



Siljan kommune

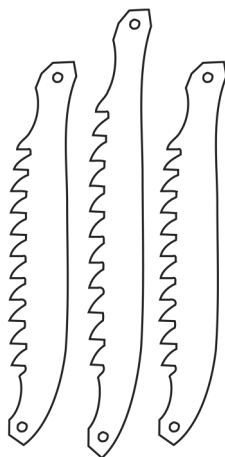


Plan for

Selvmondsforebygging 2020

Kommunestyrets vedtak 15. desember 2020





Selvordsforebygging 2020

| | |
|---|----|
| 1. Bakgrunn for handlingsplanen | 2 |
| 1.1. Mandat og plangruppe | 2 |
| 2. Selvmord og forebygging av selvmord | 2 |
| 2.1. Fakta om selvmord | 3 |
| 2.2. Selvmordsforebygging | 3 |
| 2.3. Psykisk helse og selvmord..... | 5 |
| 3. Målsettinger for selvmordsforebygging | 6 |
| 4. Hva gjør vi og hva mangler vi | 7 |
| 4.1. Avdeling for Oppvekst | 7 |
| 4.2. Avdeling for Helse | 10 |
| 4.3. Kultur som selvmordsforbyggende tiltak | 12 |
| 4.4. NAV | 15 |

1 Bakgrunn for handlingsplanen

De siste årene har vi i opplevd alt for mange selvmord. For hvert selvmord etterlates det i snitt omtrent 10 familiemedlemmer i dyp sorg, i tillegg er venner, kjærester, bekjente og arbeidskamerater berørt. I kommunen har vi opplevd at hele lokalsamfunnet har blitt sterkt berørt. I tillegg så kan vi bare ane hvilken smerte som ligger i forkant av beslutningen om å avslutte eget liv.

Selvmord har også et samfunnsøkonomisk perspektiv, så som varig og midlertidig kompetanse tap, større arbeidsbelastning for arbeidskolleger og til dels lange sykemeldinger hos de etterlatte.

Forebygging av selvmord er en samfunnsmedisinsk oppgave som er lovpålagt i Helse- og omsorgstjenesteloven kap.3.

En selvmordsforebyggende plan vil være med på å sikre at kommunen driver kontinuerlig selvmordsforebyggende arbeid og at alle aktører er kjent med sin rolle i dette arbeidet.

1.1 Mandat og plangruppe

Planen er politiske forankret i utvalg for helse, eldreråd, råd for mennesker med funksjonsnedsettelse og kommunestyret. Mandatet for plangruppen: Utarbeide en selvmordsforebyggende plan utført i et tverretattlig samarbeid. Sekretær for planen har vært psykisk helse og rusmedarbeider Tobias Ruud.

Plangruppe

Øyvind Lovald – kommunalsjef avdeling for helse

Tobias Ruud - psykisk helse og rusarbeider

Heidi Vasdal - leder for forebyggende tjenester

Merete Borgeraas - leder for pleie og omsorg

Kristin Sørensen - sjeffysioterapeut

Solveig Vestby - ledende helsesykepleier

Anne Tove Jahnsen - boveileder

Elin Mandt -NAV leder

Erika Kuuras Lindalen - helsesykepleier

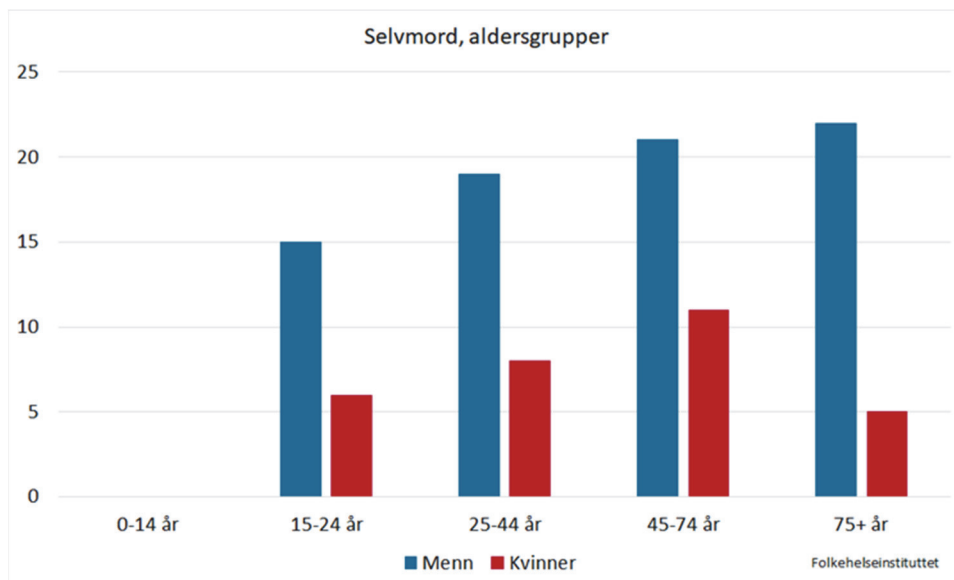
Sigrid Berge Pedersen - leder barnevernstjenesten

2 Selvmord og forebygging av selvmord

Et lite samfunn som vår kommune blir berørt både direkte og indirekte som følge av selvmord. Konsekvensen er stor både på individ- og samfunnsnivå. Problemer kan forebygges gjennom brede befolkningsrettede tiltak som fremmer inkludering og deltakelse og målrettede tiltak mot sårbare grupper.

2.1 Fakta om selvmord

- Omtrent 670 selvmord i Norge hvert år.
- Minst 6000 etterlatte i Norge hvert år
- Selvmord berører alle aldersgrupper, men forekommer sjelden hos barn under 10 år.
- Selvmord forekommer i alle sosiale klasser og grupperinger.
- Tre ganger så mange menn som kvinner tar sitt liv hvert år. Det er flere kvinner enn menn som gjør selvmordsforsøk.
- Selvmord er en ensom handling, som får dramatiske konsekvenser for andre mennesker.
- Selvmord er ikke bare en oppgave for helsevesenet. I et lite samfunn som kommune har alle en plikt til å engasjere seg.
- Når noen snakker om å ta sitt liv må det tas på alvor, både av befolkningen og helsetjenesten.
- Et selvmord i et lokalsamfunn kan utløse nye selvmord. Smitteeffekt ved selvmord kjenner vi først og fremst fra ungdomsmiljø, men kan også forekomme blant marginaliserte grupper som innsatte i fengsler og innlagte psykisk helsevern.
- Selvmord kan forebygges ved at befolkningen har kunnskap om faresignaler, ved at man bryr seg, spør direkte om selvmordstanker og kontakter helsevesenet.



Antall selvmord per 100 000 innbyggere for menn og kvinner i ulike aldersgrupper, basert på tall for 2014-2018. Datakilde: Dødsårsaksregisteret. Tabell: Norgeshelse statistikkbank, Folkehelseinstituttet

2.2 Selvmordsforebygging

Forebygging av selvmord er en samfunnsmedisinsk oppgave som er lovpålagt i Helse og omsorgstjenesteloven § 1-1 forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom og § 3-1. Kommunens overordnede ansvar for helse- og omsorgstjenester.

Kommunen skal sørge for at personer som oppholder seg i kommunen tilbys nødvendige helse- og omsorgstjenester. Kommunens ansvar omfatter alle pasient- og brukergrupper, herunder personer med somatisk eller psykisk sykdom, skade eller lidelse, rusmiddelproblem, sosiale problemer eller nedsatt

funksjonsevne. Kommunens ansvar etter første ledd innebærer plikt til å planlegge, gjennomføre, evaluere og korrigere virksomheten, slik at tjenestenes omfang og innhold er i samsvar med krav fastsatt i lov eller forskrift.

Selvmondsforebygging er likevel ikke bare helsevesenets ansvar. Forebygging bør også skje på mange arenaer utenom helsevesenet, som på skole, i arbeidslivet, i eldreomsorgen, blant politikere osv. Når det gjelder selvmordsforebygging er det viktig at en tidlig i livet styrker mestringspotensialet hos kommunens innbyggere. På den måten vil man kunne få best resultat av innsatsen.

For å styrke barn og unges selvfølelse, mestring av problemer og sosial tilhørighet, er det utviklet ulike skoleprogrammer. Disse programmene har ikke alltid selvmordsforebygging som primært siktemål, men kan likevel vise seg å virke selvmordsforebyggende. En spesiell oppmerksomhet må gis til spesielle grupper som f. eks. homofile og lesbiske, der det er påvist relativt høy forekomst av selvmordstanker og selvmordsforsøk (NOVA, 1999).

På den annen side må man ikke overse de eldre aldersgrupper, som også møter store utfordringer i forhold til omstilling; slik som overgang til pensjonsalderen, tap av viktige personer og relasjoner, sviktende helse og ensomhet. Her kreves det bistand utover medisinske, økonomiske og praktiske utfordringer.

2.2.1 Forebyggingsnivåer

Primærforebygging går i hovedsak ut på å sette inn tiltak så tidlig som mulig for å hindre skadevirkninger eller stoppe problemutvikling.

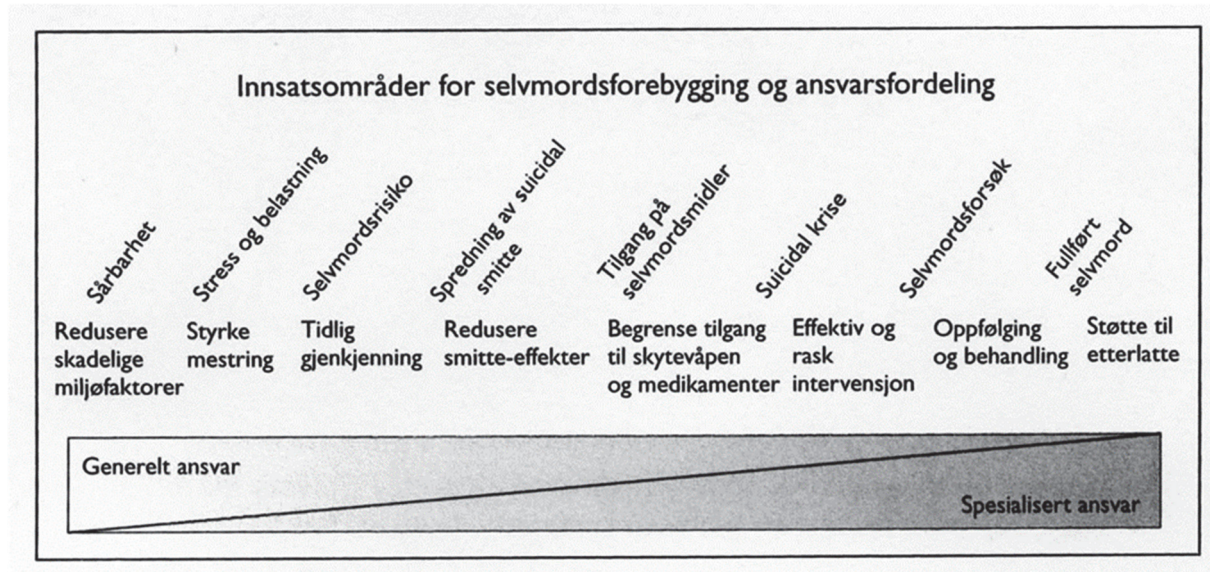
I kommunen er de viktigste primærforebyggende arenaer: Helsestasjonen og skolehelsetjenesten som betjenes av helsesykepleiere, lege og andre samarbeidende fagfolk. Dette er lavterskeltilbud som er gratis. Helsepersonell som betjener disse tilbudene har en enestående mulighet å komme i kontakt med familier, barn og ungdom for å fremme folkehelse og trivsel. De kan oppdage barn og unge som behøver hjelp for å hindre utvikling av psykisk sykdom. I tillegg er det barnehager og skoler som kan fungere som primærforebyggende arena for å fremme god psykisk helse, noe som er viktig for å mestre livet. Psykiske plager og lidelser er den største kilden til helseproblem blant barn og ungdom.

Primærforebygging skjer også i skoler og barnehager. Her lærer barn ferdigheter som gjør de bedre rustet til å møte utfordringer i livet. I tillegg skaper skoler og barnehager rutiner i barnefamiliers hverdag og alle foreldre blir møtt og lyttet til av pedagogisk personal.

Sekundærforebyggende arbeid mot selvmord retter seg mot risikogrupper. Dette arbeidet gjøres av leger, psykiatriske sykepleiere, helsesykepleiere og andre fagpersoner som ruskonsulent, spesialpedagoger og spesialisthelsetjenesten i psykisk helsevern. Her må helsepersonell settes i stand til å oppdage selvmordsrisiko for så å iverksette nødvendig behandling og oppfølging. Kartlegging og vurdering av selvmordsrisiko er en av de vanskeligste oppgaver man møter som helsepersonell. Det er derfor viktig at man i kommunehelsetjenesten har tilstrekkelig kompetanse på dette området.

Tertiærforebygging av selvmord retter seg mot mennesker som har forsøkt å ta sitt liv, men overlevd. Det dreier seg om tiltak som å gi behandling, rehabilitering, støtte og re integrering. Det er viktig at den

kommunale helsetjenesten inngår tverrfaglig samarbeid med fastlege/ psykisk helsearbeider, NAV, hjelpetjenesten, hjemmesykepleier, familierepresentant, støttekontakt og spesialisthelsetjenesten.



Figur 2.1 Aktuelle innsatsområder for selvmordsforebygging (L.Mehlum)

2.3 Psykisk helse og selvmord

Psykiske lidelser og rus lidelser er kjente risikofaktorer for selvmord. Det er viktig å huske på at tilhørighet i diagnosegruppe ikke belyser årsaken til at et enkeltindivid velger å ta sitt liv. Forholdet mellom selvmord og psykiske lidelser bør forstås i samspill med faktorer som håpløshet, ydmykelse, fastlåsthet, desperasjon, tapsopplevelser og pågående livsbelastninger.

En særlig sårbarhet for å oppleve seg som avvist og ikke å ha lykkes med å nå sine mål ser ut til å være faktorer som ligger bak selvmord hos unge menn uten kjente psykiske lidelser (Rasmussen, M.fl.2013).

«I slike situasjoner oppstår det en sterk følelse av skam og av å være fanget i sitt eget sinne. Dette utvikler seg til utholdelige tanker som den sårbare personen ikke er i stand til å regulere eller håndtere og fører til en følelse av å ikke være verd å leve. Den tidligere strategien, som innebar kompensasjon ved stadig å øke sine prestasjoner, fungerer ikke lengre, og selvmordet blir en vei ut av en situasjon med utholdelig psykisk smerte» (Rasmussen 2013).

2.3.1 Alkohol og selvmord

Det er en sammenheng mellom selvmord/ selvmordsforsøk og bruk av alkohol. Ved selvmord finner man at mellom 10 og 69 % var alkoholpåvirket. Dette viser en sammenheng mellom alkoholmisbruk eller alkoholberuselse, og suicidal atferd på individnivå.

Mennesker i nær relasjon til den som ruser seg/misbruker alkohol har forhøyet risiko for selvmordsforsøk. Ungdom som har sett foreldrene ofte beruset, har høyere risiko for selvmordsforsøk. Risikoen øker med økende eksponering.

Det er et betydelig potensial for forebygging av selvmord og annen villet egenskade gjennom forebygging og behandling av risikofylt alkoholbruk. (Ingeborg Rossow, SUICIDOLOGI 2013, ÅRG. 18, NR.3)

2.3.2 Act, Belong, Commit (ABC) en universell forebyggings modell

ABC modellen ble opprinnelig utviklet i Australia ved Curtin University. Det er basert på et teoretisk solid grunnlag med utgangspunkt i evidensbaserte teorier og forskning om mental helse, salutogenese, (*Salutogenese er en teori om fysisk og psykisk helse som fokuserer på hva som fremmer god helse og gir individer økt mestring og velvære*), sosiale markedsprinsipper, atferdsdesign mm.

Ideen er å få befolkningen til å gjøre mer av det som fremmer en mental sunnhet. ABC for mental sunnhet er den første forskningsbaserte innsats som retter seg mot hele befolkningen, og den gir et nytt, positivt og handlingsorientert fokus på mental sunnhet. Det omfatter alt det som fremmer trivsel og styrker oss som mennesker.

Mental sunnhet er altså ikke synonymt med psykisk helse. Mental sunnhet legger grunnlaget for å kunne ha en god psykisk helse. Akkurat som tannpuss hjelper deg med å ha friske tenner.

Act, Belong, Comitt, A-B-C, er de tre budskapene i modellen. Oversatt til norsk så har det blitt til å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfullt.

ABC vil fremme mulighetene for at alle kan holde seg mentalt sunne ved å være aktive, pleie vennskap og relasjoner til andre mennesker, og ved å engasjere seg i aktiviteter som føles meningsfulle. Det vil være et konkret selvmordsforebyggende tiltak å implementere denne modellen i kommunen.

ABC vil kunne integreres i all eksisterende drift innen helse, oppvekst og kultur. I tillegg kan det gi en felles plattform for forebygging inn mot næringslivet og folks arbeidsplasser rundt om i kommunen. Frivillige lag og organisasjoner vil være en naturlig del av ABC budskapene.

ABC modellen bør forankres i kommunale planer og vedtak. Ansvar for å informere om modellen ligger hos avdeling helse, forebyggende tjenester.

3 Målsettinger for selvmordsforebygging

Samfunnsnivå

Arbeide mot en null-visjon for selvmord.

Øke kunnskap om selvmord og selvmordsforebygging blant kommunes innbyggere. Universelle forebyggingstiltak mot hele befolkningen ut ifra A-B-C modellen

1. *Organisatorisknivå*

Ansatte i kommunen skal ha kunnskap om selvmordsforebygging. Kunnskapen skal være tilpasset arbeidsoppgavene til den enkelte, men også gi en trygghet i møte med selvmords truede mennesker i sitt private liv.

2. Brukernivå

Innbyggere i kommunen som er selvmords truet eller er i nær relasjon til mennesker som er det skal bli møtt av ansatte med kunnskap og respekt.

Informasjon om hjelpetjenester skal være lett tilgjengelig.

4 Hva gjør vi og hva mangler vi

4.1 Avdeling for Oppvekst

Barnehagene og skolene er gode arenaer for primærforebyggende tiltak mot befolkningen. De aller fleste barn er i barnehage og skole. Det gir mulighet for å rette universelle tiltak som gir ferdigheter til å håndtere fremtidige livsbelastninger.

Skoler og barnehager er også en arena hvor foreldre er deltagende i ulike fora. Det åpner muligheter for primærforebyggende arbeid også mot denne gruppen. For å snakke med andre mennesker om selvmord kreves det en trygghet hos fagpersonen om at det er riktig å gjøre. Mange vil unngå temaet ettersom det skaper ubehag hos den som tar opp temaet. Her er det stort rom for kompetanseøkning innen avdeling oppvekst.

BTI og stafettlogg

Bedre Tverrfaglig Innsats (BTI) er en modell for å bli bedre til å ivareta barn, unge og deres foreldre. Handlingsveiledere med ulike verktøy og veiledninger, samt en elektronisk stafettlogg, skal bidra til en tidligere innsats.

4.1.1 Barnehagen

Blant barnehagebarn forekommer ikke selvmord. Selvmordsforebygging på barnehagenivå handler om å gi barn reguleringsverktøy og sosialkompetanse slik at de er rustet for å håndtere det videre livet. Barnehagene følger plan for trygt og godt barnehagemiljø.

Barnehagene i Siljan er relasjonsbarnehager. Fokus på gode relasjoner mellom barn-barn, barn-voksen og voksen-voksen.

Det meste som barnehagene arbeider med er bra i forhold til barnas psykiske helse. Vårt mål er å skape robuste barn.

Fokus på psykisk helse den måneden vi feirer verdens dagen for psykisk helse.

I 2017 kom ny rammeplan for barnehage. I den fikk vi inn noe nytt i forhold til psykisk helse arbeid i barnehagen.

Livsmestring og helse

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.

Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.

Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing.

Om et barn opplever krenkelser og mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap.

Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.

Ansatte i barnehagen møter foreldre og andre omsorgspersoner for barna. I den gruppen vil det også være mennesker som er selvmordstruet. Barnehagen er av den grunn et sted hvor avdekking av selvmordsproblematikk kan skje.

Tiltak

Øke kompetanse om hvilke ferdigheter som kan øves på i barnehagen for å forebygge selvmordsproblematikk senere i livet.

Alle ansatte skal bli trygge på å snakke om selvmord og møte selvmordstruede.

4.1.2 Barneskolen

Midtbygda skole har de siste årene hatt dette fokuset på forebygging:

- Zerosamlinger 4 ganger i året (2 ganger hvert halvår): Det er fellessamlinger for hele skolen der vi jobber med ulike sosiale ferdighetskompetanser og ulike samhandlingstemaer. Vi har også hatt fokus på følelser. Etter fellessamlingene i Midtrommet, går hver klasse tilbake til klasserommet og snakker om temaet og/eller gjør ulike oppgaver.
- Felles aktiviteter i klassen, trinn, småskoletrinnet/mellomtrinnet eller hele skolen: Det kan være fagrelaterte opplegg (bokuke, Grunnskolen-uke mm.), grilling i skolegården, aktivitetsdager, hyggekvelder, turer ol. som er med på å gjøre elevene bedre kjent med hverandre.
- Det siste året har skolen økt timeantallet til sosiallærer der elevene kan komme på «åpen dør» eller avtale tidspunkt til samtale. Sosiallærer kan også være med læreren inne i timene eller være ute i friminuttene for å observere/ følge med enkeltelever eller samspillet mellom elevgrupper. Det blir også drevet jente/guttegrupper.
- Det skal gjennomføres undervisning av helsesykepleier og sosiallærer om tema: Vold og seksuelle overgrep på 2., 4. og 6. trinn
- Det gjennomføres Kjærlighet og grenser på 7. trinn.
- Zippys venner : Et kursprogram for 1.-4. trinn om sosialferdighetstrening.
- ART: Kurstilbud for en gruppe elever i sosialferdighetstrening, sinnekontroll og moralsk resoneringstrening.
- Morgen-hilsen: Læreren hilser på hver elev hver første time.

- Trivselsundersøkelser og skolegårdsundersøkelsen (hvordan elevene har det i skolegården/friminuttene)
- Elevsamtaler/utviklingssamtaler: To ganger i året har læreren en avtalt samtale med elevene og foresatte om hvordan eleven har det på skolen både faglig og sosialt. Læreren har selvfølgelig mange samtaler med elevene gjennom hele skoleåret.
- Team: Lærerne er delt inn i tre team ut fra hvilke trinn de jobber mest på. På hvert møte er en av sakene elevsaker, der lærerne kan informere, få tips, råd/veiledning, få hjelp til observasjoner eller annet. Alle saker som skal til TPO-teamet, skal først bli tatt opp her (BTI-modellen).
- TPO teamet: Skolen har et team bestående av rektor, inspektør, sosiallærer, spesialpedagog, leder av PPT og helsesykepleier. Teamet skal sikre at de elevene som trenger ekstra hjelp og støtte blir fanget opp og får hjelp på skolenivå eller vurdere om eleven trenger hjelp av 2. linje tjenesten (etter gangen i BTI-modellen).
- Liv og røre er et program som skal bidra til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO. Det overordnede målet er å bedre levekår gjennom økt fysisk aktivitet, sunne og inkluderende måltider og bedret psykososialt miljø. Per i dag er elleve kommuner med i satsingen. Midtbygda barneskole er godt i gang med fysisk aktivitet i ulike fag på alle trinn. Lærere er flinke til å bruke det i alle fag- spesielt i matte, norsk og engelsk. Det er tilrettelagt og kjøpt inn ulikt utstyr, gjennomført ulike kurs og det deles opplegg på tvers av trinn, men også med andre skoler. Noen elever fra hver klasse på mellomtrinnet har gått på kurs i lek-aktiviteter. Disse elevene arrangerer aktiviteter/leker for andre elever i noen friminutt. På den måten gjør barna noe sammen.

Tiltak:

Øke kunnskapen om at arbeidet ved skolen er selvmordsforebyggende. Herunder også skolens plass i familiens daglige rutiner.

Ansatte ved skolen bli trygge på å snakke om selvmord med foreldre, barn og hverandre.

4.1.3 Ungdomsskolen

Ungdata for 2018 viser at ungdom i vår kommune oftere har psykiske helseplager enn ungdom ellers i fylket og i landet. Dette er bekymringsfullt, men ungdomsskolen er godt i gang med systematisk arbeid for å styrke ungdommene.

Siljan ungdomsskole er en MOT skole. MOT programmet kan vise til resultater med mindre mobbing, flere elever med en venn eller fler. Færre sliter med psykiske problemer, rus og alkohol problemer. MOT skaper robuste ungdommer. Det brukes mye tid og ressurser til MOT programmet i kommunen og er den systematiske forebyggende tilnærmingen til ungdommene.

Ved skolen er det etablert et miljøterapi tilbud. Dette tilbudet strekker seg over i fritiden til ungdommene gjennom fritidsklubben UKIS som er drevet av en miljøterapeut ved ungdomsskolen.

Tiltak

Ungdomsskolen skal øke sin kompetanse i å avdekke og samtale om selvmordsfare.

Alle ansatte skal bli trygge på å snakke om selvmord og med selvmords truede.

4.1.4 Barnevernstjenesten

Veldig ofte så møter barnevernstjenesten familier i krise og må forholde seg til flere dimensjoner ved krisen. Selvmordsforebygging i den sammenhengen kan gjelde både voksne og barn. Noen ganger er det

en akutt selvmordsfare og andre ganger er det mennesker i en så belastet livssituasjon at det vil kunne øke selvmordsrisiko over tid.

Barnevernstjenesten yter selv samtaleoppfølging og gir foreldreveiledning. Dette må antas å virke selvmordsforebyggende gjennom å skape mestringsopplevelser. For mange er det også et behov for mer spesialisert oppfølging og da videreformidler barnevernstjenesten det behovet til rett instans.

Tiltak:

Barnevernstjenesten skal øke kompetansen i å avdekke og samtale om selvmordsfare hos barn og voksne.

4.2 Avdeling for Helse

Avdeling helse har de siste årene hatt et stadig større fokus på tverrfaglig samarbeid. Nå er alle deler av driften representert på vedtaksmøte. Dette muliggjør en samskapende kraft og en bredde i tilnærmingen til alle pasientgrupper.

I arbeidet med å innovere offentlige tjenester har samskaping kommet på dagsorden både i forskningslitteraturen og i de enkelte kommunene. Med samskaping menes at organisasjoner og borgere sammen med kommunen deltar i utformingen eller produksjon av offentlige tjenester. Prinsippet er en ansvarsfordeling og dette lanseres som et virkemiddel for å kunne opprettholde eksisterende og bærekraftige tjenester¹. En kombinasjon av styring mellom det offentlige og samfunnet har alltid eksistert. Det snakkes nå om en variant som hverken er stat, marked eller sivilsamfunn, men har noe av alle elementene i seg².

I søknader om tjenester, som kommer inn til vedtaksmøtet, stilles spørsmålet «Hva er viktig for deg». Dette for å gi pasienten innflytelse på hvordan tjenesten skal utøves. En opplevelse av reel innflytelse i møtet med helsetjenester vil forhåpentligvis virke selvmordsforebyggende.

Det arbeides for å tilsette psykolog i kommunen. Det psykologfaglige tilskuddet vil bidra til økt selvmordsforebyggende arbeid. Psykologer er svært viktige for de kommunale tjenestenes vurdering, oppfølging og behandling av mennesker i selvmordsfare.

4.2.1 Forebyggende tjenester

Forebyggende tjenester er en tverrfaglig sammensatt enhet. Her er legekontor, fysioterapi, ergoterapi, psykisk helse og rus, bofellesskap, habilitering og helsestasjon.

Den spesialiserte kunnskapen om selvmord og selvmordsforebygging ligger på dette tjenestestedet. Det jobbes på alle forebyggingsnivåer. Ettersom dette tjenestestedet er kommunens kunnskapssenter for selvmordsforebyggende arbeid er det naturlig at kunnskapsformidling om temaet er en del av tjenestens oppgaver. Frem til nå har det i liten grad blitt jobbet aktivt ut mot andre tjenestesteder med kunnskapsformidling.

¹ Bason 2010, Kobro 2018, Tortzen 2019

² Røysland & Vabo 2012, s. 15

Som en del av kommunens selvmordsforebyggende strategi skal det jobbes for å integrere ABC metodikk i kommunen. Denne metodikken vil ikke bare fungere som selvmordsforebyggende, men også hjelpe til med generell folkehelse. Av den grunn bør den også integreres i det øvrige planverket i kommunen.

Tiltak

Øke kompetanse om formidling av selvmordsforebyggende kunnskap.

Bistå med kompetansehevede tiltak i kommunens øvrige avdelinger.

Bidra i implementering av ABC metodikk i kommunen.

Helsestasjon- og skolehelsetjenesten

Helsestasjon- og skolehelsetjenesten favner alle barn og unge fra 0-23 år gjennom jordmortjenesten, helsestasjonen, skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom. Dette er et lovpålagt tilbud til alle kommunens barn og unge. Dette er svært viktige arenaer for forebygging av selvmordsproblematikk, bla. ved å forebygge psykiske helse- og rusmiddelproblemer blant barn og unge, avdekke vold og overgrep, forebygge mobbing og redusere frafall fra videregående opplæring. I tillegg jobber tjenestene direkte med foreldre gjennom graviditet og barndom der foreldrenes psykiske helse blir kartlagt. I tilfeller der mødre sliter psykisk blir det gitt flere konsultasjoner utover standard program og helsesykepleier kobler gjerne inn andre instanser som fastlege og psykisk helsearbeider. Systematisk forebyggende arbeid tidlig i skolegangen, har preventiv effekt mot selvmord senere i livet. Skolehelsetjeneste er tilstede på skolene og gjennomfører de faste oppgavene etter retningslinjer som er satt, jf. nasjonale faglige retningslinjer for helsestasjon -og skolehelsetjenesten.

- Mulighet for elever og komme på åpen dør
- Det skal gjennomføres undervisning av helsesykepleier og sosiallærer om tema: Vold og seksuelle overgrep på 2., 4. og 6. trinn
- Klasseundervisning på 3. trinn i psykologisk 1. hjelp
- Kjærlighet og grenser på 7. trinn
- Tverrfaglige møtepunkt
- Lavterskeltilbud fra helsestasjon for ungdom i Skien og Siljan.

4.2.2 Sykehjem og hjemmebaserte tjenester

Dagaktivitetstilbudet for hjemmeboende .

Styrke hjemmesykepleiers fagkompetanse ved etablering av fagsykepleierstilling i hjemmebasert omsorg.

Tiltak

Øke kompetanse om selvmordsproblematikk hos eldre og alvorlig syke. Alle ansatte skal bli trygge på å snakke om selvmord og ha kunnskap om hva som virker selvmordsforebyggende.

4.3 Kultur som selvmordsforebyggende tiltak

Siljan kommune har visjonen «Trygg, levende, inkluderende». Dette kommer frem i Samfunnsdelen 2019-31. Utav visjonen utledes følgende hovedmålsettinger

- 1) Rett hjelp til rett tid og skape trygghet i alle livssituasjoner
- 2) Aktiviteter for alle aldersgrupper
- 3) Alle skal føle seg hjemme i kommunen

Som vi ser av hovedmålene er aktivitet og tilhørighet viktig for kommunens arbeid. Forskning viser at utenforskap, sosial isolasjon og ensomhet er knyttet til økt risiko for selvskading og selvmordsforsøk. Kultur kan være en viktig faktor for å motvirke nettopp utenforskap, sosial isolasjon og ensomhet. Dette er ikke tiltak som har som hovedmål å være forebyggende, kulturopplevelsen er det primære, og helsegevinsten det sekundære. Gjennom lokale arrangement skapes møteplasser. Det har lenge vært tradisjon for lokale arrangement. Konserter, idrettsarrangement, revy, elvebåtfestival, spel og Siljandager er gode eksempler på det. Samarbeid mellom frivillige lag og organisasjoner er viktig for å lykkes med arrangementer som favner mange. Lokale arrangement gir positive effekter i bygda. Det styrker samholdet og bidrar til sosialt samvær. Kommunen må være med å jobbe for dette og være en pålitelig støttespiller. Kommunen bør støtte opp om eksisterende arrangementer og være med å gjøre de større og bedre.

Tiltak:

Skape inkluderende møteplasser og aktivitet ved å støtte opp om eksisterende arrangementer og være pådriver for lokale arrangement, både gjennom økonomisk støtte og samarbeid med frivillige lag og organisasjoner.

Det å ha gode møteplasser og lavterskeltilbud hvor man kan gå uten at det koster eller krever noe av deg kan ha en forebyggende effekt mot ensomhet, utenforskap og sosial isolasjon. Det er vedtatt at det skal bygges et nytt bibliotek i sentrum. Et bibliotek vil skape aktivitet ved å være en attraktiv kulturarena og en uformell møteplass. I følge bibliotekloven skal et folkebibliotek være en uavhengig møteplass og en arena for offentlig samtale og debatt. Kommuner som har satsset på nye bibliotekbygg har opplevd en stor økning i antall besøkende. Biblioteket vil være mer åpent, det vil si at det har utvidede åpningstider utenom bemannet åpningstid. Dette vil skape mer fleksibilitet for besøkende og bidra til mer aktivitet i sentrum i større del av døgnet. Et bibliotek og kafe er selvsikre inn i bygget, men det er mange muligheter knyttet til et sentrumsbygg. Selve bygget er ikke det viktigste, men innholdet det rommer og området rundt. I et folkehelseperspektiv vil økt aktivitet i sentrum ha en forebyggende effekt gjennom å skape uformelle møteplasser for alle. Sentrumsbygget vil i tillegg til bibliotekstjenester ha en viktig rolle med å legge til rette for ulike kulturaktiviteter, kurs og konferanse, frivillig arbeid og forebyggende folkehelseaktiviteter. Det skal inneholde uformelle møteplasser med blant annet kafe og være en arena for sosiale arrangementer. Bygget vil ha en sentral plassering i forhold til offentlige institusjoner som barnehage, sykehjem og helsesenter. Dette vil ha en positiv effekt ved at tilgjengeligheten til kommunens kulturtilbud blir enklere og det vil øke muligheten for aktivitet og varierte stimulanser utenfor institusjonen. For å skape et levende bygg er det viktig at aktivitetene i bygget støtter opp om hverandre. En kafe i sentrumsbygget vil med stor sannsynlighet være avhengig av samspill med andre aktiviteter i bygget, som for eksempel frivillighet, arbeidstrening ol.

Tiltak:

Legge til rette for møteplasser og aktivitet i sentrum ved bygging av sentrumsbygg og biblioteket og fylle det med sosiale møteplasser og aktivitet.

I tillegg til selve sentrumsbygget, hvor bibliotek vil være en nøkkelfaktor, er utviklingen av et levende sentrum avhengig av området rundt selve bygget. Utforming av uteområdet rundt bygget vil være viktig del av opplevelsen av sentrum. Et torg med gode, lune og solrike oppholdsplasser vil være en viktig sosial møteplass, en arena for større arrangementer og utgangspunkt for turer i nærområde. Sentrum skal oppleves som et naturlig knutepunkt, møteplass og utgangspunkt for videre aktivitet. For at sentrum skal oppleves som en levende møteplass, er det viktig at stedet oppleves som et fellesområde som tilhører alle. Området utenfor bygget skal være imøtekommende og invitere til aktivitet. En turvei som strekker seg fra sentrum og åpner opp mot elva vil bidra til ytterligere aktivitet i og rundt sentrum. Det skal være et naturlig stoppested for innbyggere og forbipasserende, med gode servicefunksjoner som handel, gode parkeringsforhold, tilgjengelige toaletter, søppelhåndtering og andre «grunnleggende behov».

Tiltak:

Skape et levende og inkluderende sentrum ved bygging av sentrumsbygg og legge til rette for gode opplevelser rundt bygget.

Frivillighet tilbyr felleskap, mestring og utvidelse av nettverk. Frivillighet har en egenverdi nettopp i kraft av at den er basert på menneskers empati, engasjement, initiativ og pågangsmot. Frivillighet gir en merverdi i å engasjere seg for andre, det gir glede ved å være engasjert og det skaper tillit mellom mennesker. Det at folk engasjerer seg og tar ansvar i nærmiljøet, forebygger ensomhet og bygger fellesskap. Kommunen har en sentral rolle i arbeidet med å stimulere det frivillige arbeidet lokalt. Kommunens rolle er først og fremst å være en tilrettelegger og leverandør av informasjon som skal sørge for god kontakt mellom frivilligheten og kommunale enheter. Det er helt avgjørende at kommunen setter av ressurser til å imøtekomme frivillighetens ønsker og behov for å utløse mer frivillighet som springer ut av dialog og samarbeid med kommunen. Kommunen har mange frivillige foreninger og alle som er med i en eller flere, vet at hovedutfordringen er rekruttering. Kommunen må legge til rette for å få med flere av de som i dag ikke deltar i frivilligheten. Når vi ser på forskning på nasjonalt nivå viser det seg at foreninger i små kommuner ønsker at kommunen skal bli bedre som tilrettelegger gjennom økonomisk bidrag og koordinering, samt at de ønsker seg kontaktpunkter med kommunen.

Tiltak:

Ha tettere samarbeid med frivillige og frivillige lag og organisasjoner initiert av folkehelsekoordinator.

Frivillighet er en hjørnestein i norsk kultur og samfunnsliv. Frivillig sektor bidrar med store verdier til samfunnet, og er viktig for et aktivt og levende lokalsamfunn. Kommunen må tilrettelegge for frivillig sektor og forsterke det gode arbeidet som gjøres av lokale lag og foreninger. En stor frivillig sektor innen idrett og friluftsliv utgjør grunnpilaren i lokalt arbeid med fysisk aktivitet. Menighetsarbeid og ulike religiøse organisasjoner skaper også viktige møteplasser. Mindre aktivitet i slike organisasjoner gir et redusert bidrag til ulikt sosialt engasjement lokalt. Etablering av frivilligsentral skaper et økt engasjement og forsterker samarbeidet mellom kommunen og de ulike aktørene. Konsekvensen er et aktivt bidrag i lokalsamfunnet, som motvirker isolasjon, skaper sosialnettverk og gir en bedre folkehelse.

Det vil være en voksende eldre befolkning i kommunen som i resten av landet. Dette må møtes på en god måte ved at tilbudene til de eldre er tilgjengelige og riktig tilpasset. Å jobbe mot ensomhet er viktig for å øke livskvaliteten til befolkningen – uansett alder. Som ledd i arbeidet med god folkehelse er det viktig å ta vare på frivillighetsarbeidet innen idrett, friluftsliv, stedsutvikling, helse- og velferd, kulturminnevern, kurs og opplæring. En frivilligsentral skal være et koordinerende ledd i frivillighetsarbeidet med å skape møteplasser for nettverksbygging, samarbeid, erfaringsutveksling og kompetanseheving.

Tiltak:

Støtte opp om det frivillige arbeidet og motvirke ensomhet.

Folkehelsearbeidet er i hovedsak også universell forebyggende. Her er blant annet arealplanlegging en del av det universelle forebyggende arbeidet. Arealplanlegging ivaretar blant annet muligheter til fysisk aktivitet for alle aldersgrupper, sørger for gang og sykkelveier og grønne lunger i nærmiljøene, som er grunnleggende helsefremmende tiltak, og universelt forebyggende. Kommunen har ansvaret for tilsyn av alle kommunale lekeplasser. Sikre og gode lekeområder for barn og unge har en sentral rolle som trivselstiltak og som motivator for aktiv og spontan utelek. Kommunen har ansvaret for drift og vedlikehold av park og friområder. Tilbudet av tilgjengelige friområder er viktig for det uorganiserte fritidstilbudet og for å oppnå ønsket kvalitet på lekeplasser, parker og friområder kreves det god oppfølging og vedlikehold. Slike nærmiljøområder skaper møteplasser og legger til rette for egenmotivert fysisk aktivitet.

Tiltak:

Sikre gode naturopplevelser og friluftsliv ved å oppfordre til bruk av naturen som nærmeste nabo, øke forståelsen omkring kulturminnene, ha et attraktivt løypenett vinter og sommer, ha godt utbygde traseer for bruk av sykkel, ha god tilgjengelighet for å utøve jakt og fiske.

Psykiske helseproblemer og rus forekommer i alle aldersgrupper og i alle deler av befolkningen. Verdens helseorganisasjon forventer at psykiske lidelser vil være den viktigste årsaken til sykdomsbelastning i vestlige land i årene som kommer. Forebygging, behandling, omsorg og rehabilitering er sentrale oppgaver i kommunen for å fremme god livskvalitet. Ettersom inaktivitet og overvekt på sikt kan bli et stort samfunnsproblem bør kommunen bruke ressurser på å tilrettelegge for fysisk aktivitet. Det omfatter både organisert og uorganisert lek og annen fysisk aktivitet. Nærturområder og lekeplasser som skaper grunnlag for aktivitet i nærheten av der folk bor er viktig. Variasjon i tilbudet i kombinasjon med gode opplevelser forsterker motivasjon for aktivitet. Overvekt, muskel- og skjelettplager må forebygges på flere måter. God tilrettelegging for hverdagsaktivitet som det å gå og sykle til skole og arbeidsplass er blant de forhold kommunen kan gjøre noe med gjennom god planlegging. En frisklivssentral kan være et godt virkemiddel for å oppfylle kommunens ansvar for helsefremmende og forebyggende tjenester.

Tiltak:

Ha fokus på folkehelsearbeid og livskvalitet ved å skape liv og røre for å motvirke utenforskap, tilrettelegge for økt fysisk aktivitet, etablere kontakt på tvers av generasjoner.

4.4 NAV

NAV-reformen er en stor velferdsreform, hvor kommune og stat skal samarbeide om å levere tjenester til innbyggerne. Arbeids- og velferdsetaten skal bidra til å skape et inkluderende samfunn, et inkluderende arbeidsliv og et velfungerende arbeidsmarked. NAV skal bli bedre til å hjelpe flere i arbeid og aktivitet og skape gode brukermøter. NAV Siljan jobber med å finne gode løsninger sammen med brukerne, og skal gi mennesker muligheter, noe som er en viktig grunn til at mange av oss jobber i NAV. Å hjelpe mennesker til arbeid og selvstendighet er et svært viktig bidrag til god folkehelse. NAV-kontoret skal bidra til at flere kommer i arbeid og aktivitet, færre på trygd og stønad. Arbeidsgiverne skal bli bedre til å forebygge sykefravær og bidra til et mer inkluderende arbeidsliv. Arbeidstakerne skal komme raskere tilbake fra sykefravær. Arbeidssøkere skal komme raskere i jobb enn de ville ha gjort uten bistand fra NAV. Personer som har falt utenfor de fleste av samfunnets ordninger og institusjoner skal få bedre muligheter til mestring og å forsørge seg selv. Det er når arbeidsgivere og enkeltbrukere finner nye muligheter etter samtale med en veileder, at NAV lykkes. Det er i møte med mennesker at NAV skaper verdi.

Psykiske helseproblemer kan ramme oss alle. Dette kan føre til sykemelding, at man faller ut av jobb eller har vanskeligheter med å komme inn i arbeidslivet. NAV har flere tilbud og tiltak for å hjelpe deg som har psykiske helseproblemer. Noen av tilbudene kombinerer behandling med deltakelse i arbeidsrettete tiltak. Tilbudene er tilrettelagt for ulike typer psykiske helseproblemer, fra lette depresjoner til tyngre psykiske lidelser.

Tiltak:

***Utvikle lokale retningslinjer for håndtering av mistanke om selvmordsrisiko.
Øke kompetanse om å avdekke selvmordsfare og snakke om selvmord.***