

Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse

DØDE PIGER LYVER IKKE (13 Reasons Why)

Forslag til ting du kan tale med din teenager om

- *Døde piger lyver ikke* er en fiktiv historie baseret på en kendt roman. Bogens formål er at gengive en skræmmende historie om, hvordan et selvmord kan opstå.
- Du kan have lignende oplevelser og tanker som nogle af personerne i *Døde piger lyver ikke*. Folk identificerer sig tit med personer, som de ser på tv eller i film. Det er dog vigtigt at huske, at der findes bedre måder at håndtere de problemer, som fremstilles i *Døde piger lyver ikke*, og det at handle ud fra selvmordstanke ikke er en god ide.
- Hvis du har set Netflix serien og føler, at du gerne vil tale med en person om det – så ræk ud efter hjælp. Tal med en ven, et familiemedlem, en rådgiver eller en terapeut. Der er altid nogen, som vil lytte.
- Selvmord er ikke en almindelig løsning på livets udfordringer eller modgang. De fleste mennesker, der oplever mobning, en vens død eller enhver anden modgang som portrætteret i *Døde piger lyver ikke*, dør ikke af selvmord. Faktisk tager langt de fleste kontakt til nogen at tale med, opsøger hjælp eller finder andre måder at klare problemerne på. De fortsætter med at leve sunde, normale liv.
- Selvmord er aldrig en heroisk eller romantisk handling. Hannahs selvmord (selvom det er fiktivt) tegner et skræmmebillede og meningen med historien er ikke at skildre en helt – men snarere at beskrive en tragedie.
- Det er vigtigt at vide, at der på trods af skildringen i *Døde piger lyver ikke*, er mange behandlingsmuligheder for livsudfordringer, krisesituationer og psykisk sygdom. Behandling findes og virker.
- Selvmord påvirker alle, og alle kan gøre en indsats for at hjælpe, hvis de ser advarselssignaler eller hører om personer, som har tanker om selvmord.
- Det er OK at tale åbent og ærligt om følelsesmæssige kriser og selvmordstanke. At tale om selvmordstanke vil ikke gøre nogen mere selvmordstruede eller give dem ideer. Hvis du er bekymret for nogen, så spørg dem direkte.
- Det er vigtigt at vide, hvordan man reagerer på og svarer en person, der fortæller om følelsesmæssige kriser eller selvmordstanke. Lad være med at afvise dem eller deres tanker, lyt i stedet. Vær omsorgsfuld og venlig. Tilbyd at være sammen med dem. Tilbyd at følge dem hen til et sted, hvor de kan få hjælp eller hjælp dem til at søge telefonisk krisehjælp.
- Vejlederen i *Døde piger lyver ikke* reagerer ikke på Hannahs tanker om selvmord - det er forkert og heldigvis ikke typisk for de fleste rådgivere. Skolerådgivere er fagfolk og en pålidelig person at søge hjælp hos. Hvis dine oplevelser hos en skolerådgiver er dårlige, så søg hjælp et andet sted, f.eks. hos Livslinien eller en anden rådgivningsorganisation.
- Det er ikke alle, der ved, hvad de skal sige eller gøre, når de møder nogen med selvmordstanke, men nogen gør. Fortsæt med at lede til du finder nogen, der kan hjælpe dig. Hvis nogen fortæller dig, at de har selvmordstanke, tag dem alvorligt og skaf dem hjælp.

- Hvis du vælger at dø af selvmord, kommer du hverken til at kunne lave film eller tale med folk mere. Beskeder fra graven, er en dramatisk Hollywood-effekt, som ikke virker i det virkelige liv.
- Det er ikke en god ide at gøre et menneskes død af selvmord til en heltedåd. At glorificere personens handlinger eller tage 'selfies' foran mindesmærker er ikke passende. Det ærer ikke livet for den person, der døde af selvmord.
- Hannahs bånd giver andre skylden for hendes selvmord. Selvmord er aldrig de pårørendes skyld. Der findes hjælp og støttegrupper til pårørende efter selvmord.

Hvis du har selvmordstanker:

Ring til Livslinien på tlf. 70 201 201

Translated from the original version with permission by SAVE and JED. © 2017