

OKTÓBER 2025



Ársskýrsla 2025

Sjálfsvígsforvarnir



Lífsbrú

Miðstöð sjálfsvígsforvarna

Embætti landlæknis / Lífsbrú ber ábyrgð á sjálfsvígsforvörnum á Íslandi og er faglegur ráðgjafi stjórnvalda á því sviði. Lífsbrú stuðlar að samvinnu meðal þeirra sem vinna að málaflokknum innanlands og er í samstarfi um forvarnir erlendis. Á vegum embættis landlæknis og Lífsbrúar er fylgst með rannsóknum, unnið að fræðsluefni fyrir almenning og fagfólk og stuðlað að vitundarvakningu um málaflokkinn.

Ritstjórn

Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir
Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

Útgefandi

Embætti landlæknis / Lífsbrú
Katrínartúni 2
105 Reykjavík
S: 510-1900
lifsbu@landlaeknir.is
mottaka@landlaeknir.is
www.lifsbu.is

© 2025 Embætti landlæknis

Rit þetta má ekki afrita með
neinum hætti, svo sem
ljósmyndun, prentun,
hljóðritun eða á annan
sambærilegan hátt, að hluta
eða í heild, án þess að geta
heimildar.

Efnisyfirlit

1. Tölur um sjálfsvíg	4
2. Gagnvirkt mælaborð	5
3. Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna	5
4. Samstarf um sjálfsvígsforvarnir	6
1. Heilbrigðisráðuneyti – aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi	6
2. Fagráð um sjálfsvígsforvarnir	7
3. Gulur september	8
4. Samvinna við fjölmiðla	10
5. Samvinna um samræmt sjálfsvígshættumat og verklag	12
6. Rannsókn á áhættuþáttum sjálfsvíga	12
7. Lykilaðilar – starfsfólk í kirkjum	12
8. Lykilaðilar - starfsfólk hjálparsíma	13
9. Hjálp 48	13
10. Lykilaðilar – viðbragðsaðilar	14
11. Útgáfa fræðsluefnis	15
12. Önnur verkefni	16
13. Alþjóðleg samvinna	16
5. Viðurkenning Lífsbrúar	18
6. Lífsbrú – sjóður	19
7. Það er hjálp að fá	19

1. Tölur um sjálfsvíg

Embætti landlæknis gefur árlega út tölfræði um sjálfsvíg. Sjálfsvíg á Íslandi voru 48 árið 2024 eða 12,4 á hverja 100.000 íbúa. Vegna fámennis þjóðarinnar þá geta litlar breytingar á fjölda valdið nokkrum sveiflum í dánartíðni milli ára. Því er mikilvægt að túlka ekki tölur fyrir eitt ár sem vísbendingu um aukningu eða samdrátt á tíðni sjálfsvíga heldur horfa frekar á lengra tímabil.

Þróun yfir 5 ára tímabil frá 2005 - 2024, byggt á meðaltölum allra íbúa frá fæðingu:

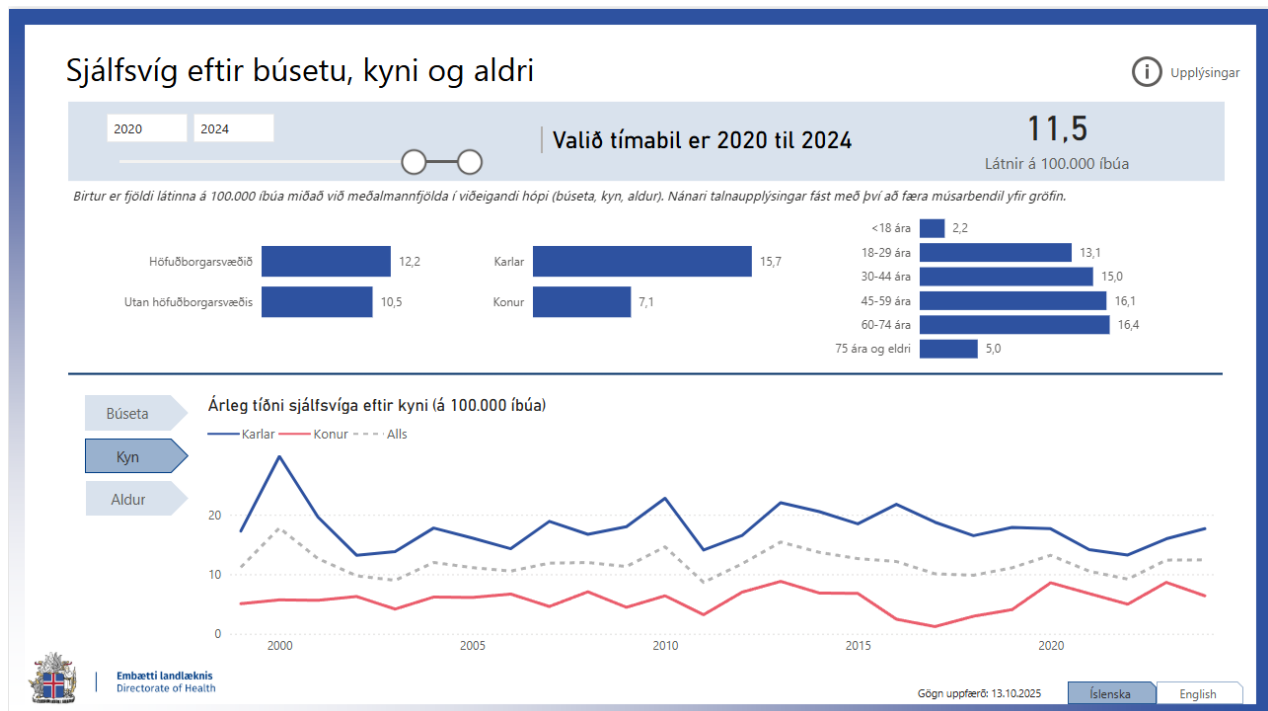
- 2020 - 2024 voru sjálfsvíg að meðaltali 42,6 eða 11,5 á hverja 100.000 íbúa.
- 2015 - 2019 voru sjálfsvíg að meðaltali 37,6 eða 11,1 á hverja 100.000 íbúa.
- 2010 – 2014 voru sjálfsvíg að meðaltali 40,6 eða 12,8 á hverja 100.000 íbúa.
- 2005 – 2009 voru sjálfsvíg að meðaltali 35,2 eða 11,4 á hverja 100.000 íbúa.

Opinber tölfræði um sjálfsvíg byggir á upplýsingum um dánarorsakir einstaklinga með lögheimili á Íslandi við andlát sem skráðar eru í dánarmeinasrá landlæknis. Fjöldi sjálfsvíga tekur til andláta þar sem undirliggjandi dánarorsök á dánarvottorði eru skráð sem vísvitandi sjálfsskaði (ICD-10 kóðar: X60-X84). Skráningu dánarmeina er hægt að ljúka þegar öll gögn og krufningarskýrslur frá réttarmeinafræðideild Landspítala hafa borist embætti landlæknis.

2. Gagnvirkt mælaborð

Tölur um sjálfsvíg eru uppfærðar árlega og settar fram á aðgengilegan hátt á vef embættis landlæknis, bæði í töflum og í gagnvirku mælaborði.

Hér fyrir neðan má sjá mynd af mælaborðinu fyrir tímabilið 2020 – 2024.



3. Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna

Hjá Lífsbrú - miðstöð sjálfsvígsforvarna er unnið að sjálfsvígsforvörnum í samræmi við samþykktu aðgerðaáætlun stjórnvalda til að fækka sjálfsvígum á Íslandi.

Að sjálfsvígsforvörnum hjá Lífsbrú starfaði einn verkefnastjóri í fullu starfi allt árið 2024 og annar í 50% starfi frá byrjun árs 2025, þar sem viðbótarfjármagn fékkst frá heilbrigðisráðuneytinu í tiltekna forgangsáðgerðir. Verkefnastjórar Lífsbrúar eru Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir og Anna Margrét Bjarnadóttir.



Guðrún Jóna



Anna Margrét

4. Samstarf um sjálfsvígsforvarnir

Lífsbrú vinnur að sjálfsvígsforvörnum í samstarfi við stofnanir, fyrirtæki, félagsamtök og einstaklinga innanlands og utan. Markmiðið er að tengja saman aðila sem vinna að sjálfsvígsforvörnum og stuðla þannig að samlegðaráhrifum, aukinni þekkingu og yfirsýn yfir málaflokkinn. Hjá Lífsbrú er fylgst með tölum um sjálfsvígstilraunir og sjálfsvíg. Skoðað er hvar sjálfsvíg eiga sér stað, með það að markmiði að takmarka aðgengi að hættulegum stöðum, efnum og aðstæðum.

1. Heilbrigðisráðuneyti – aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum á Íslandi

Á Íslandi er unnið eftir nýrri Aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum fyrir árin 2025 – 2030. Áætlunin var unnin af starfshópi sem skipaður var af Willum Þór Þórssyni, þáverandi heilbrigðisráðherra. Skýrslan fór í samráðsgátt í febrúar 2025 og var afhent formlega og samþykkt af nýjum heilbrigðisráðherra, Ölmu D. Möller, í mars 2025.



Formleg afhending nýrrar aðgerðaáætlunar. Á myndinni er starfshópurinn sem vann áætlunina ásamt ráðherra og starfsfólki heilbrigðisráðuneytisins.

Aðgerðaáætlunin samanstendur af eftirfarandi sjö efnisflokkum:

1. Samhæfing og skipulag
2. Stuðningur og meðferð
3. Takmörkun á aðgengi að hættulegum efnum, hlutum og aðstæðum
4. Vitundarvakning og fræðsla
5. Forvarnir og heilsueflingarstarf
6. Gæðaeftirlit og sérfræðilæking
7. Stuðningur við eftirlifendur

Samtals eru aðgerðir áætlunarinnar 26 og miða að öllum stigum sjálfsvígsforvarna, þ.e.a.s. forvörnum, íhlutun og stuðningi í kjölfar sjálfsvígs.

Heilbrigðisráðuneytið er eigandi aðgerðaáætlunar til að fækka sjálfsvígum en embætti landlæknis ber ábyrgð á framkvæmd hennar. Samstarf og samráð er milli ráðuneytisins og Lífsbrúar um forgangsöröðun aðgerða, vinnslu þeirra og framgang. Fylgjast má með framgangi aðgerða í [gagnvirku mælaborði](#), á vef embættis landlæknis og hjá Stjórnarráðinu. Í mælaborðinu er lýsing á hverri aðgerð og gerð grein fyrir tilgangi hennar og ætluðum áhrifum fyrir samfélagið. Greint er frá ábyrgðaraðila aðgerðar, mælikvarða og stöðu. Aðgerðir hafa ýmist stöðuna ekki hafin, komin af stað eða lokið.



2. Fagráð um sjálfsvígsforvarnir

Fagráð um sjálfsvígsforvarnir er skipað til fimm ára í senn. Hlutverk þess er að vera landlækni til ráðgjafar í málefnum sem snerta sjálfsvígsforvarnir og stuðning við eftirlifendur. Eftirfarandi aðilar skipa ráðið til ársloka 2026.

- Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir, verkefnisstjóri sjálfsvígsforvarna hjá embætti landlæknis.
- Hans Guðberg Alfreðsson, prestur og prófastur, fyrir hönd Þjóðkirkjunnar.
- Sigrún Sigurðardóttir, prófessor við heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri, fyrir hönd Geðhjálp.
- Tómas Kristjánsson, sálfræðingur og lektor við sálfræðideild Háskóla Íslands.
- Wilhelm Norðfjörð, sálfræðingur og rithöfundur.
- Þórgunnur Ársælsdóttir, yfirlæknir bráða- og ráðgjafarþjónustu geðsviðs Landspítala.

3. Gulur september



Það er breið samvinna stofnana og félagasamtaka sem standa á bak við vitundarvakninguna Gulur september, en þar er áhersla lögð á mikilvægi geðræktar og sjálfsvígsforvarna. Þar sem margir ólíkir aðilar koma að verkefninu var ákveðið að opna nýjan vef fyrir átakið. Á nýju síðunni er dagatal fyrir viðburði og þar er efni, greinum og myndböndum safnað saman. Í ár var áhersla á eldra fólk og opunarviðburður vitundarvakningarinnar var af því tilefni haldinn í Samfélagshúsinu á Vitatorgi sem er samverustaður eldri borgara í Reykjavík. Fjölmennt var við opnunina en viðstaddir voru meðal annarra frú Halla Tómasdóttir forseti Íslands, heilbrigðisráðherra, landlæknir og borgarstjóri Reykjavíkur.



Í ár var í fyrsta sinn fjáröflun í tengslum við vitundarvakninguna og seldar húfur í samvinnu við 66°Norður og Litlu gulu peysuna sem hönnuð er af Eddu Lilju Guðmundsdóttur.

Í Gulum september voru haldnir margir viðburðir, m.a. gulur dagur, fjölmörg fræðsluerindi bæði rafrænt og í raunheimum, geðræktargöngur, kyrrðarstundir og gular messur.





Kýrrðarstund í Langholtskirkju 10. september. Sr. Ásta Ingibjörg Pétursdóttir og Egill Heiðar Anton Pálsson leikhússtjóri voru með hugvekju og sögðu frá reynslu sinni. Kveikt var á kertum til minningar um látna ástvinu.

Flestir miðlar voru nýttir til að ná til fólks í Gulum september, fjallað var um átakið í helstu fréttamiðlum, rafrænar greinar voru birtar og fulltrúar úr starfshópi fóru í viðtöl í fjölmiðlum. Gulur september er líka kominn á helstu samfélagsmiðlana, þ.e. Facebook, Instagram og TikTok.

Þrír hópar sérfræðinga komu að undirbúningi fyrir vitundarvakninguna. Í einum hópnum voru fagaðilar sem í daglegum störfum sínum vinna á einn eða annan hátt að sjálfsvígsforvörnum. Í öðrum hópnum voru fulltrúar frá sömu stofnunum og félagasamtökum sem sjá um vef- og samfélagsmiðla. Í þriðja sérfræðingahópnum var fólk sem hefur mismunandi reynslu af því að nýta geðheilbrigðisþjónustuna, t.d. fulltrúar notenda á geðþjónustu Landspítala.

Gulur september var haldinn í þriðja sinn í ár og útgefið efni þróað til að vekja athygli á málefninu. Í ár var efni líka þýtt á ensku og pólsku til að tryggja enn frekar að skilaboðin næðu til allra landsmanna.



Í ár var ákveðið að leggja áherslu á að kynna úrræði sem standa fólki til boða en kannski ekki allir vita af. Gerð voru stutt myndbönd sem dreift var á samfélagsmiðlum. Myndböndin sýndu úrræði hjá: Sorgarmiðstöð, Geðhjálp, SÁÁ, Píeta samtökunum, Aflinu Akureyri, Samtökunum 78 og Björginni á Suðurnesjum. Myndböndin fengu talsvert áhorf en myndbandið um Karla í skúrum sáu flestir eða 10.500 á Instagram og tæplega 66 þúsund á TikTok. Einnig var ákveðið að hanna, setja upp og dreifa spjöldum með skilaboðum um að allir geti bjargað lífi með samtali. Voru skilaboðin borin saman við að bjarga lífi með endurlífgun. Hugmyndin byggir á erlendra fyrirmynd. Spjöldin um að allir geti bjargað lífi féllu í góðan jarðveg og eru komin í talsverða dreifingu í grunn- og framhaldsskólum, hjá stofnunum og fyrirtækjum. Hægt er að lesa nánar um spjöldin í greininni „Við getum öll bjargað lífi“ eftir Kristófer Kristófersson geðhjúkrunarfræðing.

Við getum öll bjargað lífi – með samtali

1 Taktu eftir Vertu vakandi fyrir merkjum um vanlíðan eða breytingum á hegðun.	2 Hlustaðu Taktu samtalið. Ef þú hefur áhyggjur spurðu nánar.	3 Leitaðu lausna Finnið leiðir að stuðningi og aðstoð. Sjá einnig QR kóða.	4 Fylgdu eftir Spurðu um liðan. Kannaðu hvort aðstoðin fékkst.
--	---	--	--

GULUR SEPTEMBER **112** Mundu að það er hjálp að fá

Við getum öll bjargað lífi – með endurlífgun

1 Skoðaðu Er meðvitundarleysi til staðar og engin eða óeðlileg öndun?	2 Hringdu Hringdu strax eða fáðu aðstoð við að hringja í neyðarlínuna 112.	3 Hnoðaðu Hnoðaðu þétt með báðum höndum á taktinum 100-120 sinnum á mínútu.	4 Stuðtæki Sæktu hjartastuðtæki, tengdu það og fylgdu leiðbeiningum.
---	--	---	--

GULUR SEPTEMBER **112** Grunnendurlífgun – skref fyrir skref

4. Samvinna við fjölmiðla

Nýjar ráðleggingar til fjölmiðlafólks á Íslandi komu út í febrúar 2025. Þýðing og staðfæring var unnin í breiðu samstarfi við fjölmiðlafólk, fulltrúa blaðamanna í háskólaumhverfinu og sérfræðinga í sjálfsvígsvörnum. Leiðbeiningarnar byggja á leiðbeiningum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni frá árinu 2023. Íslensku ráðleggingarnar má finna á vef embættis landlæknis og Blaðamannafélags Íslands.

Í tengslum við staðfæringu og þýðingu ráðlegginganna kom Thomas Nieterkrotenthaler, prófessor við Vínarháskóla, sérfræðingur í sjálfsvígsvörnum og einn aðalhöfunda ráðlegginganna til landsins og var með kynningu fyrir blaðamenn hjá Blaðamannafélagi Íslands.








Sjálfsvígsforvarnir: Ráðleggingar fyrir fjölmíðlafólk

✓ Mælt er með að	✗ Forðast ætti að
Veita nákvæmar upplýsingar um hvar er hægt að leita hjálpar vegna sjálfsvígshugsana. Fræða almenning um staðreyndir um sjálfsvíg og sjálfsvígsforvarnir sem eru byggðar á nákvæmum upplýsingum. Birta fréttir um hvernig er hægt að takast á við streituvalda í lífinu og/eða sjálfsvígshugsanir og mikilvægi þess að leita hjálpar. Nota yfirvegað orðalag í fyrirspöllum. Gæta sérstakrar varúðar þegar fjallað er um sjálfsvíg þekktra einstaklinga. Gæta varúðar þegar tekin eru viðtöl við aðstandendur, vini eða einstaklinga með reynslu af sjálfsvígum. Hafa í huga að fjölmíðlafólk getur sjálft orðið fyrir áhrifum af því að fjalla um sjálfsvíg.	Lýsa aðferðinni sem var notuð. Nefna eða gefa upplýsingar um staðinn/ staðsetninguna. Fjalla um einstök atriði sjálfsvígsbréfa. Einfalda ástæðuna fyrir sjálfsvígi eða tilgreina einhvern einn orsakavald. Nota ljósmyndir, myndbandsupptökur, hljóðupptökur eða tengla á vefmiðla eða samfélagsmiðla. Nota orðalag/inntak sem vekur mikla athygli, gefur rómantískan blá eða normaliserar sjálfsvíg (lýsir því sem eðlilegu fyrirbæri) eða sýnir það sem raunhæfa lausn á vandamálum. Hafa sjálfsvígstengt efni sem aðalfrétt eða endurtaka slíkar frásagnir að öðru.

Kynning á ráðleggingunum hefur staðið yfir frá útgáfu þeirra. Fjölmíðlar hafa verið heimsóttir, sendir hafa verið tölvupóstar og bréf þar sem ráðleggingarnar eru kynntar. Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir og Tómas Kristjánsson rituðu einnig saman grein um efnið undir yfirskriftinni Ábyrg umfjöllun um sjálfsvíg – erum við öll ritstjórar?

Samhliða kynningu til fjölmíðlafólks hefur efnið verið kynnt aðstandendum náms í blaðamennsku við Háskóla Íslands og í námi í fjölmíðlun við Háskólann á Akureyri. Til stendur að setja efnið í námsskrá nema í báðum skólunum.

5. Samvinna um samræmt sjálfsvígshættumat og verklag

Fjárveiting fékkst frá heilbrigðisráðuneytinu til að vinna að þremur tilteknum aðgerðum sem er bæði að finna í geðheilbrigðisáætlun og í aðgerðaáætlun til að fækka sjálfsvígum. Aðgerðirnar sem um ræðir snúa að því að heilbrigðisstofnanir vinni á samræmdan hátt við mat á sjálfsvígshættu og hafi samræmt verklag ef skjólstæðingur gerir tilraun til sjálfsvígs eða ef sjálfsvíg verður innan stofnunar. Aðgerðirnar fela einnig í sér fræðslu til starfsfólks á sömu heilbrigðisstofnunum um sjálfsvígsforvarnir á öllum stigum. Lífsbrú vinnur að aðgerðunum í samvinnu við fulltrúa frá heilbrigðisráðuneytinu, Landspítala, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og fleiri heilbrigðisstofnunum. Aðgerðirnar eru víðfeðmar en vinnsla þeirra mun hafa forgang umfram annað á árunum 2025-2026.

6. Rannsókn á áhættupáttum sjálfsvíga

Lífsbrú hefur í samvinnu við Miðstöð lýðheilsuvísinda við Háskóla Íslands, Heilbrigðis-, viðskipta- og raunvísindasvið Háskólans á Akureyri og SÁÁ sett í gang rannsókn á áhættupáttum sjálfsvíga. Í fyrsta áfanga byggir rannsóknin á söfnun heilbrigðisupplýsinga og í öðrum áfanga á félagslegum þáttum þeirra sem látist hafa vegna sjálfsvígs á árunum 2000 til 2022. Samþykki Vísindasiðanefndar liggur á fyrri hlutanum liggur fyrir, söfnun gagna af heilbrigðissviði er lokið, svo og dulkóðun. Fengist hefur styrkur til rannsóknarinnar frá ráðuneyti háskólamála.

7. Lykilaðilar – starfsfólk í kirkjum

Starfshópur hefur unnið námsefni fyrir presta, djákna og sálgæta. Samvinna er við Biskupsstofu um fræðsluna og til stendur að bjóða upp á hana í öllum prófastdæmum landsins. Fræðslan tekur heilan dag



Á fræðsludegi um sjálfsvígsforvarnir fyrir presta og djákna, 4. júní 2025 í húsakynnum embættis landlæknis

en þar er fjallað um forvarnir, íhlutun og stuðning eftir sjálfsvíg. Sérstök áhersla er á stuðning við börn eftir sjálfsvíg. Með fræðslunni fylgja bæklingar, bækur og hlekkir á ítarefni. Fræðsluefnið var prufukeyrt í júní 2025. Reynslumiklir prestar og djáknar sátu námskeiðið.

8. Lykilaðilar – starfsfólk hjálparsíma

Lífsbrú hefur komið á samstarfi á milli helstu hjálparsíma landsins, þ.e. 112, Rauða krossins 1717, Píeta-símans 552 2218 og Upplýsingamiðstöðvar heilsugæslunnar 1700. Markmiðið með samstarfinu er að fulltrúar hjálparsímanna miðli þekkingu á milli úrræða, deili reynslu af því sem vel hefur reynst auk þess sem samlegðaráhrif eru varðandi fræðslu og þjálfun fyrir starfsfólk. Á dagskrá er sameiginlegt fræðslunámskeið fyrir fulltrúa hjálparsímanna í nóvember 2025.

9. Hjálp 48

Hjálp48, verkefni Sorgarmiðstöðvar, hefur það að markmiði að grípa aðstandendur eftir skyndilegan ástvinamissi og veita þeim viðeigandi stuðning og eftirfylgd. Hugmyndin að verkefninu kviknaði eftir ákall frá aðstandendum til Sorgarmiðstöðvar. Hugmyndafræði verkefnisins byggir á fyrirmyndum erlendis frá en einnig er nýtt það sem gert hefur verið vel fyrir syrgjendur á Íslandi. Þjónustan felur í sér sálræna fyrstu hjálp / áfallahjálp, aðstoð við praktísk mál, upplýsingar um næstu skref, réttindi og úrræði og fræðslu um sálrænar afleiðingar og bjargráð í sorg.

Samvinna er við Lífsbrú um verkefnið og á árinu var unnin handbók og gátlisti um verklagið ásamt námsefni fyrir Hjálp48 teymið. Efnið var kennt í byrjun september á Akureyri og tók teymið strax til starfa eftir að hafa fengið þjálfun. Kennarar sem höfðu umsjón með fræðslu teymisins komu frá Lífsbrú, Sorgarmiðstöð og Rauða krossinum. Einnig var fenginn ráðgjafi, Andrea Walraven – Thissen, til að móta verkefnið á öllum stigum og til að kenna teyminu. Andrea hefur bakgrunn í geðhjúkrun og hefur starfað sem viðbragðsaðili í yfir 25 ár. Hún er sérfræðingur í atvikastjórnun (incident management) í hamförum, slysum, stórslysum og hryðjuverkaárásum, ásamt stuðningi í kjölfar sjálfsvíga (postvention). Hún sérhæfir sig í gagnreyndum rannsóknum á fyrstu viðbrögðum og sálrænum áhrifum þeirra. Hún hefur víðtæka reynslu og þekkingu og leiðbeinir stjórnvöldum, alþjóðasamtökum og viðbragðsteymum um fyrstu viðbrögð við vá, byggt á reynslu og rannsóknum. Hún er höfundur bókarinnar Responding After Suicide: A Practical Guide to Immediate Postvention.

Verkefnið hefur verið í undirbúningi um nokkurt skeið en hófst formlega á Akureyri í september 2025.



Hjálp48 teymi Sorgarmiðstöðvar á Akureyri ásamt verkefnastjóra

10. Lykilaðilar – viðbragðsaðilar

Í september bauð Lífsbrú starfsfólki slökkviliðs og lögreglu upp á fræðsluerindi. Fræðslan var í samvinnu við fræðslu- og símenntunarsvið slökkviliðs og lögreglu. Þjálfunin var tvíþætt, fjallaði annars vegar um viðbrögð á vettvangi sjálfsvígs og hins vegar tækni til að ná fólki út úr sjokki (iCOVER; Rapid response to acute stress reaction). Fyrirlesarinn var Andrea Walraven Thissen. Fræðslan stóð slökkviliðs- og lögreglufólki til boða en fræðslan var haldin bæði í Háskólanum á Akureyri og einnig í húsnæði Mennta og starfsþróunarseturs lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.



Andrea Walraven Thissen ásamt verkefnastjóra Lífsbrúar, lögreglu – og slökkviliðsfólk á erindi í Háskólanum á Akureyri í september 2025.

11. Útgáfa fræðsluefnis

Síðustu ár hafa embætti landlæknis og Lífsbrú í samvinnu við Sorgarmiðstöð, heilsuefandi vinnustaði og viðeigandi fagaðila staðið fyrir útgáfu fræðsluefnis um sorg eftir sjálfsvíg.

Á árinu kom út nýr bæklingur, *Í kjölfar andláts*. Hann er leiðarvísir fyrir aðstandendur sem missa ástvin, óháð tegund missis. Bæklingurinn kom líka út á ensku og heitir *After a death*. Viðbragðs- og sálgæsluaðilar hafa tekið útgáfu þessa efnis fegins hendi. Allt efnið er aðgengilegt á rafrænu formi á [vef](#) embættis landlæknis en það má líka óska eftir eintökum á pappíriformi hjá mottaka@landlaeknir.is.

Viðbragðsáætlun ef skyndilegt andlát á vinnustað (2022)

Ástvinamissir vegna sjálfsvígs (2023)

Að finna orðin (2023)

Í kjölfar andláts (2025)

After a death (2025)



12. Önnur verkefni

Lífsbrú vinnur að sjálfsvígsforvörnum með því að halda fræðsluerindi í háskólaumhverfinu, hjá félagasamtökum og fyrirtækjum. Einnig leggur Lífsbrú sitt af mörkum við gerð og yfirlestur greina, handrita og nemaverkefna þar sem sjálfsvíg eru umfjöllunarefni. Á árinu kom Lífsbrú til að mynda að yfirlestri á nýjum söngleik sem fluttur var í Þjóðleikhúsinu og bar nafnið Stormur. Höfundar sýningarinnar, þær Una Torfadóttir og Unnur Ösp Stefánsdóttir, óskuðu eftir sérfræðiráðgjöf frá Lífsbrú. Það er mjög jákvætt þegar atvinnulífið kallar á samvinnu þegar fjallað er um jafn viðkvæmt umfjöllunarefni og sjálfsvíg. Í samvinnu við aðstandendur sýningarinnar var meðfylgjandi texti unninn og prentaður en hann stóð leikhúsgestum til boða þegar leikhúsið var yfirgefið.



Hvernig líður þér?

Í sýningunni Stormi takast persónurnar á við krefjandi tilfinningar og ein persónan deyr í sjálfsvíg. Þér gæti þótt það óþægilegt, t.d. ef þú hefur reynt af missi eða hefur upplifað sjálfsvígshugsanir. Því er gott að vita að mörg upplifa sjálfsvígshugsanir á einhverjum tímamarki á lífsleiðinni en að slíkar hugsanir líða yfirleitt hjá. Það hjálpar að deila vanlíðan og sjálfsvígshugsunum með einhverjum sem við treystum. Flest finna til léttis við að segja öðrum frá liðan sinni. Þú getur valið að segja vini, ættingja, kennara, vinnufélaga eða öðrum sem þú treystir frá því hvernig þér líður. Þú getur líka leitað til eftirtalinna aðila:

- Hjálparsími Rauða krossins, s. 1717 eða netspjallíð 1717.is
- Pieta samtökin, s. 552 2218
- Í neyð hringið í síma 112

Nánari upplýsingar á island.is

Lífsbrú
Lífshlutakvæðing

13. Alþjóðleg samvinna

Fulltrúar Lífsbrúar eru í virku samstarfi um sjálfsvígsforvarnir með fulltrúum hinna Norðurlandanna. Um árabíl hefur verið samvinna milli rannsakenda og fagaðila um málaflokkinn. Reglulegir rafrænir fræðslufundir eru haldnir þar sem fagþekkingu er deilt ásamt niðurstöðum nýjustu rannsókna á sviðinu. Á

árinu átti Lífsbrú frumkvæði að því að skapa vettvang meðal Norðurlandabjóðanna þar sem þeir fulltrúar landanna sem halda utan um vinnslu sjálfsvígsforvarnaáætla hittast reglulega á rafrænum fundi. Framtíð fékk góðar undirtektir og í dag taka öll Norðurlöndin þátt í þessari samvinnu þ.e. Danmörk, Finnland, Færeyjar, Grænland, Ísland, Noregur og Svíþjóð. Með samvinnunni fæst betri yfirsýn yfir vinnu við málaflokkinn. Fyrsta verk hópsins var til dæmis að útbúa yfirlit yfir alla fræðslu til lykilaðila sem í boði er í hverju landi. Niðurstaðan leiddi í ljós að þessi listi er mjög langur og oft verið að vinna að sama verkefninu/fræðslunni á mörgum stöðum. Í þessum hópi er upplýsingum deilt um framgang aðgerða í aðgerðaáætlunum landanna, þeim áskorunum sem löndin standa frammi fyrir en þarna er líka vettvangur til að deila því sem vel gengur þannig að læra megi af.

Lífsbrú / embætti landlæknis tekur þátt í ýmsum rannsóknarverkefnum. Dæmi um það er til dæmis samvinna við fulltrúa frá Noregi, Danmörku og Grænlandi þar sem unnið er að þróun aðferða til að veita rafrænan stuðning eftir sjálfsvíg. Verkefnið er styrkt af norskum sjóði og er verkefnastjórnin staðsett við norska háskólann VID.

Lífsbrú vinnur að því að flytja inn þekkingu á öllum stigum sjálfsvígsforvarna. Með það að markmiði sótti fulltrúi Lífsbrúar fræðslu á vegum Evrópsku sorgarsamtakanna (Bereavement Network Europe/BNE) sem haldin var í Dublin í nóvember 2024. Stuðningur í kjölfar sjálfsvígs, þ.e. stuðningur í sorg, er mikilvægur liður sjálfsvígsforvarna. Í dag er fjallað um sorg sem fræðigrein og rannsóknum fjölga hratt á þessu fræðasviði og fræðimenn nýta m.a. pýramída til að ná betur utan um viðfangsefnið.



Lífsbrú er aðili að alþjóðlegu samtökunum International Association of Suicide Prevention (IASP) en undir hatti þeirra er haldið upp á alþjóðlegan forvarnardag sjálfsvíga. Samtökin eru leiðandi í innleiðingu nýrrar gagnreyndrar þekkingar í sjálfsvígsforvörnum. Fulltrúi Lífsbrúar sótti í júní ráðstefnu IASP um sjálfsvígsforvarnir sem haldin var í Vín í Austurríki. Sótti hann þar fróðleg erindi og fundi og skapaði mikilvæg alþjóðleg tengsl. Fulltrúum annarra landa þótti m.a. áhugavert að heyra um Gulan september og hversu hann hefur vaxið á Íslandi.

5. Viðurkenning Lífsbrúar

Viðurkenning Lífsbrúar var veitt í annað sinn í september 2025. Verðlaunin voru veitt 1. september á formlegri opnun Guls september að viðstöddu fjölmenni. Viðurkenningar eru veittar einstaklingi og liðsheild fyrir mikilsvert framlag til sjálfsvígsvorvarna á Íslandi, fyrir að auka þekkingu á málefnum og fyrir að stuðla að bættri heilsu og líðan landsmanna. Það var Sr. Svavar Stefánsson sem fékk verðlaunin fyrir sín störf í flokki einstaklinga og Geðgjörgæsla Landspítala í flokki liðsheildar.



Handhafar viðurkenningar Lífsbrúar 2025: Geðgjörgæsla Landspítala. Jóhanna Guðmunda Þórisdóttir deildarstjóri og Ísafold Helgadóttir yfirlæknir ásamt starfsfólki og Maríu Heimisdóttur landlækni og Guðrúnu Jónu Guðlaugsdóttur verkefnastjóra.



Sr. Svavar Stefánsson handhafi viðurkenningar Lífsbrúar 2025 fyrir störf sín að sjálfsvígsvörnum og stuðningi við aðstandendur sem misst hafa í sjálfsvígi.

6. Lífsbrú – sjóður

Sjóðurinn Lífsbrú var stofnaður samhliða stofnun Lífsbrúar - miðstöðvar sjálfsvígsforvarna. Markmið sjóðsins er að afla fjármagns til að vinna að sjálfsvígsforvörnum. Fyrirtæki og einstaklingar hafa styrkt sjóðinn og stuðlað þannig að innleiðingu gagnreyndrar þekkingar, fræðslu og rannsókna á sjálfsvígum á Íslandi.

Fyrsta fjárveiting úr sjóðnum er áætluð í nóvember 2025 og fer í að standa straum af kostnaði við sameiginlega þjálfun starfsfólks hjálparsíma á Íslandi. Á námskeiðinu sem haldið verður dagana 12.-13. nóvember fá þrjátíu fulltrúar frá 112, Rauða krossinum, Píeta samtökunum og Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar þjálfun í samtölum við fólk í sjálfsvígshættu. Kennsla og þjálfun verður í höndum erlendra þjálfara þar sem kennt verður gagnreynt efni frá kanadíska fyrirtækinu Living Works. Námskeiðið sem kennt verður er Living Works – ASIST.

7. Það er hjálp að fá

Alltaf þegar fjallað er um sjálfsvíg og tengt efni þarf að hafa í huga að málefnið er viðkvæmt og getur vakið upp krefjandi tilfinningar. Því er brýnt að geta þess alltaf í samhengi við umfjöllunina hvar er hægt að leita ráðgjafar. Það er því líka gert í þessari skýrslu. Leita má stuðnings og ráðgjafar við vanlíðan hjá:

- Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar 1700 og netspjallið 1700.is
- Hjálparsíma Rauða krossins 1717 og netspjallið 1717.is
- Píeta-símanum 552 2218
- Í neyð hringið í 112