

Evaluering av kurs i selvmordsforebygging

Finnmark fylkeskommune, Vivat og RVTs nord, har samarbeidet om å tilby kursene «Oppmerksom ved selvmordstanker» og «Førstehjelp ved selvmordsfare» til flere av kommunene i Finnmark. Evalueringen er for å kartlegge nytteverdi av kursene.



Finnmark fylkeskommune
Finnmárkku fylkkagiielda
Finmarkun fylkinkomuuni

Innledning

Finnmark fylkeskommune har i samarbeid med Vivat og Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging nord (RVTS nord), arrangert kursene «Oppmerksom ved selvmordstanker» og «Førstehjelp ved selvmordsfare» i ulike kommuner i Finnmark. Kursene ble gjennomført i 2023 og 2024.

Disse kursene har vært en folkehelsesatsning i forbindelse med prosjektet «tiltaksutvikling innen program for folkehelse». Satsningen har rettet seg mot alle kommunene i Finnmark, også for de kommunene som ikke er en aktiv del av prosjektet.

Evalueringen gjennomføres for å kartlegge nytteverdien av kursene.

Metode

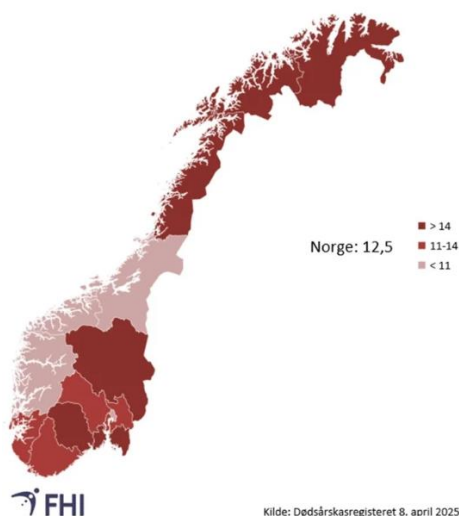
I samarbeid med Vivat utarbeidet Finnmark fylkeskommune en spørreundersøkelse, som ble distribuert til de som har deltatt på et eller flere kurs. Spørreundersøkelsen ble sendt ut til omtrent 200 stykker. Totalt var det 108 respondenter på undersøkelsen. Det har ikke blitt kartlagt alders- eller kjønns sammensetning, eller yrkesbakgrunn. Det var i hovedsak kommunalt ansatte som deltok på kursene. Undersøkelsen var åpen i 45 dager.

Det var totalt elleve spørsmål i undersøkelsen, inkludert oppfølgingsspørsmål som ble tilgjengelig på gitte svaralternativer. Det var mulig å krysse av på flere svaralternativer, ettersom respondentene har hatt mulighet til å delta på begge kursene.

Kunnskapsgrunnlag

Foreløpige tall fra dødsårsaksregisteret viser at selvmordsraten hadde en liten økning også i 2024. Det er så langt i Norge registrert 535 selvmord blant menn og 192 blant kvinner i 2024.

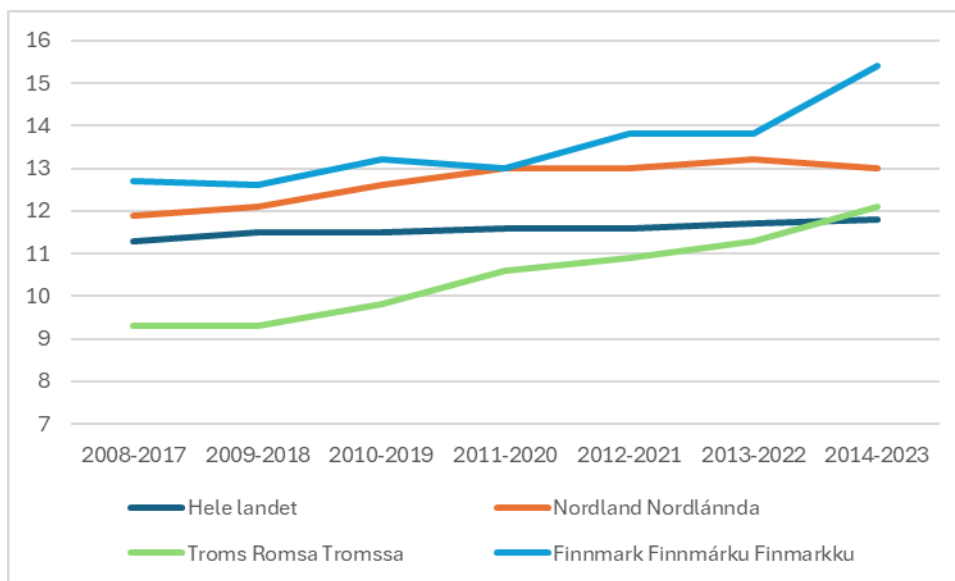
Selv mord per fylke, aldersjusterte rater per 100 000
Gjennomsnitt 2020-2024



Figur 1: Oversikt over selvmord per fylke, aldersjusterte rater per 100 000. Gjennomsnitt i perioden 2020-2024. Kilde: [FHI](#)

Selv mordsforekomsten varierer mellom fylkene i Norge. Ser vi på gjennomsnittet de siste fem årene, ligger selvmordsraten generelt høyere enn landssnittet i Finnmark, Troms, Nordland, Innlandet, Telemark, Vestfold og Østfold. I flere fylker er folketallet lavt, slik at den tilfeldige variasjonen fra år til år kan bli svært stor. Det kan derfor bli vanskelig å si noe om et fylke generelt sett har høyere eller lavere selvmordsrate enn resten av landet.

Tallene for 2024 er ny og kun foreløpige, gjør det vanskelig å sammenligne perioder. Figur 1 viser at Finnmark i femårs-perioden 2020-2024 hadde over 14 selvmord per 100.000. Annen tilgjengelig statistikk viser tall for ti-årsperiode. Av figur 2 kan vi se at Finnmark har en høyere selvmordsrate enn landet som helhet i alle periodene fra 2008 til 2023. Av figuren kan vi også se at det har vært en jevn stigende utvikling siden perioden 2008-2017 til i dag. Hvis Finnmark fylke sammenligne med de to andre nordligste fylkene, ser vi at Finnmark ligger noe over de to andre fylkene på antall selvmord pr 100 000 innbygger.



Figur 2: Viser selvmord for Finnmark, Troms, Nordland og hele landet, i ti-årsperioder fra 2008-2017 til 2014-2023. Alderen 0-74 år, kjønn samlet, per 100.000 standardisert. Kilde: [FHI](#)

Om Vivat

Finnmark fylkeskommune har valgt Vivat sine selvmordsforebyggende kurs. Vivat er en landsdekkende organisasjon, med oppdrag fra Helsedirektoratet. Vivat er samlokalisert med RVTS Nord, og har lik forankring ved UNN. Det er flere av RVTS Nord ansatte som også er kursledere for Vivat sine kurs. Kurset «Oppmerksom på selvmordstanker» har enkelte samiske tilpasninger med filmeksempler til nord-, sør- og lulesamisk, og kursmateriale finnes tilgjengelig på alle de tre samiske språkene. Med bakgrunn i disse aspektene, var det naturlig å velge Vivat.

Oppmerksom på selvmordstanker (OPS!)

Dette kurset gir økt oppmerksomhet på selvmordstanker og er et verktøy for hvordan man kan gi innledende hjelp til personer som opplever selvmordstanker. Kurset varer i fire timer, og er for alle over 18 år. På kurset lærer man blant annet om egne holdningsbarrierer, som kan bidra til at man ikke oppdager, avfeier eller unngår signaler på selvmordstanker. Man lærer hvordan man kan oppdage mennesker som har selvmordstanker, og hvordan man kan bidra til at personen får videre hjelp. Kurset bruker ulike læringsmetoder som forelesning, film, diskusjon og praktiske øvelser. Kurset ledes av godkjente kursledere. Vivat har ansvar for utdanning og kvalitetssikring av kursledere og kurset. Kurset er utviklet av LivingWorks i Canada, og brukes internasjonalt under betegnelsen safeTALK.

Førstehjelp ved selvmordsfare

Kurset gir kompetanse til å oppdage signaler ved selvmordstanker og gi førstehjelp ved selvmordsfare. Kurset varer i to påfølgende dager. Kurset passer for de som for eksempel jobber i helse- og sosialsektoren, undervisningssektoren, politiet, brann- og redningstjenesten, forsvaret, i et trossamfunn, og i frivillig arbeid. Deltakere må være over 18 år. På kurset lærer man blant annet om selvmordsatferd og viser en modell for intervensjon ved selvmordsfare. Blant annet lærer man å:

- oppdage mennesker som har det vanskelig og kan være i selvmordsfare
- stille direkte spørsmål om selvmordstanker
- hjelpe personen i selvmordsfare til å snakke om det som er vanskelig
- arbeide med usikkerhet om å leve eller dø
- lage og iverksette en plan med vedkommende, hvor målet er å berge liv
- bruke hjelperessurser i lokalsamfunnet

Kurset bruker ulike læringsmetoder som forelesning, film, diskusjon, erfaringsutveksling, praktiske øvelser og arbeid i grupper. Kurset er prosessorientert og har en faglig og pedagogisk oppbygning som krever full deltakelse begge kursdagene.

Mål med satsningen

Målet med å gjennomføre Vivat-kursene i kommuner i Finnmark er for å øke kunnskap om selvmordsforebygging i fylket. Finnmark har en høy andel selvmord sammenlignet med andre fylker, spesielt blant menn. Kursenes hensikt er å gi deltakerne et språk, verktøy og ferdigheter i hvordan oppdage selvmordstanker og gi innledende hjelp.

Mange mennesker, uavhengig av profesjon og utdanning, kan være i posisjon til å oppdage selvmordstanker. og det er fornuftig at mange har kunnskap om grunnleggende hjelpeferdigheter. På samme måte som at mange kan HLR, er det fornuftig at mange har kunnskap om grunnleggende hjelpeferdigheter på å oppdage og gi innledende hjelp med selvmordstanker.

Finnmark fylkeskommune ønsker ved å tilby Vivat sine kurs til en bred målgruppe i fylket, er for å øke kunnskap om selvmordsforebygging og gi økte ferdigheter i hvordan gi innledende hjelp. Det langsiktige målet er å få ned antall selvmord og selvmordsforsøk i Finnmark, og ved å tilby Vivats kurs, som øker kunnskap om og ferdigheter i hvordan gi innledende hjelp, er dette et av tiltakene for å nå målet. Dette er i tråd med Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025 «ingen å miste».

Dersom evalueringen viser at kursene har nytteverdi for deltakerne, vil fylkeskommunen ha som mål å gjennomføre kursene i alle fylkets kommuner. Videre satses det på å kurse minimum to kursledere fra fylkeskommunen, som vil arrangere nye kurs og oppfriskningskurs. Kursing av flere kursledere, vil sikre at nyansatte og andre ansatte får kompetansen og kan vedlikeholde ferdighetene.

Resultat og drøfting

Antall

Det er 108 respondenter på undersøkelsen. Invitasjon til å delta på undersøkelsen ble sendt til omtrent 200 deltakere. Ut ifra svarene på hvor lenge siden de deltok på kurs, kan vi se at respondentene er fordelt over flere kurs.

Når de deltok

Det varierer hvor lenge siden respondentene har deltatt på et eller flere kurs. De kunne krysse av for «mindre enn seks måneder siden» (17 prosent), «6-12 måneder siden» (35 prosent), «1-2 år siden» (48 prosent) og «mer enn 2 år siden» (fem prosent).

Hvilket kurs har de deltatt på

De aller fleste som svarte på undersøkelsen har deltatt på «førstehjelp ved selvmordsfare». Det var 89 prosent av respondentene som hadde deltatt på «førstehjelp ved selvmordsfare», fem prosent som hadde deltatt på begge kursene og seks prosent som hadde deltatt på «oppmerksom på selvmordstanker». Av de seks prosentene som hadde deltatt på kun «oppmerksom på selvmordstanker», var det kun én respondent som ikke ønsket å delta på ««førstehjelp ved selvmordsfare» dersom kurset skulle bli arrangert i nærheten. Det er ikke stilt spørsmål ved hvorfor eller hvorfor ikke de ønsker å delta på «førstehjelp ved selvmordsfare».

Hvor fornøyd var respondentene

Resultatene fra spørreundersøkelsen viser at respondentene i stor grad er fornøyd med kursene, og flesteparten av deltakerne har hatt bruk for kunnskapen de har tilegnet seg. På spørsmålet om hvor stor sannsynlighet det er for at deltaker ville anbefale kurset til en venn eller kollega, er gjennomsnittsvaret 9,48 på en skala fra 1-10, der 10 er «svært sannsynlig».

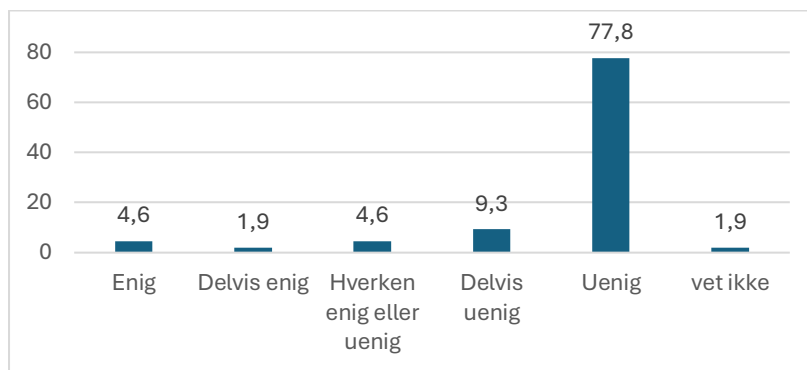
Respondentene ble spurt om kursene innfridde forventningene. Her har 98 prosent svart «ja, kurset innfridde forventningene», mens to prosent svarte at de viste ikke.

Tilegnet kunnskap

Respondentene svarte på seks påstander, der de enten av enig, delvis enig, hverken enig eller uenig, delvis uenig og uenig. I tillegg kunne de krysse av for «vet ikke».

Påstand 1:

Dersom jeg spør en jeg er bekymret for om han eller hun tenker på å ta sitt eget liv, kan jeg komme til å sette vedkommende på tanken.



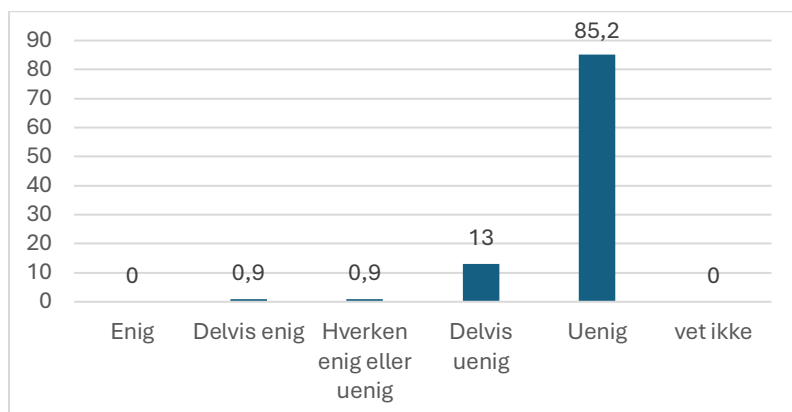
Figur: Prosentvis svarfordeling på påstanden «Dersom jeg spør en jeg er bekymret for om han eller hun tenker på å ta sitt eget liv, kan jeg komme til å sette vedkommende på tanken».

På denne påstanden var det 87,1 prosent som var delvis uenig eller uenig i påstanden.

På Vivat sine kurs poengteres det at man ikke kan sette noen på tanken ved å spørre om selvmordstanker. Kontaktperson fra Vivat har uttrykt at dette er en myte som enda eksisterer i befolkningen.

Påstand 2:

De som har bestemt seg for å ta sitt eget liv, kan ikke hjelpes.



Figur: Prosentvis svarfordeling på påstanden «De som har bestemt seg for å ta sitt eget liv, kan ikke hjelpes».

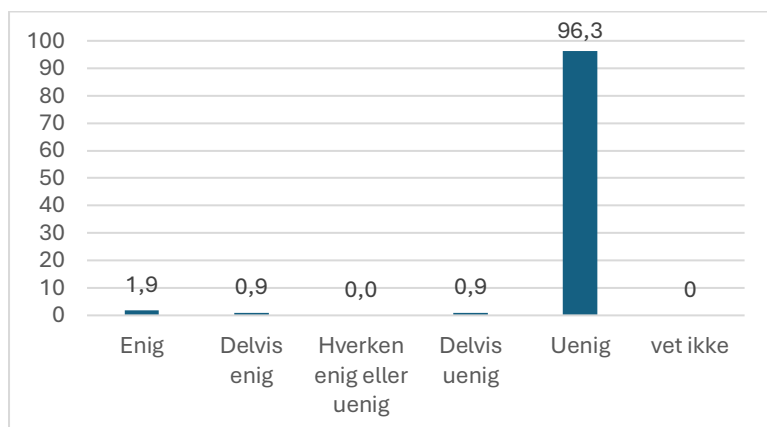
På denne påstanden var det 98 prosent som var delvis eller helt uenig i påstanden.

På Vivat sine kurs poengteres det at de som har tanker om selvmord kan hjelpes.

Respondentenes svar er i stor grad i tråd med det Vivat lærer bort.

Påstand 3:

En bør unngå å snakke med mennesker som tenker på selvmord om selvmordstanker.

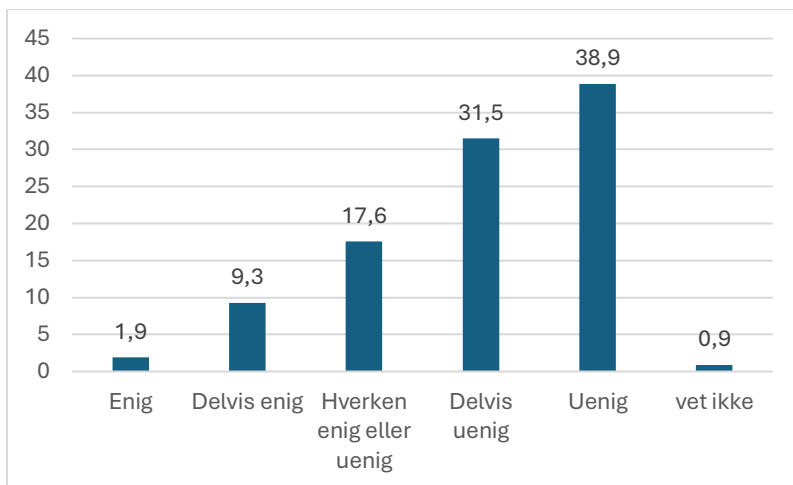


Figur: Prosentvis svarfordeling på påstanden «En bør unngå å snakke med mennesker som tenker på selvmord om selvmordstanker».

Respondentene var i stor grad uenig i påstanden. 97 prosent var delvis eller uenig i påstanden. Vivat poengterer i sine kurs at det er livsviktig å snakke med personer som har selvmordstanker om dette, for å hindre at tanker går over til handling og gi mulighet for å kunne få hjelp. Respondentenes svar var i stor grad i tråd med Vivats budskap.

Påstand 4:

De fleste selvmord skjer uten forvarsler.



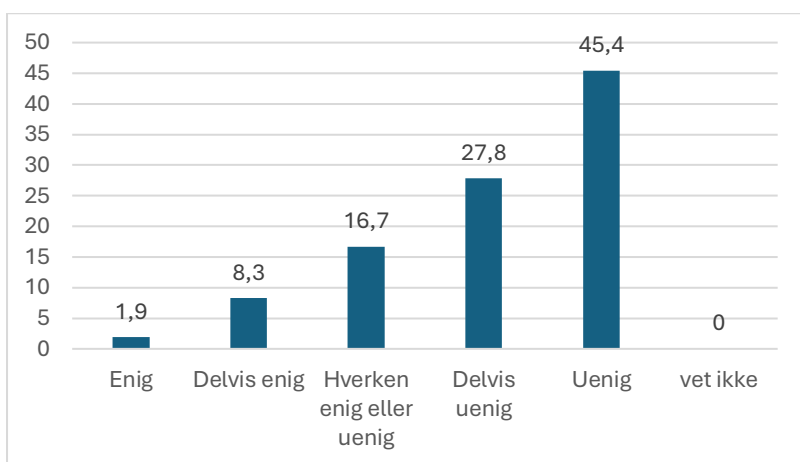
Figur: Prosentvis svarfordeling på påstanden om at de fleste selvmord skjer uten forvarsler.

Respondentene hadde større avvik i hvordan de svarte på denne påstanden, sammenlignet med de ovenfor. På denne påstanden var det omtrent elleve prosent som var enig eller delvis enig i påstanden, 17,6 prosent som hverken var enig eller uenig, mens 70 prosent var delvis eller helt uenig i at det ikke var noen forvarsler.

På Vivat sine kurs lærer deltakerne at de aller fleste som tenker på å ta livet sitt sender signaler om det til omgivelsene sine og det er mulig å oppdage. Syv av ti respondenter svarte i henhold til hva som læres bort på kursene.

Påstand 5:

Mennesker som snakker om å ta sitt eget liv, gjør det ikke.



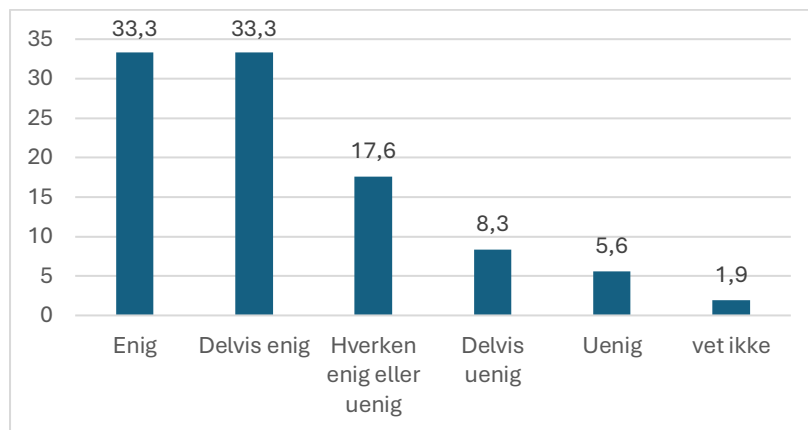
Figur: Prosentvis svarfordeling på påstanden om at mennesker som snakker om å ta sitt eget liv, gjør det ikke.

På kursene til Vivat lærer deltakerne at alt snakk om selvmord må tas på alvor. Det er vanskelig å vite om snakk om selvmord kan resultere i en selvmordshandling, uten at man snakker med personen det gjelder om dette.

Av respondentene var det over syv av ti som var delvis eller helt uenig i påstanden om at de som snakker om å ta sitt eget liv, ikke gjør det.

Påstand 6:

De fleste som tenker på selvmord, er usikker på om de vil leve eller dø



Figur: Prosentvis svarfordeling på påstanden om at de fleste som tenker på selvmord, er usikker på om de vil leve eller dø.

Én av tre respondenter var enig eller delvis enig i påstanden om at de som tenker på selvmord er usikker på om de vil leve eller dø. På Vivat sine kurs lærer deltakerne at de fleste som tenker på å ta livet sitt er usikre på om de vil leve eller dø. Mange personer med selvmordstanker ønsker ikke nødvendigvis døden, de vil ut av det vanskelige livet de lever. Gjennom å snakke om selvmordstankene vil mange kunne bli bevisst på denne usikkerheten, forstå at de ikke ønsker å dø og ønske å ta imot hjelp.

Nytteverdi

I evalueringen var det mulighet for å gi utfyllende svar i tillegg til avkrysninger. På spørsmålet om hva deltakerne sitter igjen med etter deltakelse på Førstehjelp ved selvmordsfare og/eller Oppmerksom på selvmordstanker, er det flere respondenter som trekker frem at kurset/kursene har gitt økt trygghet og bevissthet. Respondentene har følt seg tryggere i samtaler og situasjoner. Flere av respondentene svarer at de ikke er redd for å spørre direkte etter kurset, og føler de har verktøy til bruk i de vanskelige samtalene. Videre skriver respondentene at de har lært seg om viktigheten av å snakke om selvmordstanker, de har lært at det er ufarlig å spørre og viktigheten av direkte spørsmål om man mistenker at noen har selvmordstanker. Respondentene har hatt gode dager med mye refleksjon og erfaringsutveksling. De har fått bedre innsikt i

problematikken og føler seg mer rustet til å møte mennesker med selvmordstanker. De har også fått bedre selvtillit og føler seg tryggere på å håndtere samtaler og gi støtte. Flere skriver at det er positivt mer erfaringsutveksling og refleksjon.

Det er 69 prosent av respondentene som har fått bruk for det de lærte på kurset/kursene, og av disse var det to tredjedeler som har brukt kunnskapen i profesjonell sammenheng. Av de som har fått bruk for kunnskapen fra kurset/kursene svarer de at det samtaleverktøy, planlegging av videre hjelp/avtaler og trygghet til å spørre direkte som de har fått bruk for.

Forslag til forbedringer

Respondentene hadde mulighet til å gi tilbakemelding dersom det var noe ved kurset som ikke innfridde forventningene. Det var ingen respondenter som svarte konkret på dette spørsmålet.

I videre planlegging kan det være en fordel å ta hensyn til ekstra værutsatte steder, å forsøke så langt det lar seg gjøre å planlegge kurs utenom de mest værharde månedene.

Konklusjon

Evalueringen av Vivats selvmordsforebyggende kurs viser at kursene har vært svært nyttige. Respondentene rapporterer økt trygghet og bevissthet i samtaler om selvmordstanker, og mange føler seg bedre rustet til å håndtere slike situasjoner. De fleste deltakerne har hatt bruk for kunnskapen de har tilegnet seg, både i profesjonell og privat sammenheng. Kursene har også bidratt til å avlive myter om selvmord og fremhevet viktigheten av å snakke åpent om selvmordstanker.

Totalt sett har kursene bidratt til økt trygghet, bevissthet og gitt deltakerne ressurser i møte med personer med selvmordstanker.

Fylkeskommunen skal fremme folkehelsen i fylket, blant annet via regional utvikling og planlegging, forvaltning og tjenesteyting og tiltak som kan møte folkehelseutfordringene i fylket. Fylkeskommunen skal være en pådriver for og samordning av folkehelsearbeidet i fylket (jf. folkehelseloven § 20). En videre satsning på kursene vil svare på fylkeskommunens samfunnsutviklingsrolle og være i henhold til det forebyggende folkehelsearbeidet.

Vedlegg

Spørreundersøkelsen

Selvordsforebyggende kurs - undersøkelse

Takk for at du har deltatt på et eller flere selvmordsforebyggende kurs i regi av VIVAT. Vi håper du tar deg tid til å svare på noen enkle spørsmål

* Obligatorisk

1. Hvilke (t) kurs fra Vivat har du deltatt på? *

- ☐ Førstehjelp ved selvmordsfare (to dager)
- ☐ Oppmerksom på selvmordstanker, OPS! (4 timer)
- ☐ Jeg har deltatt på begge to

2. Hadde du ønsket å delta på Førstehjelp ved selvmordsfare dersom det ble arrangert? *

- ☐ Ja
- ☐ Nei

3. *Hvor lenge siden er det du deltok på kurs?* *

Velg høyst 2 alternativer.

- ☐ Mindre enn seks måneder siden
- ☐ 6-12 måneder siden
- ☐ 1- 2 år siden
- ☐ Mer enn 2 år siden

4. Ta stilling til følgende påstander: *

	Enig	Delvis enig	Hverken enig eller uenig	Delvis uenig	Uenig	Vet ikke
Dersom jeg spør en jeg er bekymret for om han eller hun tenker på å ta sitt eget liv, kan jeg komme til å sette vedkommende på tanken	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De som har bestemt seg for å ta sitt eget liv, kan ikke hjelpes	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En bør unngå å snakke med mennesker som tenker på selvmord om selvmordstanke r	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De fleste selvmord skjer uten forvarsler	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mennesker som snakker om å ta sitt eget liv, gjør det ikke	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De fleste som tenker på selvmord er usikker på om de vil leve eller dø	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. Hva sitter du igjen med etter at du deltok på kurset Førstehjelp ved selvmordsfare og/eller OPS! ? *

6. Har du brukt kunnskapen du lærte på kurset Førstehjelp ved selvmordsfare og/eller OPS! ? *

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Vet ikke

7. I hvilken sammenheng: *

- ☐ Profesjonelt
- ☐ Privat

8. Beskriv hva du hadde bruk for av det du har lært *

9. Innfridde kurset forventningene dine? *

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Er ikke sikker

10. Hva synes du kurset ikke innfridde? *

11. Hvor sannsynlig er det at du anbefaler dette kurset til en venn eller kollega?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ikke sannsynlig i det
hele tatt

Svært sannsynlig

Dette innholdet er verken opprettet eller godkjent av Microsoft. Dataene du sender, sendes til skjemaieren.

 Microsoft Forms