De sa du dansa på roser

De sa du aldri trår feil

Men det var en ting du savna

Det var smilet i ditt eget speil

Stupe i havet

Var frihet for deg

Under vann for å skrike

Så ingen kunne høre deg

*Chris Holsten*

LEVE
Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

LEVE

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

- En livssynsnøytral, frivillig organisasjon.
- Landsomfattende med fylkeslag.

**Målsettinger:**

- Arbeide for å sikre etterlatte ved selvmord omsorg og støtte.
- Bidra til å forebygge og redusere antall selvmord og selvmordsforsøk i Norge.

*Noen å snakke med*

Ingen å miste

# Handlingsplanen har seks mål med tilhørende tiltak

# WHO:

- limiting access to the means of suicide, such as highly hazardous pesticides and firearms;
- educating the media on responsible reporting of suicide;
- fostering socio-emotional life skills in adolescents; and
- early identification, assessment, management and follow-up of anyone affected by suicidal thoughts and behaviour.

LEVE
Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

# Yngvills pappa tok sitt eget liv – nå blir hennes opplevelse til et dataspill

– Dette blir en måte å hedre ham på, forteller spillutvikleren.

Spillutvikler Yngvill Hopen sammen med musiker-pappa Alf Thon. – Han ble mer åpen om sine lidelser da vi ble eldre, forteller Hopen.

NRK

skandale

# Christine var suicidal – ble likevel avvist av psykiatrien

Norges befolkning øker, men det er stadig færre plasser i psykiatrien. Christine vet hvor vanskelig det kan være å få hjelp når man trenger det.

Vi ønsker økt innsats og fokus på forebyggende innsats gjennom psykiatri og trygg oppvekst.

LEVE
Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

# Orientering fra Psykososialt kriseteam Tønsberg

**Hva er en krise?**

PSKT kan koples på i en krise, men hva er nå det egentlig?

Kriser eller krisesituasjoner forstås som dramatiske og potensielt traumatiserende hendelser
som kan true eller svekke viktige funksjoner og verdier hos enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunn.
Dette kan f.eks. være plutselig dødsfall, selvmord, ulike typer ulykker og andre akutte situasjoner med eller uten dødsfall, voldtekt eller ran mv.

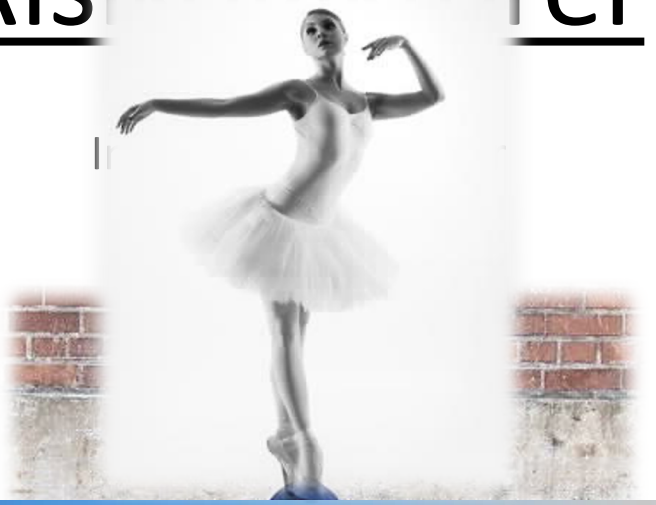
LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

# Innspill til handlingsplanen (vedl.1 )

- Andel barn og unge som har vært på nettsider med selvmordsrelatert innhold er urovekkende høyt
- Barn som pårørende til personer med selvmordsproblematikk er i en særlig sårbar situasjon
- Det er tilfeldig hva slags hjelp etterlatte ved selvmord får
- Behov for selvmordsforebygging i skolen.
- ----
- Eldre
- Psykiatri
- Rus
- Pårørende – taushetsplikt og informasjonsplikt

LEVE
Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

# Risikofaktorer



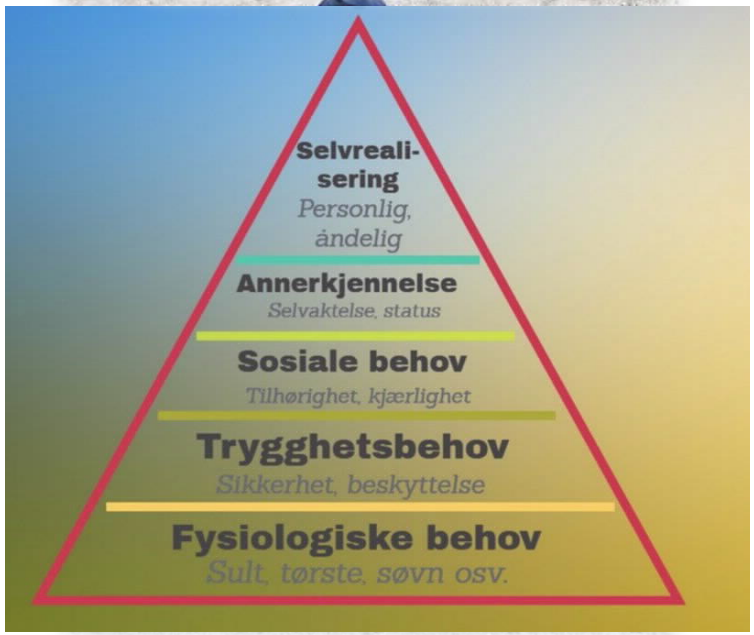
Fremmedgjøring

Utenforskap

Lite /ikke nettverk

Økonomi

Tidligere erfaringer /belastninger




TRIGGER

Alder / kjønn

Psykisk helse

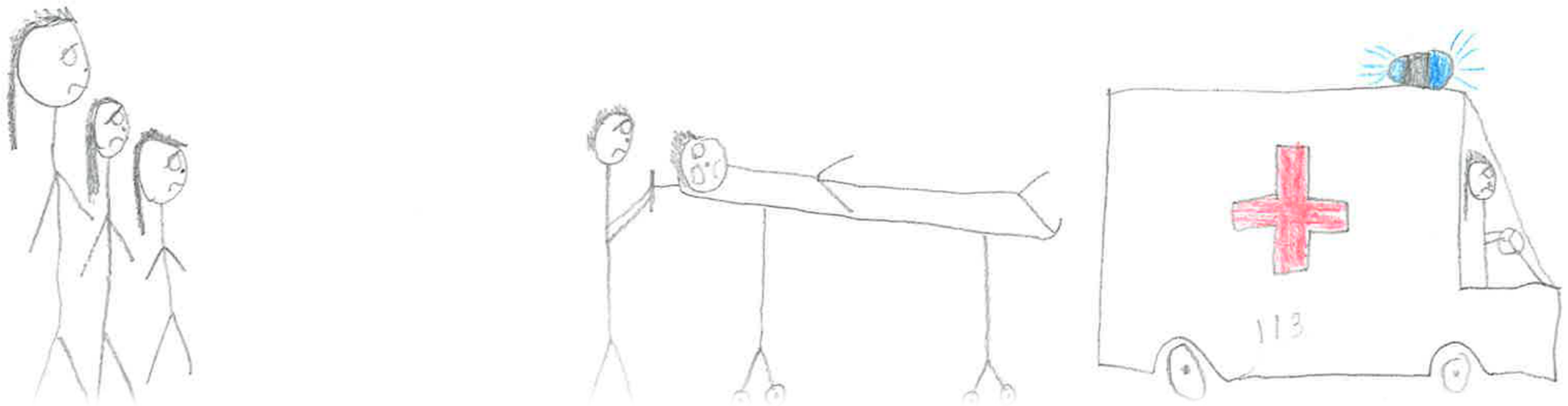
Opplevelse av ikke å strekke til

Finner ikke mening

Oppleve at livet er kaotisk og ukontrollerbart

LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

# «Det du ikke dør av, gjør deg sterkere»




LEVE
Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

# En forklaringsmodell – en tankesykdom

Personer

Følelser

Opplevelser

Aktiviteter

Personer

Følelser

Opplevelser

Aktiviteter

# Hvordan?

- Få det på dagsordenen, og snakk om det
- Mestringsstrategier og styrkebaserte tiltak
- Universelle tiltak – lavterskel
- Systematikk, helhet og sammenheng i kommunenes tjenester
- Helhet og samhandling mellom ulike arenaer (off / fritid)
- Handlingskompetanse og handlingskapasitet

LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

# MINNEORD Kom JOHN O

John O av var først og fremst
et av verdens hyggeligste og mest omsorgsfulle
menneske jeg har møtt
Spesielt godt husker jeg hvor
var familien
husker John Olav ~~mest~~
mamma pappa s
venner som jeg likte aller best.
Hver gang han ringte og skulle nakke
med pappa, sto han alltid av prat
med meg først hvis jeg tok telefonen.
Være sammen med John Olav var
aldri kjedelig Han var ikke
de ksne som helt ville snakke
med pa alder, pratet like
gjerne med oss barn.
I hn Olav hadde alltid noe prate
og han interessert alt
jeg pratet med han om. Vanselt
hvor lite det egentlig angikk han
Klok mann.
- ~~Jeg ble brukt mye som hundepasser~~
~~for Charlie og jeg er fortsatt ja~~
~~Et å passe han hvis dere spør.~~
- Jeg som alle dere kommer
savne John Olav fryktelig mye
det hjelper snakke om det

LEVE
Landsforeningen for etterlatte ved selvmord