

SAK: Innspillsmøte om ny handlingsplan for forebygging av selvmord, HoD 25. november 2025

Innspill fra Senior Norge

Det er manglende kunnskap om selvmordsforebygging for eldre og for lite oppmerksomhet og behandlingsfokus på depresjon hos eldre.

Takk for at **Senior Norge** ble invitert til å gi sine innspill i dette viktige temaet.

Først vil jeg bare dele at jeg personlig nylig opplevde å miste et kjært familiemedlem som valgte å ta sitt eget liv. Min svigersønn tok det valget, uten at vi som sto han nær kunne se at det skulle skje. Spørsmål jeg stiller meg er hvordan jeg kunne ha bidratt til at så ikke ville skje. Var det mulig å forebygge?

Som nevnt i møtet, kan et forslag være å gjøre alternativet tydelig urimelig ved å snakke høyt om hvor forferdelig vondt det er for de som sitter igjen med sorg, savn, ubesvarte spørsmål og ikke minst skyldfølelse.

Eldre i statistikken – en annen problemstilling

Det å forstå og kunne se hvordan livsgleden kan forsvinne hos en voksen senior, se tegnene på en begynnende depresjon kan kanskje hjelpe en del i arbeidet med å forebygge selvmord blant eldre.

Mange eldre føler seg som en byrde overfor samfunnet og pårørende. Selvbildet og egenverdet blir dårligere. Statistikk forteller at det er store forskjeller mellom kvinner og menn. Forskning viser at det henger helt klart sammen med at kvinner har lettere for å søke kontakt med andre og er mer åpne for å meddele, vise egne følelser. Menn som føler seg mislykket, ikke lykkes i sin karriere og taper venner, nettverk, blir fort mer passive, tilbakeholdne og lett ensomme.

Ekstra bekymringsfullt er det for enslige eldre som opplever alvorlig sykdom (demens eller immobilitet pga skader eller sykdom), nedsatt hørsel/syn, gradvis økende kognitiv svikt og digital hjelpeløshet bidrar til at eldre i disse kategoriene opplever håpløshet, at de er til belastning. Med sine smerter og utilstrekkelighet ønsker de derfor "å få slippe".

De som står nærmest, er ikke alltid de som kan fange opp en gradvis utvikling. De mangler kunnskap eller kompetanse eller de bærer en sperre mot å lese tegnene som fører i retning av en tragisk livsavslutning for et menneske de er så glad i. Ikke sjeldent, er den eldre heller ikke spesielt interessert i å bli hjulpet eller bli fortalt hva de kan gjøre for en bedret livskvalitet.

Forebygging – våre innspill

Ifølge Senter for omsorgsforskning sitt dokument «Selvmordsforebygging hos eldre i kommunale helse- og omsorgstjenester: En oppsummering av kunnskap», sitat;

“kan forebygging av selvmord ha mange ulike former, for eksempel konkrete tiltak som å sette opp beskyttelse ved bruer, jernbaner og veier. Det å øke kunnskapsnivået og formidle informasjon er imidlertid de mest benyttede forebyggende tiltakene (Herlofsen et al., 2016)”.

Når det gjelder forebygging, har vi i **Senior Norge** mest tro på jevnlig kontakt med en person den eldre har tillit til på individnivå. Ettersom det ofte vil være enten en pårørende (spesielt nå som det er og blir utallige hjemmeboende) og/eller helsetjenesten som er i nærkontakt, er det utrolig viktig å kunne gi nødvendig innsikt og verktøy til disse og sørge for at pårørende har mulighet til å enkelt å finne informasjon om hvor de kan søke støtte og henvende seg dersom de får mistanke om at deres nære bærer tegn på å være suicidal.

Det er en kjent sak at helsepersonell allerede er overarbeidet. De har liten tid til psyko-sosiale oppgaver/handlinger. Nettopp derfor er det ekstra viktig at de har tilstrekkelig innsikt og opplæring til å kunne oppfatte en situasjon og ha menneskekunnskap nok til å starte samtale med den lidende og kunne gi pårørende både en avpasset orientering og gode råd for oppfølging.

Senior Norges tre prioriterte innspill til ny handlingsplan, er for gruppen eldre:

- 1) Sørge for at helsepersonell (hjemmetjeneste, hjemmesykepleien) får opplæring/kunnskap om hvordan de kan se tegnene og verktøy og/eller gode rutiner for hvordan de håndterer dette. Det bør være nasjonale retningslinjer som alle kommuner iverksetter (ref. <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/nasjonale-faglige-rad/selvskading-selvsmord> - oppdateres med seksjon om eldre, spesielt eldre menn)
- 2) Informasjon og veiledning for pårørende til eldre som en rutinemessig standard når den eldre får oppfølgingsavtale med kommunens hjemmetjeneste (faste rutiner og avklart personvern)
- 3) Støtte til alle ideelle organisasjoner og forskjellige tiltak fra frivillig sektor som kan tilrettelegge og etablere hjelp og skape nyttige kanaler til å distribuere informasjon om alternative hjelpetjenester både nasjonalt og lokalt.

Et lite hjertesukk til; Dessverre er det ofte historier om fastleger som ikke tar tilstrekkelig tak i den Eldres fysiske eller psykiske helse, **Senior Norge håper** denne sektoren kan utfordres til å imøtekomme denne pasientgruppen med større interesse for både forebygging og riktig behandling.

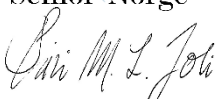
Konklusjon

Senior Norge er tilhenger av samarbeid med andre i frivillig sektor, samt forskningsinstanser. Koordinering av tjenester og tilbydere er viktig.

Vi mener menneskelig kontakt – noen å ringe/snakke med – er avgjørende for å forebygge depresjon og selvmord blant eldre.

Med vennlig hilsen


Senior Norge



Siri M L Joli
Daglig leder