

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 - støtteleiing, Bipolarforeningen Norge, FRI - foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold, Hjelpeskiden 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 spiseforstyrrelser, Spiseforstyrrelsesforeningen, WSO - Landsforeningen We Shall Overcome, Voksne for Barn, Kirkens SOS, Stiftelsen CRUX, Norges Røde Kors, Fagforbundet, FO - Fellesorganisasjonen, Norsk Ergoterapeutforbund, Norsk Fysioterapeutforbund, Norsk Psykiatrisk 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.

Kunnskapsdepartementet

Oslo, 7. mars 2025

Innspill til statsbudsjettet 2026

I dette innspillet til statsbudsjettet vil vi konsentrere oss om selvmordsforebygging i skolen som et kjerneområde vi mener bør få prioritert satsning i statsbudsjettet 2026. Ved å rulle ut skoleprogrammer som YAM (Youth Aware of Mental Health) på alle skoler i Norge får elevene mulighet til å utvikle ferdigheter for å møte livets vanskeligheter, samtidig som det øker kunnskap om psykisk helse og reduserer frekvensen av selvmordstanker og selvmordshandlinger. Vi vet mye om risiko og hva som virker, og vi ønsker å se enda tydeligere spor av satsing på disse virkemidlene i statsbudsjettet 2026.

Selvmordsforebygging 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. Selvmordsforsøk og selvskadning er et enda hyppigere problem som har økt kraftig blant unge i løpet av de siste årene. Heldigvis finnes det tiltak som virker mot selvmord og selvmordstanker, og som setter flere unge i stand til å be om hjelp.

YAM er i dag det eneste forebyggingsprogrammet med dokumentert selvmordsforebyggende 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 selvmordstanker og selvmordshandlinger med 50 prosent etter bare 12 måneder. Det reduserer i tillegg frekvensen av depressive tilstander og tanker med 30 prosent.


På lik linje med vaksinasjonsprogrammet er YAM en helseintervensjon for barn og unge. Den bør fastsettes fra nasjonalt hold så vi unngår lokale og regionale forskjeller i det selvmordsforebyggende arbeidet. Få ungdommer i Norge dør i dag av smittsomme sykdommer, i stor grad takket være vaksinasjonsprogrammet. Nå haster det med å komme med tilsvarende tiltak i selvmordsforebygging 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 og utvikle ferdigheter for å møte livets vanskeligheter. Samtidig øker programmet kunnskapen om psykisk helse og er derved et verktøy for bedret evne til egenomsorg, noe som står sentralt i helseberedskapen. 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.

Helsedirektoratet har på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet opprettet et tverrsektorielt nasjonalt forum for forebygging av selvmord. Forumet er ett tiltakene i regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord (2020 -2025) – Ingen å miste. 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.

Mental Helse har estimert at det vil koste 77 millioner årlig med nasjonal implementering av YAM. Dette tilsvarer ca. 1 100,- per elev. Vi ber om at det øremerkes midler over statsbudsjettet 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
generalsekretær