

# Arbeid med å forebygge selvskading og selvmord - ressurser

Her finner dere eksempler på kostnadsfrie ressurser dere kan velge å bruke. Skolens ledelse bør legge til rette for kollektiv læring hos de ansatte i skolen slik at alle er forberedt på eventuelle hendelser.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 03.12.2020

---

Skolen er et sted der barn og unge tilbringer mange timer i hverdagen. Lærere er sentrale når det gjelder å fremme barn og unges psykiske helse og trivsel og å fange opp elever med vanskelig livssituasjoner, endret adferd eller begynnende psykiske helseproblemer.

Her har vi samlet noen ressurser til bruk i klasserommet, noen filmer og noe bakgrunnsinformasjon for ansatte i skolen om selvskading og selvmord. Vi anbefaler at lærere og ansatte setter seg inn i problematikken som har med selvskading og selvmord å gjøre, og at elevene lærer opp i livsmestring og psykisk helse generelt. Ressursene er valgt ut i samarbeid med Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet og kompetansemiljøene på feltet.

## Ressurser til bruk i klasserommet

### Livsmestring i Norske Klasserom (LINK)

LINK er et undervisningsopplegg som består av rundt 30 samlinger om ulike temaer relatert til folkehelse. Opplegget er tilgjengelig elektronisk, men kan også enkelt printes ut.

LINK har et tydelig mestrings- og styrkefokus, samtidig som det også tar opp ulike utfordringer barn og unge står overfor. Til alle samlingene er det utarbeidet forslag til hvordan man kan jobbe med temaet i klassene, og en Power Point for samtale og refleksjon. LINK brukes allerede på mange skoler, og implementeres gjennom mange av RVTS-enes kompetanseprogram.

[Se linktillivet.no](http://linktillivet.no)

## **Snakke**

Dette er en nettressurs som skal gi handlingskompetanse hos ansatte som arbeider med barn. Ressursen er et verktøy for å øve på den vanskelige samtalen og den har flere deler; SNAKKELAB, SNAKKEsim og en kunnskapsdel. Ressursen er utviklet på oppdrag fra Bufdir i samarbeid mellom alle RVTS-ene i Norge.

[Se snakkemedbarn.no](http://se.snakkemedbarn.no)

## **Livet på timeplanen**

Program for å forebygge selvsykdom og selvmord. Programmet er utviklet av RVTS Vest.

[Se livet på timeplanen](#)

## **Filmer til bruk i kollegiet**

### **Film om selvmordsforebygging i skolen**

Filmen er laget av RVTS Vest. Filmen viser en modellering av en lærers samtale med en selvmordnær elev.

- [Se undervisningsfilm om selvmordsforebygging i skolen](#)

### **Film - hva er selvsykdom?**

Selvsykdom er en skade en person påfører seg selv med vilje, men uten ønske om å dø. Den mest utbredte formen for selvsykdom er kutting, andre eksempler er å brenne seg eller forgiftning. Det varierer fra person til person hvorvidt de bruker én eller flere måter å skade seg selv på.

- [Se psykologspesialist Erlend Mork fortelle om selvsykdom \(psykologforeningen.no\)](#)
- [Last ned fakta om selvsykdom \(pdf\)](#)

## **Bakgrunnskunnskap**

### **Myter om selvmord**

Myter om selvmord hindrer oss ofte i å handle. Se pdf hos nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) som angir vanlige myter og hvor viktig det er å bekjempe disse.

[Tre myter om selvmord \(pdf\)](#)

## **Selvmord og selvmordstanker**

Årsaken til at en person får tanker om eller forsøker å ta sitt liv er ofte sammensatt. For noen er selvmordstanker knyttet til en krise eller depressiv episode, hos andre er det et langvarig og tilbakevendende problem. Det finnes mange steder å få hjelp og behandling. Les mer om dette på [helsenorge.no](https://helsenorge.no).

[Nettressurs som gir råd til folk med selvmordstanker \(helsenorge.no\)](#)

## **Annet relevant innhold på [udir.no](https://udir.no)**

- [Skolemiljø](#)
- [Tilpasset opplæring – inkludering og fellesskap](#)

## **Ungsinn.no – tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge**

Ungsinn.no er et elektronisk tidsskrift som drives av Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, Nord (RKBU Nord) ved UiT Norges arktiske universitet, på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Tidsskriftet er en liste med kunnskapsbaserte tiltak som retter seg mot ulike utfordringer barn og unge kan ha (følelsesregulering, atferdsvansker, psykiske lidelser, mm). Her finnes både praktisk informasjon om tiltakene og grundige gjennomganger av hvor godt dokumentert effekten av tiltakene er. En del av selvmordsforebyggende arbeid innebærer å jobbe systematisk med generelle tiltak og med ulike risikofaktorer, før selvmordstankene- og atferden har oppstått. Tiltak som rettes mot å øke helsen og fremme livsmestring hos alle barn og ungdommer, er like viktig for barn og unge som er «selvmordsnære».

[Se ungsinn.no](https://ungsinn.no)

## **Kronikk: Selvmord og smitte**

Anbefalt kronikk skrevet av RVTS Vest som handler om selvmord og smitte blant ungdom, relatert til Netflix serien 13 reasons why (RVTS Vest).

[Kronikk om selvmord og smitte blant ungdom](#)