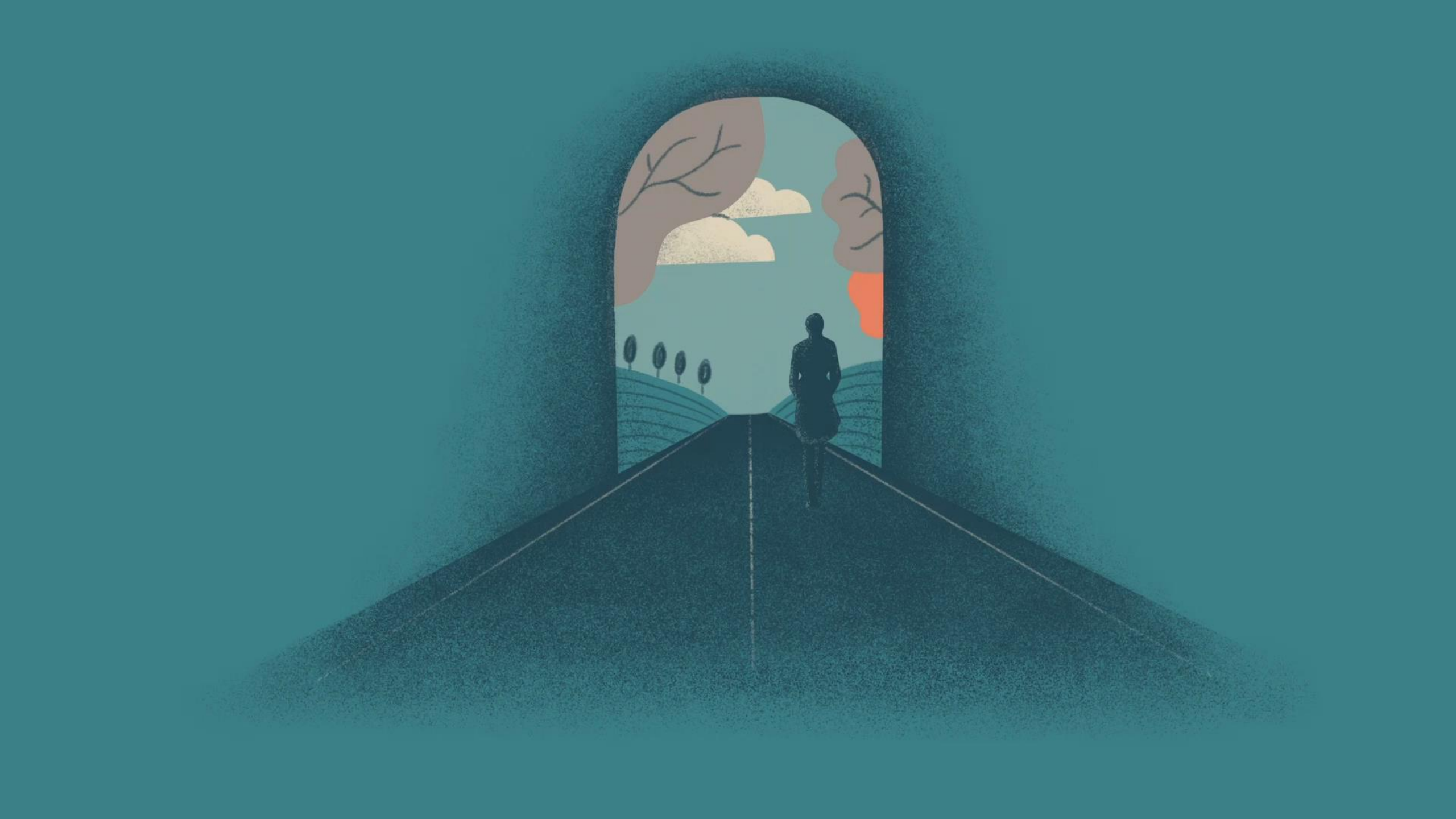


Forebygging av selvmord i psykisk helsevern

Utvikling av e-læringsprogram for å fremme bruk av sikkerhetsplan i akuttpsykiatri

Wenche Ryberg, Silje Crosby 24.10.23





Behandlingsansvarlig bør sørge for at pasienter tilbys en sikkerhetsplan som et hjelpemiddel for å redusere risiko for selvmordsatferd

Ekstern høring:

Ekstern høring:

Sikkerhetsplanen bør utarbeides i samarbeid mellom pasienten og behandlingsansvarlig eller den ansatte som ansvaret er delegert til. Foreldre eller andre med foreldreansvar for pasienter under 18 år involveres i tråd med gjeldende regelverk. For voksne pasienter, kan pårørende eller andre nærstående som pasienten ønsker med, involveres i samarbeidet om utarbeidelse av sikkerhetsplanen.

Sikkerhetsplanen bør utarbeides i tidlig fase av behandlingen, oppdateres underveis i forløpet og før utskrivning.

Sikkerhetsplanen skal inneholde trinnvise og konkrete mestringsstrategier som pasienten selv kan ta i bruk ved økende selvmordstanker. Den bør minimum inneholde navn og kontaktinformasjon på personer som pasienten og/eller foreldre / andre med foreldreansvar eller daglig omsorg og pårørende kan kontakte ved økende selvmordstanker.

Praktisk informasjon

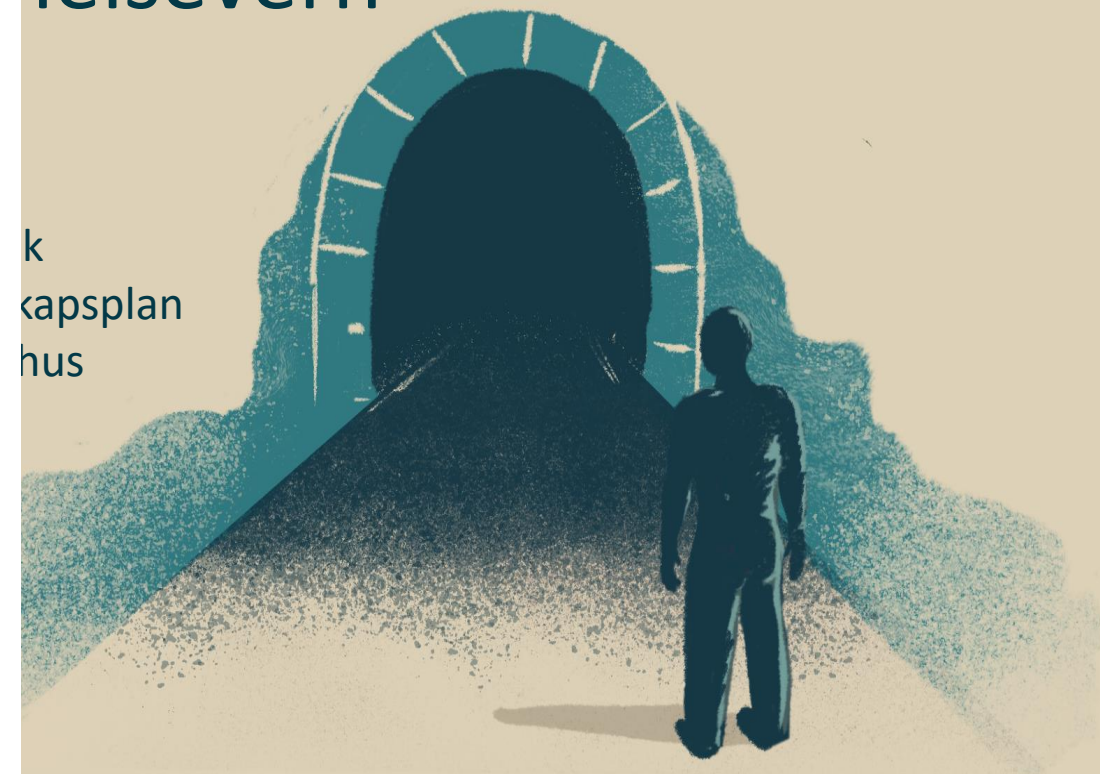
Med behandlingsansvarlig menes det helsepersonellet som har det overordnede behandlingsansvaret for pasienten. Utarbeidning av sikkerhetsplan kan delegeres til annet personell som inngår i behandlingen av pasienten.

Kriseplan er et kjent begrep i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) og har ofte samme formål som en sikkerhetsplan. En sikkerhetsplan er en mer spesifikk type kriseplan som følger en egen metode og beskriver hva pasienten kan gjøre når faresignalene for selvmord øker.

Utarbeidelse og oppdatering av sikkerhetsplanen inngår i den individuelle, helhetlige utredningen og behandlingen av pasienter med selvmordsatferd.

helsevern

k
kapsplan
hus



Sikkerhetsplanlegging

- Benytter seg av kunnskap fra suicidologi
- Er støttet av nyere solid forskning
- Følger en trinnvis fremgangsmåte

Det finnes mange tilnærmet like selvhjelpsplaner i psykisk helsevern; mestringsplaner, kriseplaner og sikkerhetsplaner.

Sikkerhetsplan er den eneste planen som er spesifikt utviklet for å redusere alvorlig selvskade og selvmordsatferd.

Sikkerhetsplan er utviklet av de amerikanske forskerne og klinikerne, Barbara Stanley og Gregory Brown. Sikkerhetsplanen er oversatt og tilpasset norske forhold av Nasjonalt senter for selvmordsforskning (NSSF).



Hva er en sikkerhetsplan?

- En personlig beredskapsplan for fremtidige selvmordskriser
- Gir oversikt og mulighet til å utvikle egne mestringsstrategier
- Gir informasjon om hva man bør gjøre og hvem man kan kontakte



Sikkerhetsplan for hvem

Sikkerhetsplan kan være et godt verktøy for mennesker som strever med selvmordstanker- og planer, selvskadingsatferd eller som har gjennomført et selvmordsforsøk.

Alle pasienter som er i selvmordsrisiko bør få tilbud om sikkerhetsplan

En sikkerhetsplan skal tilpasses den enkeltes personlige situasjon. Planen bør justeres underveis og følge pasienten i hele behandlingsforløpet.

Sikkerhetsplanen er først og fremst pasientens eget verktøy.



Du som helsepersonell er en viktig samarbeidspartner

- Helsepersonell er en viktig refleksjonspartner, veileder og støttespiller både under utarbeidelsen og oppfølgingen av planen.
- Pårørende bør få vite at sikkerhetsplanen er anbefalt
- Pårørende kan involveres i sikkerhetsplanleggingen dersom hovedpersonen samtykker



Selv mord i psykisk helsevern

- Pasienter i psykisk helsevern har mye større risiko for å dø i selvmord enn andre
- Mennesker som har vært innlagt i psykisk helsevern er særlig utsatt
- Overgangssituasjoner som tiden rett etter innleggelse, permisjoner, utskrivning eller avslutning av behandling er forbundet med økt risiko
- Omtrent 40 % av alle som dør i selvmord har vært i kontakt med psykisk helsevern året før de døde
- To tredjedeler av disse hadde vært innlagt i en døgnavdeling, og mange døde kort tid etter utskrivelse
- Det er flere kvinner enn menn som får behandling for psykiske lidelser, og det er også flere kvinner enn menn som dør av selvmord i psykisk helsevern



Det indre landskapet

Tanken om at det ikke finnes en annen utvei, at alt er håpløst, kombinert med at man opplever seg som en byrde for andre, er typisk for selvmordsutsatte.

Å være i en selvmordskrise er en intens og smertefull opplevelse som man føler ikke vil gå over, og som er umulig å unnslipe. Isolerer man seg øker ofte håpløshetsfølelsen.

Er man deprimert eller i en krisesituasjon, strever man også med å tenke fleksibelt. Problemer blir vanskeligere å løse.



En gylden anledning

Når vi møter mennesker i krise, kan vi gjøre en forskjell.

Vi som treffer mennesker i psykisk helsevern befinner oss i et mulighetsrom der vi kan redde liv.

Vi etablerer en god relasjon ved å bekrefte følelser, vise forståelse og invitere til samarbeid. Dette er grunnlaget for god behandling.



Hovedtrinn i sikkerhetsplan

Sikkerhetsplanlegging følger en trappetrinnsmetode.

Målet er å løse kriser på et så tidlig tidspunkt som mulig.



Noen kriser er slik at man ikke kan følge trappetrinnene, eller hopper over ett eller flere trinn. Det er alltid noe å lære av kriser man har vært gjennom. De kan fortelle oss om hvordan vi kan stanse prosessen tidligere neste gang.

Sikkerhetsplan

Trinn 1: Varselsignaler jeg vil være oppmerksom på:

1. _____
2. _____
3. _____

Trinn 2: Indre mestringsstrategier – ting jeg kan gjøre, uten hjelp fra andre, for å vende oppmerksomheten bort fra problemene mine:

1. _____
2. _____
3. _____

Trinn 3: Mennesker og sosiale settinger som kan fungere som en distraksjon :

1. Navn: _____ Tlf.: _____
2. Navn _____ Tlf.: _____
3. Sted: _____ Sted: _____

Trinn 4: . Mennesker som jeg kan be om hjelp når jeg er i krise:

1. Navn: _____ Tlf.: _____
2. Navn _____ Tlf.: _____
3. Navn: _____ Tlf.: _____

Trinn 5: Behandlere eller tjenester jeg kan kontakte når jeg er i krise:

Behandlers navn: _____ Mobilnr: _____

Navn på andre behandlere/tjenester: _____

Telefonnr: _____ Mobilnr: _____

Legevakt, telefonnr: _____ Annen akutt-tjeneste/ hjelpetelefon, telefonnr: _____

Trinn 6. Hvordan gjøre mine omgivelser tryggere:

Oversatt av Mehlum & Tjørmoen 2022 etter tillatelse fra Stanley/Brown

A silhouette of a person standing on a cliff edge, holding a long ladder that extends down to another person sitting on a lower ledge. The background is a dark teal color with a faint world map outline.

SIKKERHETSPLAN

Å KOBLE SEG PÅ

1. Faresignaler

- Kartlegg de individuelle faresignalene
 - Ta utg.pkt. i en tidligere krisesituasjon
 - Let etter konkrete detaljer; tanker, følelser, handlinger
-
- *Er den noen typiske situasjoner som kan utløse en krise for deg?*
 - *Hva er typisk for deg å tenke/ føle når det blir ekstra vanskelig?*
 - *Er det noen automatiske tanker som pleier å komme?*
 - *Hva skjedde egentlig sist da du fikk så mye selvmordstanker?*
 - *La du merke til hva som skjedde med/i kroppen din?*
 - *Hva gjorde du da?*
-
- La pasienten skrive, med egne ord



2. Identifisere indre mestringsstrategier

Trinn 2 handler om å finne frem til indre mestringsstrategier. Mestring handler om å ha krefter til å møte utfordringer og oppleve kontroll over eget liv og situasjon.

- Kartlegg de strategiene man kan benytte seg av alene
- Indre mestringsstrategier er individuelle
- Strategiene skal være hjelpsomme for å holde ut, avlede eller løse en vanskelig situasjonen på kort sikt
- Det kan være innøvde trøstende tanker eller handlinger

Det er lettest å lære seg nye ferdigheter når man ikke er i krise. Derfor er arbeidet med å videreutvikle indre mestringsstrategier viktig å fokusere på også i mer stabile faser.



- *Hvis du kommer i en liknende situasjon igjen, hva kan du gjøre for å holde ut og kanskje avlede selvmordstankene?*
 - *Hvordan pleier du å hjelpe deg selv når du får det vanskelig?*
 - *Har du noen ting du liker å gjøre for å roe deg selv ned?*
 - *Hva kan du si til deg selv som trøster eller avleder?*
 - *Hva pleier du å gjøre for å få en pause?*
- **Vær konkret!**
 - Tilby gjerne psykoedukasjon om mestringsstrategier, stressmestringsøvelser, visualiseringsøvelser, avspenningsteknikker og strukturerte problemløsningsstrategier



Eksempler på positive indre mestringsstrategier:

Vekke sansene



- Ta en varm eller kald dusj
- En god kopp te
- Høre på musikk
- Kjæledyr
- Se på bilder
- Varmeflaske
- Stressball

Kroppen



- Husarbeid
- Trene
- Gå tur
- Progressiv muskelavspenning
- Pusteøvelser
- Hard trening

Tankene



- Sortere problemer
- Skrive lister, rangere og prioritere
- Lese
- Bekymringstid
- Innøvde styrkende setninger
- Øke oppmerksomhet på egen devaluering
- Selvvalidering

Annen aktivitet



- Se på serier
- Strikke
- Male/tegne
- Sy
- Podcast
- Snekre
- Gå opp i en oppgave
- Mindfulnessøvelser

Ytre mestringsstrategier

3. Sosiale støttespillere

- Folk, situasjoner med folk, avbrekk
- Hvem har du det bra med, uten å snakke om det som er vanskelig?
- Hvem slapper du av sammen med?
- Hvem ler du mest sammen med?
- Hvem er du sammen med når du kjenner deg trygg?
- Hvem oppsøker du når du ikke vil være alene, og du ikke vil snakke om hvordan du har det?
- Hvem får deg til å tenke mindre på det som er vanskelig?

4. Fortrolige støttespillere

- Fortrolige du kan snakke med
- Nærstående du stoler på
- En som kan hjelpe deg
- Hvem er den personen du kan snakke med om hvordan du har det? Hvem kan det bli?
- Hvem kan du gå til, hvis du virkelig har det vanskelig?
- Har du en du kan være fortrolig med?
- Har du en du har tillit til?



5. Profesjonelle hjelpere

Kontaktinformasjon

- Egne hjelpere
- Hjelpetelefoner o.l.
- Nødkontakter

Utforsk hva hen ønsker skal skje i en krise – hva har fungert/ikke fungert tidligere?

6. Redusere Tilgang

Sikre omgivelsene

- Fjerne farlige gjenstander
- Hindre tilgang til metode

Risikoen for å handle på destruktive impulser er større om man har tilgang til dødelige midler



Identifisere sannsynligheten for at strategiene blir brukt

Noen ganger gjør vi ikke det vi planlegger. Det er helt normalt, og lurt å ta høyde for når dere lager en sikkerhetsplan.

Det kan være klokt å snakke om hvorvidt det foreligger grunner for at de strategiene dere har snakket om ikke vil bli tatt i bruk.

Når hindringene er identifisert kan planen justeres og tilpasses slik at den bli mest mulig relevant.

Jo før slike hindringer identifiseres og løses, jo raskere blir sikkerhetsplanen et nyttig verktøy.



Implementering?

- Tema for fagdagene på Blakstad sykehus okt. 2022
- Før/ etter målinger i 2022
- Infoskjermer
- Fokus på akuttseksjonene på Blakstad via ledere/ fagutviklere
- Undervisning fra FoU til seksjonene
- Pasientsikkerhetsuka 2023; undervisning om sikkerhetsplan
- Kurset publisert i Læringsportalen okt. 2022
- Per okt. 2023 har 733 personer tatt kurset

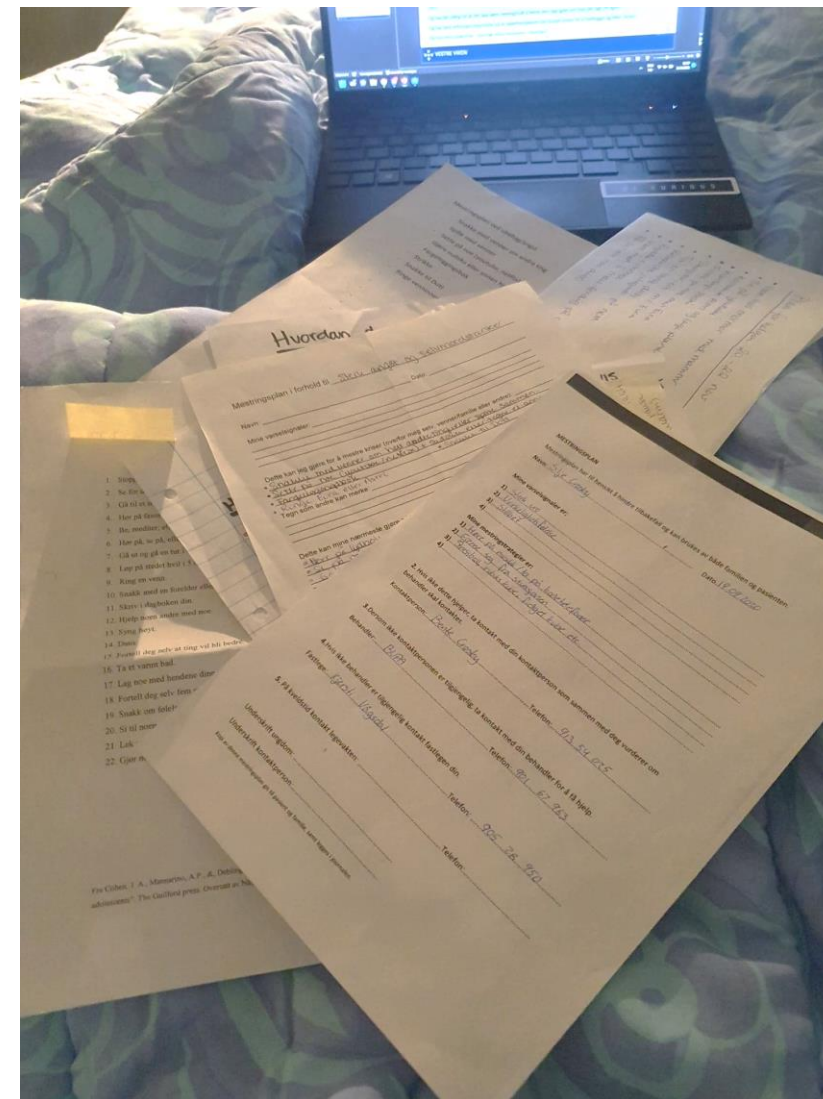


Sikkerhetsplan – mer enn et ark

Foredrag på akuttnettverket 24. oktober 2023

Erfaring - Hva er sikkerhetsplan for meg?

- Fikk min første sikkerhetsplan i forkant av permisjon fra avdeling
- I hverdagen bruker jeg mange av strategiene som jeg har utarbeidet med behandler/miljøarbeider, selv om jeg ikke bruker selve planen
- Viktig både for meg – for å kunne sette ord på hva jeg trenger, og for å selv ha taktikker for å håndtere situasjonene.



Helgeplan

- Overnatte hos venner
- Ta ansvar selv for spisingen
- Finne ut om må gjøre skolearbeid
- Tur med mormor
- Besøke mormor
- Silje kommer opp iblant for å vise at det går greit: talitt luff + kort pause (husk alarm)

TINA Å BJØRE HVIS HUMØRET ER DØPTA/TOMT

- TA EN DUSJ
- MATTEOPPGAVER
- DUOLINGO
- LESE / LYDBOK
- TRENING / YOGA
- SNAKKE MED VENNER
- GÅ TUR MED MAMMA
- SPILLE GITAR
- MUSIKK

Plan for helgen 20.-22. nov

- Være hos mormor med mamma
- Se på youtube
- Kontakte Astri og lage planer for helgen sammen?
- Kanskje sushi
- Finne på noe med Eira
- Shogstus, evt. m/ Eira
- Ta en lang dusj
- Research julegaver på nett
- Rydde rommet
- Være med å male ferdig på rommet
- Få servert noe deilig

Måter å føle seg bedre på akkurat nå

1. Stopp det du holder på med, lukk øynene og ta 10 sakte, dype åndedrag.
2. Se for deg ditt "trygge sted".
3. Gå til et stille rom og les en god bok.
4. Hør på favorittmusikken din.
5. Be, mediter, eller fokuser på din spesielle avslapningsfrase.
6. Hør på, se på, eller les noe morsomt.
7. Gå ut og gå en tur i et trygt område.
8. Løp på stedet hvil i 5 minutter.
9. Ring en venn.
10. Snakk med en forelder eller en annen voksen som forstår og lytter.
11. Skriv i dagboken din.
12. Hjelp noen andre med noe.
13. Syng høyt.
14. Dans.
15. Fortell deg selv at ting vil bli bedre.
16. Ta et varmt bad.
17. Lag noe med hendene dine – strikking, sying, hekling, trearbeid, maling, etc.
18. Fortell deg selv fem gode ting om deg selv.
19. Snakk om følelsene dine.
20. Si til noen at du elsker han/ henne.
21. Lek med kjeledyret ditt.
22. Gjør noe for å hjelpe noen andre.

Hvordan dempe stress?

Situasjon / sted

Hjemme dagtid

- Tenkespill
- Kose med poffo
- Lydbok + noe annet
- Ta en dusj
- Få avklaringer
- Skrive brev
- Få andre perspektiver fra andre
- Skrive terapeutiske "avskjedstro"
- Bokstavgalskap
- Tenkespill
- Kose med Poffo

Hjemme natt

Skolen

- Lydbok + spill
- Ta bortoppgavene (hlep til å organisere) + sitte i fred
- Avbryte og dra hjem

Med venner

- De kan roe meg ned og hjelpe meg å løse problemet
- En person snakker til meg om helt vanlige (stedsfeste) ting
- Uno / rubiks kube
- Avspenningsøvelse med matte og teppe
- Skrive på tavla (silje)
- Intraktive ting m/ bevegelse

På BUP

Mestringsplan ved ubehag/angst

- Snakke med venner om andre ting
- Spille med venner
- Sette på noe (youtube, netflix)
- Gjøre sudoku eller annen hjernetrim (matte?)
- Fargeleggingsbok
- Strikke
- Snakke til Dott
- Ringe venninner E eller A

Kan skrives over i MIN PLAN – appen hvis behov for samme skrift ☺

Eksempler - Hva funker og hva funker ikke?

- Ha faresignaler og strategier lett tilgjengelig.
- Ting er helt konkrete og gjelder for **meg**.
- Viktig at den er tilgjengelig på former som passer individet.
- Ha oppgitt hvor man kan ta kontakt, med nummer og i hvilke tilfeller.

Ytre faresignaler

Sterke tics

Frekvensen/styrken i tics øker. Spesielt skuldre eller vokale lyder.

Tiltak: Gå en tur, Sett på musikk og dans, Prøv å koble av

Unngå: Sosiale interaksjoner, Fokus innover, Snakke om tics

Indre faresignaler

Selvmondsplanlegging

Måltrettet mot selvmord eller selvskading. Begynnelse på dissosiasering eller fiksering.

Tiltak: Ring 113.

Sette seg ned på hendene sine. Holde seg i ro. Pust.

Strategier

Ta kontakt med en venn

Ring en venn og snakk med dem

Trenqs: Telefon, Kontakter

Gjennomføring – Hva trenger vi?

- Hvorfor fylle ut en sikkerhetsplan?
- Riktig person som tar kontakt – er ikke nødvendigvis behandler.
- Det at man sier nei er ikke nødvendigvis på grunn av at man ikke vil.

Det kan være tidspunktet, personen som spør eller dagsformen som spiller inn. Endre variabler og prøv igjen.



Kontakt oss:



ungdomsraadet@vestreviken.no



[Ungdomsrådet Vestre Viken](#)

Tusen takk..

- .. for pengene vi fikk fra Akuttnettverket for å gjennomføre prosjektet
- .. for samarbeidet vi hadde med brukermedvirkerne våre
- .. til fagfolka i Vestre Viken som bidro inn i arbeidet
- .. til Nasjonalt senter for selvmordsforskning og –forebygging som hjalp til
- .. til Utdanningsavdelingen og andre støttefunksjoner i Vestre Viken bisto oss
- .. til Akrobat som lagde de flotte illustrasjonene
- .. og til lederne våre som lot oss gjøre dette



Relevant litteratur

Bekkevold.Jernberg, I. 2021. Sikkerhetsplan – en metode med selvmordsforebyggende effekt. *Suicidologi*, Vol 26. No1. <https://doi.org/10.5617/suicidologi.8931>

National Institute for Health and Care Excellence. (2022). *Self-harm: assessment, management and preventing recurrence* [NG225]. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng225>

Nuij, C., Van Ballegooijen, W., De Beurs, D., Juniar, D., Erlangsen, A., Portzky, G., . . . Riper, H. (2021). Safety planning-type interventions for suicide prevention: Meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 219(2), 419-426. doi:10.1192/bjp.2021.50

Stanley B, Brown GK, Brenner LA, et al. Comparison of the Safety Planning Intervention With Follow-up vs Usual Care of Suicidal Patients Treated in the Emergency Department. *JAMA Psychiatry*. 2018;75(9):894–900. doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.1776

Stanley B, Brown GK, Safety Planning Intervention: A Brief Intervention to Mitigate Suicide Risk, Cognitive and Behavioral Practice, Volume 19, Issue 2, 2012, Pages 256-264, ISSN 1077-7229

Stanley, B., & Brown, G. K. (with Karlin, B., Kemp, J., von Bergen, H.) (2008a). Safety Plan Treatment Manual to Reduce Suicide Risk: Veteran Version. Washington, D.C.: United States Department of Veterans Affairs

Walby, F.A., Myhre, M.Ø. & Kildahl, A.T. (2018). 1910 døde pasienter: Selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling 2008 til 2015 – en nasjonal registerstudie 2018: Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging, Universitetet i Oslo.

Nyttige lenker og ressurser

[Demonstrasjonsfilm om sikkerhetsplan - Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging \(uio.no\)](#)

[Intervener - Helsedirektoratet](#)

[Link til sikkerhetsplan](#)

[Ressurser for DBT-terapeuter - Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging \(uio.no\)](#)

[Selvmordsforebygging - NAPHA Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid](#)

[Sikkerhetsplan - en metode som har selvmordsforebyggende effekt - NAPHA Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid](#)

[Selvmordsforebygging | | vivat \(vivatselvmordsforebygging.net\)](#)

[Intervener - Helsedirektoratet](#)

