



Månedens tema: Selvmord

Selvord er et komplekst fenomen som sjelden kan forklares av én enkelt årsak. Kunnskap om selvmord er viktig fordi myter kan hindre oss i å oppdage faresignaler, stille spørsmål eller tilby nødvendig hjelp.

«**De som er suicidale ønsker å dø.**» Mange ønsker først og fremst å slippe en uutholdelig psykisk smerte og er ofte ambivalente mellom å leve og å dø.

«**Å spørre om selvmordstanker kan plante ideen hos noen.**» Forskning og klinisk erfaring viser det motsatte; åpne samtaler kan bidra til lindring og hjelp.

«**Bedre humør betyr at faren er over.**» En plutselig bedring kan i enkelte tilfeller skyldes at personen har bestemt seg for å ta sitt liv, og risikoen kan derfor fortsatt være høy.

«**De som snakker om selvmord kommer ikke til å gjøre det.**» Mange som tar sitt eget liv har gitt verbale eller indirekte signaler på forhånd.

«**Bare mennesker med depresjon tar sitt liv.**» Selvmord kan være knyttet til mange ulike belastninger, psykiske lidelser, livskriser eller sammensatte utfordringer.

«**Selvord kommer som lyn fra klar himmel og kan ikke forebygges.**» Selv om det kan være vanskelig å forutsi, viser mange personer faresignaler før et selvmord, og tidlig innsats kan redde liv.

Vi kan også se på dette ut fra de fire etiske prinsippene:

Ikke-skade-prinsippet forplikter oss til å unngå handlinger som kan føre til skade, for eksempel å ignorere faresignaler eller tro at det er farlig å spørre om selvmordstanker.

Velgjørhetsprinsippet handler om aktivt å hjelpe, støtte og skape håp gjennom åpen dialog og omsorg.

Autonomiprinsippet innebærer respekt for personens opplevelser og verdighet, samtidig som alvorlig selvmordsfare kan gjøre det nødvendig å balansere selvbestemmelse opp mot behovet for beskyttelse.

Rettferdighetsprinsippet understreker at alle mennesker i selvmordskrise skal møtes med samme respekt, omsorg og tilgang til hjelp, uavhengig av alder, diagnose eller livssituasjon.

Å utfordre myter om selvmord er derfor ikke bare et spørsmål om kunnskap, men også om etisk ansvar. Gjennom åpenhet, respekt og vilje til å handle kan vi bidra til å forebygge lidelse og redde liv.

Mail	Viva Engage		Melde inn sak	Kompetansebroen
kekk@hel.oslo.kommune.no	<u>VI/SAM/Klinisk etikk</u> <u>komité</u>		https://forms.office.com/e/UH4fdPL52Z Eller scan QR-kode 	<u>Klinisk etikk</u> <u>komité Oslo</u> <u>Kommune</u>