

Rådet for psykisk helse

Postadresse: Postboks 817 Sentrum, 0104 Oslo

Besøksadresse: Grensen 13, 0159 Oslo

Tlf 23 10 38 80

post@psykiskhelse.no

Bank: 1609.08.79875

www.psykiskhelse.no

Org.nr. 971524499



Rådets medlemsorganisasjoner: ADHD Norge, Aurora - støtteforening, Bipolarforeningen Norge, FRI - foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold, Hjelpeskilden Norge, Hvirte Ørn, Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - LPP, Landsforeningen mot seksuelle overgrep, Mental Helse, Mental Helse Ungdom, Norsk Tourette Forening, ROS - Rådgeving om spisesforstyrrelser, Spisesforstyrrelsesforeningen, WSO - Landsforeningen We Shall Overcome, Voksne for Barn, Kirkens SOS, Stiftelsen CRUX, Norges Røde Kors, Fagforbundet, FO - Fellesorganisasjonen, Norsk Ergoterapeutforbund, Norsk Fysioterapeutforbund, Norsk psykisk forening, Norsk Psykologforening, Norsk Sykepleierforbund, Universitetet i Sørøst-Norge, NTNU - Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet, Universitetet i Ågder, Universitetet i Bergen, Universitetet i Oslo og Universitetet i Tromsø.

Utdannings- og forskningskomiteen

Oslo, 28. oktober 2024

Budsjetthøring 2025: kapitler fordelt til utdannings- og forskningskomiteen

Selvmondsforebygging i skolen

Selv mord er den hyppigste dødsårsaken blant unge under 25 år i Norge. Til tross for økt innsats og oppmerksomhet går ikke tallene ned. 37 ungdommer under 19 år tok livet sitt i 2023. Året før var det 24 ungdommer under 19 år som tok sitt eget liv. Selvmondsforsøk og selvskading er et enda hyppigere problem som har økt kraftig blant unge i løpet av de siste årene. Heldigvis finnes det tiltak som virker mot selv mord og selv mordstanker, og som setter flere unge i stand til å be om hjelp.

Skoleprogrammet YAM (Youth Aware of Mental Health) er i dag det eneste forebyggingsprogrammet med dokumentert selvmondsforebyggende effekt tilgjengelig for norske skoler. Skoleprogrammet retter seg mot ungdommer i alderen 13-17 år, er utviklet i et samarbeid mellom flere land og er tilgjengelig i Norge via organisasjonen Mental Helse. Forskning viser at YAM reduserer frekvensen av selv mordstanker og selv mordshandlinger med 50% etter bare 12 måneder. Det reduserer i tillegg frekvensen av depressive tilstander og tanker med 30%.

På lik linje med vaksinasjonsprogrammet er YAM en helseintervensjon for barn og unge som bør fastsettes fra nasjonalt hold så vi unngår lokale og regionale forskjeller i det selvmondsforebyggende arbeidet. Få ungdommer i Norge dør i dag av smittsomme sykdommer, i stor grad takket være vaksinasjonsprogrammet. Nå haster det med å komme videre med tilsvarende tiltak i selvmondsforebygging for å hjelpe de unge til å finne håp og mening i hverdagen og sette flere i stand til å håndtere livets vansker og vonde følelser.

YAM er skreddersydd for skoleelever og fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter for å møte livets vanskeligheter samtidig som det øker kunnskap om psykisk helse. Det må gjennomføres i skoletiden og vil ta tid fra annen undervisning, men gjennomføringen tar kun fem timer totalt. En ekstern instruktør som har opplæring i metoden står for gjennomføring og alt praktisk knyttet til programmet - skolen stiller tid og lokaler til disposisjon, men trenger ikke å bruke andre ressurser på tiltaket.

Rådet for psykisk helse sitter i Nasjonalt forum for forebygging av selv mord, som er oppnevnt av Helsedirektoratet for å gi råd til Regjeringens handlingsplan for forebygging av selv mord. Forumet har én krystallklar prioritering; at YAM rulles ut på alle skoler i Norge. Tiltaket har stått på vent i 10 år på grunn av skolepolitiske hindre som bygger på en misforståelse av hva som er helseintervensjoner og hva som er pedagogisk autonomi. Tiden er overmoden for at politiske myndigheter skjærer igjennom.

Vi vet hva som virker. Nå trenger vi tydeligere spor av selvmondsforebyggende satsing i statsbudsjettet, og øremerking av midler til gjennomføring av YAM på alle landets skoler for å sikre god etablering og utrulling. Det haster å få på plass YAM i skolen og det å prioritere er sentralt for å lykkes. Her ber vi om en tverrdepartemental satsing. Vi har ikke råd til å la være når vi vet det virker.

Rådet for psykisk helse

Tove Gundersen

Tove Gundersen
generalsekretær