



# HJELPERESSURSER VED SELVMORDSFARE

## - LIERNE KOMMUNE

### Hvis du er bekymret for noen

Mange som er i en krise orker ikke, eller vet ikke, hvor de skal henvende seg. Enkelte har det så vanskelig at de ikke er i stand til å hjelpe seg selv. Da er det viktig at de som er i nærheten tar initiativ og snakker med vedkommende. Det å spørre noen om de har tanker om å ta sitt eget liv vil ikke gjøre det vanskeligere, det kan tvert imot bidra til å redde liv.

#### Hvilke tegn kan du se etter?

- symptomer på psykisk lidelse, særlig depresjon (tristhet, håpløshetsfølelse)
- sterk angst, rastløshet og/eller indre uro
- snakker om å dø eller om selvmord
- sosial tilbaketrekning
- økende bruk av rusmidler
- tidligere selvmordsforsøk

#### Hendelser som kan gi økt risiko for selvmord

- tap eller brudd i nær relasjon
- andre tap eller negative livshendelser (jobb, utdanning, økonomi)
- utsatt for vold eller psykiske traumer
- nylig fått diagnostisert alvorlig kroppslig sykdom
- sosialt isolert

### Hvem kan du kontakte for råd og veiledning?

Flere kommunale tjenester kan gi råd og veiledning hvis du er bekymret for om noen du kjenner har tanker om å ta sitt eget liv. Du kan kontakte:

AKUTT: 113

#### DAGTID:

- Fastlege: **74343500** (dagtid)
- Helsestasjon og skolehelsetjeneste, helsestasjon for ungdom:  
**74343457 / 97433362**
- Tjeneste for psykisk helse og rus:  
-Fagansvarlig Psykisk helse:  
**74343456 / 97433024**  
-Fagansvarlig rus:  
**74343451 / 90015480**

#### KVELD/NATT

- Legevakt tlf. **116117**  
(ettermiddag/kveld/natt)

### Frivillige organisasjoner

Mange frivillige organisasjoner tilbyr støtte, informasjon og hjelp til mennesker som har selvmordstanker. Flere har hjelpetelefoner, chat-tjenester og støttegrupper

- [Kirkens SOS Norge](#) er en døgnåpen tjeneste på telefon og internett. Tlf: **224 00 040**
- [Sidetmedord.no](#) er en nettjeneste som drives av Hjelpetelefonen **116 123**.
- [Kors på halsen](#) er driftet av Røde Kors. Her kan **alle opp til 18 år** ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for dem. Tlf: **800 33 21**
- [Unghjelp](#) er en ungdomsrevet organisasjon med chatt tjeneste som deler og utveksler erfaringer for å spre kunnskap om psykisk helse blant ungdom i Norge.
- [Alarmtelefon for barn og unge](#) er et tillegg til eksisterende akuttberedskap for barn og unge. Tlf: **116 111**

## Hva kan du selv gjøre?

Når du opplever selvmordstanker er det viktig å vite at du ikke er alene om å ha det slik. Det finnes personer som kan hjelpe deg. Snakk med noen du stoler på og fortell hvordan du har det, eller ta kontakt med en helsetjeneste eller hjelpetelefon

Hvis du får tanker om å ta ditt eget liv, er det bra å ha tenkt igjennom på forhånd hva du selv kan gjøre for å lette situasjonen. Lag deg en krise-/sikkerhetsplan som du kan ta fram hvis du trenger den. Tenk igjennom og skriv ned hva som kan hjelpe deg for å unngå å handle ved selvmordstanker:

- faresignaler som for eksempel tanker, følelser og atferd du bør være oppmerksom på
- tidlige tegn på krise og faktorer som øker risiko for selvmordsatferd
- hjelp du kan få fra familie, venner og øvrig nettverk
- kontaktinformasjon til tjenester og personer du ønsker å involvere når tegn eller symptomer oppstår og hvordan du skal ta kontakt
- hvordan du ønsker å bli møtt og hva du mener er virksom hjelp og behandling

## Hvordan snakke om selvmord med barn og unge?

Det anbefales at man er åpen om selvmord, også med barn og unge. Det er viktig å fortelle om det som har skjedd på en måte som er forståelig og sannferdig tilpasset barnets alder og modenhet. Dette bør gjøres så snart som mulig etter at selvmordet fant sted.

<https://krisepsykologi.no/fagstoff/veiledere/hva-skal-vi-si-til-barn-om-selvmord/>