæringsloven bestemmer at alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, læring og trivsel. Å sikre elevens rett til et trygt og godt skolemiljø er et satsingsområde i Østfold fylkeskommune og vurderes som helt vesentlig i arbeidet med å forebygge selvmord.

Skolemiljøarbeidet omfatter så vel forebyggende tiltak som aktiv og kunnskapsbasert håndtering av konkrete saker. Arbeidet skal være preget av et tett samarbeid mellom fylkesadministrasjonen og den enkelte skole samt regelmessig opplæring, informasjonsutveksling og erfaringsdeling. Den enkelte skole har sitt eget skolemiljøteam som har et særlig ansvar for å følge opp arbeidet lokalt. Viktige ressurser, i tillegg til rutiner, retningslinjer og veiledere, er:

- Den enkelte skoles Handlingsplan for et trygt og godt skolemiljø
- Skoleeiers forventningsbrev
- Kvalitetsmelding 2 og Kvalitetsdialog 2 om Elevundersøkelsen og elevenes skolemiljø
- **Støtte- og veiledningstjenester:** Rollen til skolens eksisterende tjenester styrkes ved å sikre god, lett tilgjengelig og kontinuerlig informasjon til alle elever om tilgjengelige tjenester. Helsesykepleier, elevtjeneste og ulike rådgivere skal være synlige og tilgjengelige for alle elever gjennom skoleåret.

- **Opplæring og bevisstgjøring:** Det arbeid som allerede pågår på skolene for å styrke elevens kompetanse og psykisk helse videreføres, videreutvikles og prioriteres. Fylkeskommunen skal gjøre seg bedre kjent med hvilke arbeidsformer og tiltak som forskning viser har en dokumentert, positiv effekt og promotere implementering av disse.
 - **Psykisk helseundervisning:** Psykisk helse integreres som en naturlig del av læreplanen i fag som norsk, helse og hygiene, samfunnsfag og naturfag med flere. Skolenes Handlingsplan for et trygt og godt skolemiljø skal omtale hvordan integreringen gjennomføres på egen skole.
 - **Psykisk førstehjelps kurs til ansatte:** Skolene skal legge til rette for at ansatte årlig gjennomfører digitalt kurs i psykisk førstehjelp.
 - **Verdensdagen for psykisk helse** markeres årlig med fokus på elevmedvirkning og kompetanseheving for alle.
- **Rusforebyggende tiltak og tiltak rettet mot elever som ruser seg**
 - Opp mot halvparten av unge som begår selvmord er ruspåvirket. Rus utgjør en individuell risikofaktor. Fylkeskommunens og skolenes rusforebyggende tiltak og samarbeid med kommunene for å hjelpe og bistå unge som ruser seg inngår som et viktig tiltak.
- **Elevmedvirkning**
 - Elevene kan utgjøre en unik ressurs i det selvmordsforebyggende arbeidet, og det skal legges til rette for elevmedvirkning på den enkelte skole.
 - Alle skoler har godt etablerte arenaer som legger til rette for at elevene kan bidra, som elevråd og klassens time.
 - Elevene skal involveres i arrangementer og tiltak som verdensdagen for psykisk helse.
 - Opplæring og bevisstgjøring styrker elevene kompetanse og forutsetninger for å opptre inkluderende og støttende i skolemiljøet.

5.2 Akutte tiltak

- **Krisehåndtering:** Skolene har egne beredskapsplaner og tiltakskort for ulike hendelser. Ev. nødvendige oppdateringer skal gjennomføres for å sikre at alle skoler har tiltakskort som dekker selvmordstrusler og selvmord. Administrasjonen vil bistå skolene i arbeidet ved behov.
- **Oppfølging:** Etter en krise skal skolen tilby systematisk oppfølging av elever og ansatte. Dette inkluderer debriefing, samtaler og tilgang til ekstern krisehjelp. Rutiner og arbeidsformer knyttet til et trygt og godt skolemiljø, med undersøkelser, tiltak og evalueringer, vil være nyttige og relevante i arbeidet.

5.3 Samarbeid og koordinering

Effektiv selvmordsforebygging krever tett samarbeid mellom ulike aktører.

- **Internsamarbeid:** Fylkeskommunen og skolene skal styrke og videreutvikle samarbeidsstrukturer mellom skoleledelse, lærere, elevtjeneste, rådgivere og helsepersonell på skolen for å sikre et helhetlig forebyggende arbeid og rask og effektiv respons i akuttsituasjoner.

- **Eksternt samarbeid:**
 - **Helsevesenet:** Samarbeide med fastleger, BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) og kommunale helsetjenester for å sikre rask henvisning og oppfølging av elever i krise. Helsesykepleier inngår i det interne samarbeidet på skolen, men kan også fungere som bindeledd opp mot kommune.
 - **Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) og Oppfølgingstjenesten (OT):** Ressurser i fylkeskommunen med en særlig nær relasjon til opplæring, men ikke alltid fast, fysisk til stede på skolen. Viktige aktører i laget rundt eleven som kan bistå med høy kompetanse inn i det forebyggende arbeidet.
 - **Ombudet for barn og unge:** Ombudet jobber forebyggende med informasjon og veiledning, og bidrar til å sikre at barn og unge blir hørt og får støtte i møte med skole og hjelpeapparat. Ombudet kan bidra med kunnskap og erfaring fra henvendelser som berører psykisk helse og trivsel.
 - **NAV:** Har en viktig rolle i arbeid med å forebygge utenforskap og kan bidra med alternative tilbud til unge som ikke finner seg til rette i en skolesituasjon.
 - **Politi:** Eksisterende samarbeidsarenaer og etablerte relasjoner videreutvikles og pleies, og mulige nye samarbeidsformer identifiseres. Sikre at vi har klare retningslinjer for samarbeid med politiet i alvorlige krisesituasjoner og at disse retningslinjene er kjent for alle relevante ansatte.
 - **Frivillige organisasjoner:** Videreføre eksisterende samarbeid og relasjoner og skaffe god kunnskap om hvordan vi kan utnytte ressursene fra aktuelle frivillige organisasjoner som blant annet Mental Helse og Røde Kors.
 - **Partnerskap for folkehelse og fylkeskommunens folkehelsekoordinatorer**
 - **Foresatte:** Samarbeid med foresatte er vesentlig i situasjoner der det er bekymring for psykisk uhelse og der det foreligger mistanke om eller kjennskap til risiko.

6. Evaluering, ansvar og forankring

- **Overordnet ansvar:** Østfold fylkeskommune som skoleeier har det overordnede ansvaret for at denne handlingsplanen implementeres og følges opp ved alle videregående skoler. Oppfølging av planen ses i sammenheng med det løpende arbeidet med skolemiljø og legges inn i årshjulet for fylkesadministrasjonens skolemiljøteam. Planen følges opp i dialog med fylkesadministrasjonens seksjon for folkehelse og inkludering.
- **Lokalt ansvar:** Den enkelte skoles ledelse har, i samarbeid med skolens skolemiljøteam, ansvar for det selvmordsforebyggende arbeidet og rapportering til fylkeskommunen.
- **Årlig evaluering:** Handlingsplanen skal evalueres årlig basert på tilbakemeldinger fra elever, ansatte og samarbeidspartnere, resultat av undersøkelser som Ungdata og Elevundersøkelsen samt ev. ny forskning innen selvmordsforebygging. Basert på evalueringen, skal tiltakene ev. justeres for å sikre at de til enhver tid er relevante og effektive. Arbeidet med å evaluere og revidere handlingsplanen må sees i sammenheng med Østfold fylkeskommunes regionale planer og handlingsprogram, strategier og øvrige handlingsplaner for tilhørende og overlappende fagområder.

7. Ressurser

7.1 Ressurser for elever

Det er viktig at elevene vet hvor de kan få hjelp, enten det er for seg selv eller en venn.

- **Skolens helsetjeneste:** Skolens helsesykepleier og rådgiver er det viktigste lavterskeltilbudet. Informasjon om deres tilgjengelighet, kontortider og kontaktinfo bør være synlig på skolens hjemmeside, sosiale medier og på oppslagstavler.
- **Helsestasjon for ungdom:** Her kan unge snakke med helsesykepleier eller psykolog uten henvisning.
- **Mental Helse Ungdom (116 123):** En organisasjon for unge under 30 som jobber for åpenhet rundt psykisk helse. De har også en chat-tjeneste – [Sidetmedord](#)
- **Alarmtelefonen for barn og unge (116 111):** Gratis døgnåpen tjeneste for barn og unge under 18 år som opplever vold, overgrep eller andre vanskelige situasjoner.
- **Kirkens SOS (22 40 40 40):** En døgnåpen telefontjeneste for mennesker i krise. De har også en chat-tjeneste på nettsiden sin - [SOS-chat](#). Tilbyr en åpen, anonym samtalepartner.
- [Trenger du noen å snakke med? - Helsenorge](#): En plattform for unge som trenger noen å snakke med. Her kan man finne informasjon og få kontakt med en rekke ulike hjelpetjenester.
- **Røde Kors Ungdomschatten:** En trygg og anonym møteplass der man kan chatte om vanskelige temaer. www.korspaahalsen.no eller ring 800 33 321.

7.2 Ressurser for ansatte

Ansatte må ha kunnskap og verktøy for å identifisere, snakke om og henvise elever som har det vanskelig.

- **Skolens ledelse og aktuelle ressursteam:** Ansatte må vite hvem de skal varsle og hvilke rutiner som gjelder i en akutsituasjon. Ansvarsfordelingen må være klar.
- **Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT):** En viktig ressurs og nær samarbeidspartner.
- **RVTS Øst:** Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging. De tilbyr kompetanseheving og rådgivning for skoler og fagpersoner.
- **LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord:** Kan kontaktes for rådgivning og bistand til å håndtere sorg og krise ved selvmord. De tilbyr veiledning til skoler og fagpersoner i etterkant av en tragisk hendelse.
- **Kommunale tjenester:** Fastleger og kommunal psykisk helsetjeneste er viktige samarbeidspartnere. Ansatte bør være kjent med de ulike tjenestene i sin kommune i Østfold.

7.3 Ressurser for foresatte

Foreldre og foresatte er ofte de første som oppdager at noe er galt. De må ha god informasjon om hvor de kan henvende seg for å få hjelp.

- **Fastlege:** Fastlegen er en sentral inngangsport til helsetjenester, inkludert psykisk helsehjelp.
- **Legevakt (116 117):** Ved akutte tilstander, for eksempel hvis en elev har selvmordstanker, skal legevakten kontaktes for veiledning eller øyeblikkelig hjelp.
- **Helsestasjonen:** Tilbud for unge som faller utenfor skolens helsetjeneste. De kan også hjelpe foreldre med veiledning og støtte.
- **Mental Helse Hjelpetelefon (116 123):** En døgnåpen tjeneste for alle som har det vanskelig. Foresatte kan ringe for å få råd og veiledning.
- **Kirkens SOS (22 40 40 40):** En døgnåpen telefontjeneste for mennesker i krise. De har også en chat-tjeneste på nettsiden sin - [SOS-chat](#). Tilbyr en åpen, anonym samtalepartner.

7.4 Støtteorganisasjoner for spesifikke grupper

Disse organisasjonene gir støtte til grupper som er særlig utsatt for psykisk uhelse og selvmordsfare.

- **LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord:** Har en lokal avdeling i Østfold, **LEVE Østfold**. De er en viktig ressurs for å bistå skolen og for å gi støtte til elever, ansatte og familier som er direkte berørt.
- **FRI – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold:** Jobber for å bedre levekårene for skeive, som er en gruppe med høyere risiko for psykisk uhelse. De har også en ungdomsorganisasjon, Skeiv Ungdom, med grupper for unge.
- **Pårørendesenteret:** Et nasjonalt senter som tilbyr veiledning og støtte til pårørende og fagpersoner som møter dem. Dette er en viktig ressurs for foreldre som er bekymret for sitt barn.

8. Referanser og kilder

- [Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025 - regjeringen.no](#)
- Folkehelseinstituttet [Selvmord og selvmordsforebygging - FHI](#)
- Nasjonalt senter for selvmordsforskning og selvmordsforebygging [Forsiden - Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging](#)
- Fylkeskommunens strategier og øvrige handlingsplaner, herunder
 - Strategi for helsefremmende skole
 - Handlingsplan for et trygt og godt skolemiljø
 - Handlingsplan for helsefremmende læring
 - Regional plan for økt livskvalitet og deltakelse