

1. Hensikt

Gi veiledning om hvordan jobbspesialisten kan håndtere en jobbsøker som gir uttrykk for selvmordstanker eller -planer.

2. Omfang

Gjelder jobbspesialister tilknyttet kompetansetjenesten for arbeid og psykisk helse, og deres nærmeste administrative og faglige ledere

3. Grunnlagsinformasjon

Jobbspesialisten er i en særstilling, fordi han/hun jobber tett på jobbsøkere gjennom en helsepersonell-liknende relasjon, men uten nødvendigvis å ha medisinsk bakgrunn.

Siden jobbspesialistene er så tilgjengelige, også utenom arbeidstid, kan det være jobbspesialisten som først oppdager at en jobbsøker har selvmordstanker.

God kontakt med helseteamet er avgjørende. **Jobbspesialistens rolle er å varsle om selvmordsfare.** Det er helsepersonell som skal vurdere og håndtere suicidalitet.

4. Arbeidsbeskrivelse

4.1 Opplæring

Jobbspesialistene skal ha opplæring og veiledning om selvmord. I opplæringen skal følgende inngå:

- Varseltegn for selvmord
- Hva bør man gjøre dersom noen forteller at de ønsker å begå selvmord?

4.2 Selvmordstanker eller -planer

Dersom jobbspesialisten mistenker at det kan foreligge selvmordstanker eller -planer, skal helseteam/helsekontakt uten unødig opphold informeres om dette.

Mistanker om selvmordstanker eller -planer skal alltid journalføres, også ved uenighet i teamet.

Hvis følgende spørsmål besvares med «ja», kan faren for selvmord sitt i løpet av kort tid være overhengende. (*Dess flere «ja», jo høyere sannsynlighet*):

- Kjenner man til tidligere selvmordsforsøk?
- Har jobbsøker nylig opplevd tap av selvaktelse? (*f.eks. ikke fått en jobb han/hun virkelig ønsket seg, eller blitt oppsagt*)
- Har han/hun lagt en konkret plan for hvordan selvmordet skal skje? (*f.eks. kjøre i et fjell, skyte seg ...*)
- Har han/hun gjort forberedelser til selvmordet? (*f.eks. laget testamente, skrevet brev...*)
- Har han/hun tilgjengelig det som trengs for å gjennomføre selvmordet? (*f.eks. piller, tau eller skytevåpen...*)
- Når har han/hun tenkt å gjennomføre planen sin?

4.3 Akutt selvmordsfare

Den viktigste førstehjelpen en kan gi er å være medmenneske, være til stede og vise at en bryr seg. Mange personer som ønsker å ta sitt eget liv, kjenner sterkt på følelsen av håpløshet og ensomhet. Dette kan vi alle hjelpe til med å lindre, ved å være til stede og lytte.

Dersom noen forteller deg at de tenker på å ta livet sitt, ta det som blir sagt alvorlig. Spør hvor vedkommende er, og om han/hun har noen sammen med seg. Vær konkret og tydelig, og fortell at dette er noe som gjør deg bekymret. Gjør det klart at bekymringen gjør at du kommer til å tilkalle hjelp. Forsøk å få til en avtale om at jobbsøker ikke skal foreta seg noe i den neste halve timen. Kontakt så hjelp. Det er bedre å be om hjelp en gang for mye enn en gang for lite.

Dersom selvmordsfare oppdages i et fysisk møte, skal du ikke forlate vedkommende før profesjonelle hjelpere har overtatt. Dersom jobbsøker ringer deg og snakker om selvmord, skal du derimot ikke oppsøke jobbsøker selv om jobbsøker ber om det.

Innenfor arbeidstid

Ta kontakt med helsekontakt/behandler. Oppnås ikke kontakt, kontakt legevakten.

Utenfor arbeidstid

Ta kontakt med legevakten. Dersom legevakten ber deg kontakte politi, gjør du det.

4.4 Oppfølging etter selvmord

Jobbspesialister skal inngå og delta i virksomhetens ordinære oppfølging etter selvmord.

5. Ansvarsforhold

Både leder med personalansvar og leder for kompetansetjenesten skal sørge for at ansatte har nødvendig kompetanse om selvmord og selvmordsfare, og å følge opp ansatte som berøres.

6. Kontaktnummer

Ambulanse/AMK tlf	113
Legevakta i Bodø	116 117
Giftinformasjonen	22 59 13 00
Kirkens SOS	815 33 300 / 22 40 00 40
Mental Helse, hjelpetelefonen	116 123

7. Referanser

- [DS6188](#) Forebygging av selvmord/suicid (PHR NLSH)
- [FB1418](#) Helseteam
- [IS-nr: 1511](#). Forebygging av selvmord i psykisk helsevern. Nasjonal faglig retningslinje. Helsedirektoratet.

- VIVAT <http://vivatselvmondsforebygging.net/>
- Helsenorge.no. [Selvmord og selvmordstanker](#).
- Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging. UiO. [Krisehjelp](#)

8. Dokumentstyring

Dokumentet er utarbeidet av

- *Bernt Ole Hansen, psykologspesialist KAPH*

*Godkjenner og faglig ansvarlig er Beate Brinchmann (psykologspesialist og leder i KAPH).
Innlegging i Bodø kommunes kvalitetssystem «Kvalitetslosen» er godkjent av Hege Bohlin,
avdelingsleder Oppfølgingstjenesten psykisk helse og rus.*