



MENTAL HELSE

10 millioner ekstra til hjelpetelefoner for selvmordsforebygging

Linda Berg-Heggelund, Generalsekretær i Mental Helse



Selv mord

- 674 selvmord i Norge (2018) (FHI)
- Størst økning blant menn i aldersgruppen 40-60 år
- 9 menn hver uke
- Hovedvekten er ikke i kontakt med behandlingsapparatet
- Selvmordstallene har ikke økt i forbindelse med pandemien (FHI)

1. Juledag 2019 til i dag:

Økning fra ca. 650 telefoner pr. døgn til 1500 telefoner pr. døgn

I 2020 har vi så langt 1626 flere chattedialoger som omhandler selvmord

I januar ble det gitt en ekstra bevilgning på 5 millioner kroner til Hjelpetelefonen





Foto: Thomas Nikolai Blekeli / NRK

Ordene som redder liv

Allerede på den første telefonvakta får Kristin samtalen hun ble advart om.

5 millioner i ekstra tilskudd:



Besvart 32 000 flere henvendelser hittil i år sammenliknet med 2019



MÅL: 40 000 flere henvendelser

Hva vet vi:

7 av 10 som sliter psykisk ber ikke om hjelp

3 av 10 står for ventekøene

Hvordan blir det hvis alle som trenger hjelp ber om hjelp?

Youth Aware of Mental Health (YAM)

Selvmondsforebygging i skolen

Målgruppen er skoleelever i alderen 14-16 år.

5 skoletimer

Fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter til å møte livets vanskeligheter og øker kunnskap om psykisk helse.

Depresjoner, selvmordstanker og handlinger reduseres med 50% etter 12 måneder.

Koster 300 kroner pr. elev.



Handlingsplan for forebygging av selvmord

- 10. september la regjeringen frem en ny Handlingsplan for forebygging av selvmord
 - Nullvisjon for selvmord
 - Forskning / utredninger
 - Vurdere sammenslåing av alle hjelpetelefoner
 - For lite konkret handling
- Planen må følges opp med friske midler – Statsbudsjett 2021
 - 20 mill. er for lite.
 - 35 av de 100 millionene til kommunene er omprioriteringer innenfor skolehelsetjenesten.
 - Det må settes av minst 80 mill i friske midler første år til lavterskeltilbud og forebygging i skolen (YAM)