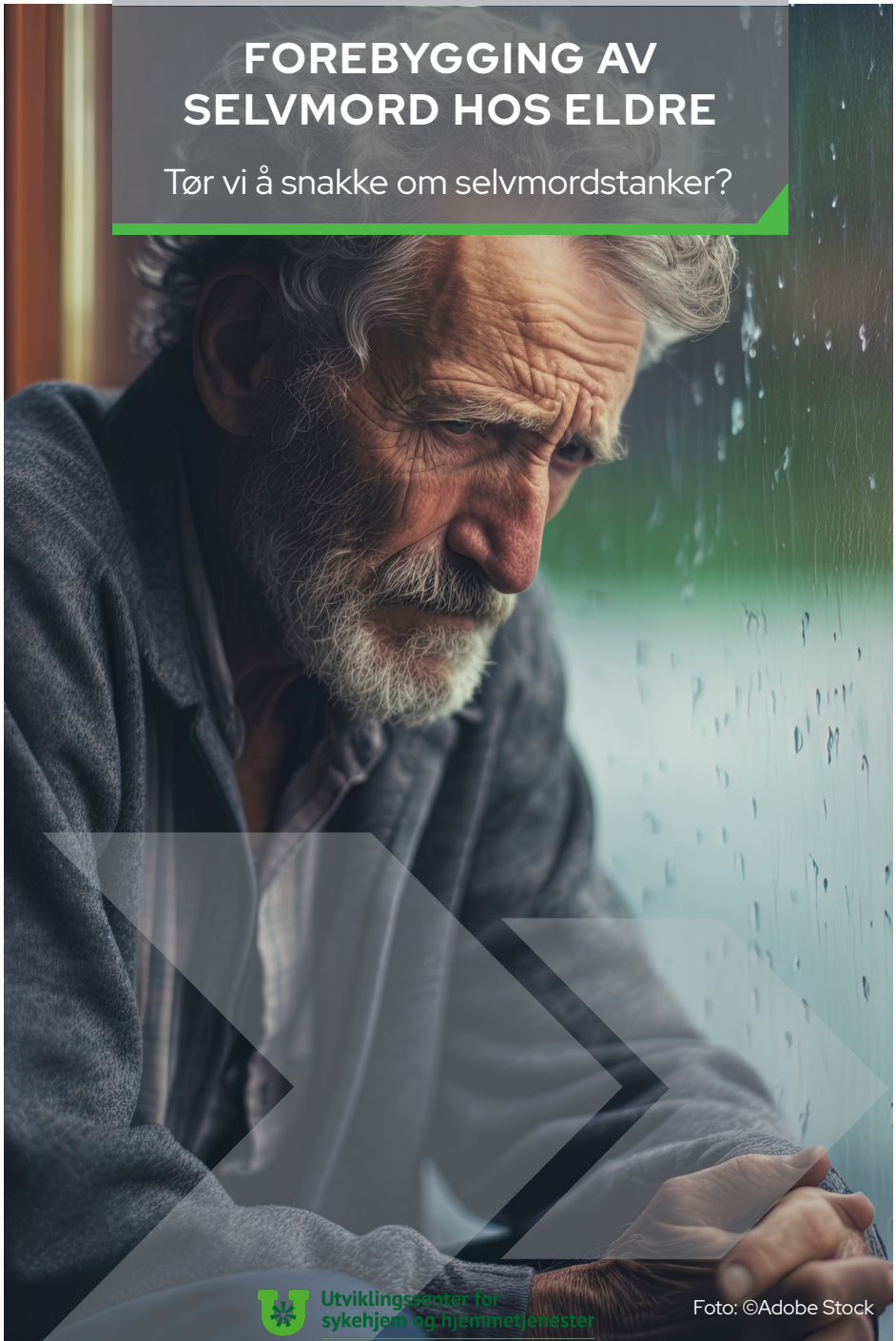


USHT- Vestfold

FOREBYGGING AV SELMORD HOS ELDRE

Tør vi å snakke om selvmordstanker?



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester

VESTFOLD og TELEMAR (Vestfold)

Foto: ©Adobe Stock



Eldre mennesker bærer med seg mye livshistorie. Livshistorien kan være preget av både gode og dårlige minner. Gjennom hele livet endrer vi og verden seg.

Eldre lever i en fase hvor de må tåle store endringer i livet, og tanker om alderdommen kan virke skremmende. Samfunnsholdninger om prestasjon, produktivitet og ungdommelighet blir idealisert, og eldre blir ofte omtalt som stor samfunnsbyrde.

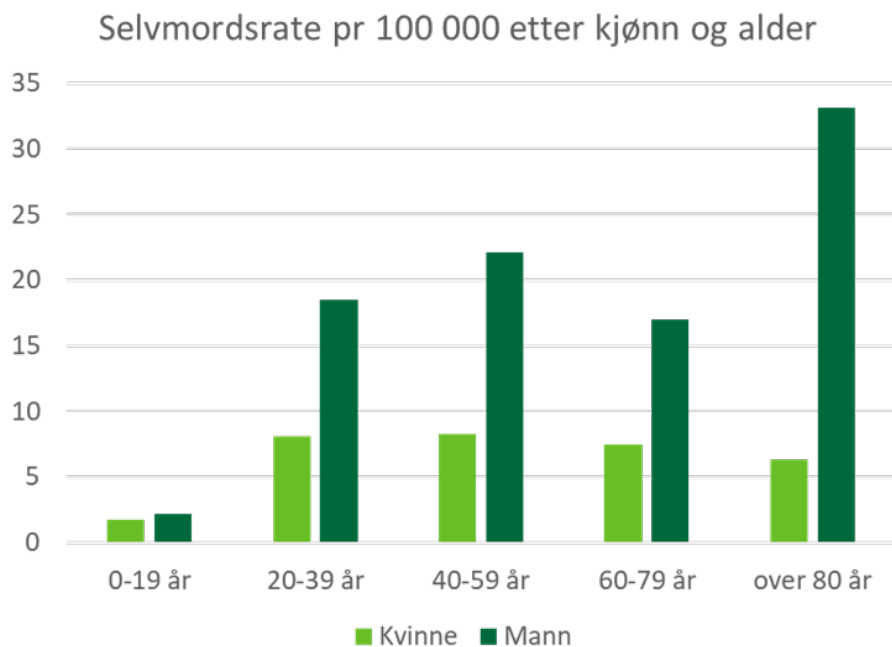
I løpet av livet vil det være normalt å ha selvmordstanker. Selvmordstanker kan oppleves som tabubelagt og vanskelig å snakke om, derfor er det viktig å bidra til åpenhet rundt selvmordsproblematikk. Å dele tanker og lytte til andres eksistensielle smerte kan være veien til hjelp.

Å spørre om selvmord, setter ikke i gang selvmordsatferd.

Eldre menn er de som oftest tar sitt eget liv i Norge i dag

70% av selvmord er utført av menn.

For menn generelt er selvmordsraten 18, pr 100 000, mens for menn over 80 år er selvmordsraten 33 av 100 000 i 2022. Det kan heller ikke utelukkes mørketall i statistikken fordi det blant annet blir gjennomført sjeldnere obduksjoner av den eldre befolkningen.



Bergsagel, I. (06. september, 2023), Dødsårsakregisteret 2022)

Sosialt felleskap

For å kunne skape et samfunn hvor det oppleves godt å bli gammel, er det viktig å skape meningsfulle dager.

Det å være en del av et sosialt fellesskap og være betydningsfull for andre mennesker er nært tilknyttet det å gi livet mening.

Aleneboende eldre rapporterer om å være mest ensomme. Derfor er det viktig å mobilisere sosialt nettverk som kan redusere ensomhet og isolasjon.



Foto: ©Adobe Stock

Risikofaktorer

Forebyggende arbeid handler blant annet om å ha kjennskap til de ulike risikofaktorene.

Tidligere selvmordsforsøk

Tap av partner

Kriser og relasjonsproblemer

Somatisk sykdom

Dårlig økonomi

Funksjonstap

Sosial isolasjon

Psykisk lidelse

Traumer

Høyt alkoholkonsum og
uheldig legemiddelblanding



Har du selvmordstanker?

Alle kan oppleve å ha selvmordstanker fra eller til. Men hvis symptombildet utvikler seg til psykiske smerter, og du opplever håpløshet vil det være **viktig å oppsøke hjelp**.

En situasjon kan virke fastlåst, men å tillate andre å se løsninger kan være første steg i riktig retning.

Å snakke med noen du har tillitt til kan være veien til å få det bedre. Dette kan være en person du har god relasjon til eller fastlegen din. Fastleger har øyeblikkelig hjelp funksjon på dagtid dersom det er behov for det.

Trenger du noen å snakke med?



Mental helse
Tlf. 116 123

Kirken SOS
Tlf. 22400040



Hva kan du gjøre i møte med selvmordsutsatte?

Å dele tanker og ønsker om selvmord kan oppleves som vanskelig, og er en tillitserklæring til deg. Bruk tid på å lytte og spørre når du skal utforske selvmordsproblematikk. Vis forståelse og trygghet i samtalen.

1. Kartlegg situasjonen – Spørre og lytte

Har du tanker om å ta livet ditt?

Hva har skjedd som gjør at du tenker på å dø nå?

Har du planlagt tid, sted og har tilgang på ting du kan skade deg med?

2. Vurder situasjonen

Hva har du hørt og observert?

Hva er du urolig for?

3. Handle

Ved akutt fare – ring 113!

Dersom det ikke er akutt fare – ha fokus på her og nå og lag en plan sammen med vedkommende om videre oppfølging. Avklar ressurser, støttepersoner, og hvor personen kan henvende seg ved forverring. Kontakt fastlege eller legevakt for selvmordsrisikovurdering dersom det er behov for beskyttende tiltak (f.eks. innleggelse). Samarbeid med pårørende dersom det er mulig.

Det kan være psykisk belastende å hjelpe et annet menneske i selvmordsfare. Snakk med noen nærstående eller profesjonelle om hendelsen uten å utlevere personsensitive opplysninger om vedkommende.



Følg oss på: USHTVestfold Facebook
E-mail: usht-vestfold@sandefjord.kommune.no
www.utviklingssenter.no

<https://www.usht-vestfold.no>

Trenger du noen å snakke med?



Mental helse

Tlf. 116 123

Kirkens SOS

Tlf. 22400040