

Budskapsdokument: folkeopplysningskampanjen "Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv"

Region Øst, fra 15. september til 27. oktober 2025

Målgruppen for dette dokumentet er alle som ønsker å markere kampanjen i region Øst. All tekst er kvalitetssikret av RVTS Øst og kan fritt brukes for å støtte markeringer i region Øst.

Bakgrunn

Selv mord er et alvorlig samfunnsproblem. Menn søker sjeldnere helsehjelp enn kvinner. Noen menn strever med å finne frem til hjelp, og noen ønsker å ordne opp selv. Menn dør oftere i selvmord. Over 70 prosent av de 727 menneskene som tok livet sitt i 2024 var menn.

Alle kan bli med å gjøre en forskjell når Folkeopplysningskampanjen "Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv" vil markeres i region Øst.

Målet med folkeopplysningskampanjen er

- å senke terskelen for å søke hjelp, særlig for voksne menn.
- å redusere frykten for å spørre om selvmordstanker for dem rundt.

Målgrupper

- Voksne menn.
- Nettverket og de rundt som er bekymret.

Ressurser

RVTS Øst har regionalt kampanjeansvar. Se rvtsost.no/snakkomselvmordstanker for kampanjeside, den oppdateres fortløpende i kampanjeperioden med nedlastbart innhold. Du kan også melde deg på kampanjebrev for å få tips om nytt innhold rett i innboksen (obs, utsendingene avsluttes automatisk etter endt kampanjeperiode).

Ressursside med innhold på flere språk fra Helsedirektoratet:

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvordstanker-og-selvord>
(obs, vil bli oppdatert med flere språk).

Spørsmål kan rettes til snakkomselvmordstanker@rvtsost.no

Hva

Vi ønsker at du blir med og setter ditt preg på folkeopplysningskampanjen. Din kreativitet og ditt engasjement er avgjørende for å gjøre budskapet synlig og relevant. Sammen kan vi skape størst mulig gjennomslag!

Vi oppfordrer deg til å tenke fritt og bruke kreativiteten. For deg som ønsker noen startpunkter, kan du for eksempel:

- Spre informasjon om kampanjen, og bidra til å markedsføre opplæringstilbud til helsepersonell og andre.
- Synliggjøre hjelpetjenester på kommunens nettsider.
- Motivere lokale personer som kan være gode stemmer for kampanjen.
- Vekke interesse hos lokale medier.

Føringer og forslag til postetekster i sosiale medier

Kampanjeperioden er fra 15. september til 27. oktober. Bruk gjerne våre forslag (under) til tekster, eller sett på deres egen tekst til våre bilder/film. Dette er også en fin anledning til å synliggjøre lokale hjelpetilbud.

Vi vil oppdatere fortløpende på rvtsost.no/snakkomselvmordstanker – så vi anbefaler at dere følger med der for mer innhold!

Dere står fritt til å lage egne budskap som passer i deres kanaler, men vi ønsker gjerne at dere i kampanjeperioden:

1

Inkluderer
"Snakk om
selvmordstanker -
det kan redde liv"

2

Tipser om
helsenorge.no/
selvmord

3

Bruker hashtag
#SnakkOm
Selvmordstanker

Forslag til postetekster

Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv!
Selvmordstanker synes ikke, og mange som sliter med selvmordstanker holder tankene for seg selv. Derfor må vi snakke om det. Det kan redde liv. Har du selvmordstanker eller er bekymret for andre? Få råd på helsenorge.no/selvord #snakkomselvmordstanker

1 av 20 har selvmordstanker i løpet av livet. Sjekk ut helsenorge.no/selvordstanker for råd og veiledning. #snakkomselvmordstanker

Vi støtter RVTS Øst og Helsedirektoratet sin folkeopplysningskampanje «Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv». Kampanjen pågår fra 15. september til 27. oktober. #snakkomselvmordstanker

Tips!

Se råd fra Helsedirektoratet til å håndtere kommentarfeltet når tema er selvmord. Du finner klippet [her](#).

Her er noen eksempler - til inspirasjon:



Her er noen eksempler - til inspirasjon:



Trondheim kommune

25. oktober 2022 · 🌐

Har en du kjenner forandret seg i det siste? Eller sagt noe som gjør deg bekymret? Er du urolig for om han eller hun tenker på å ta livet sitt?

Tør å spørre - Våg å bry deg! ❤️

På www.helsenorge.no/selvordstanker finner du tips til hvordan du kan snakke om selvmordstanker og hvor det finnes hjelp. Du kan også ta kontakt med Leve - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord: <https://leve.no/>

Kanskje sliter du med selvmordstanker selv? Gi noen sjansen til å forstå hvordan du har det - snakk med noen du stoler på, enten det er en venn, noen i familien, en lærer, eller andre som står deg nær ❤️

Og vit at det er mange profesjonelle som gjerne vil hjelpe deg.

I Trondheim kan du:

- Hvis det er akutt - ringe 113
- Snakke med fastlegen din
- Ta kontakt gjennom nettsiden vår om psykisk helse:
<https://www.trondheim.kommune.no/.../rask-psykisk.../>
- Gravide, familier, barn og ungdom kan ta kontakt med helsesøster:
<https://www.trondheim.kommune.no/.../helset.../helsestasjon/>

Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv!

Vi har ingen å miste ❤️

