



Forebyg selvmordsadfærd

Gode råd om selvmordsforebyggelse
til kommunale videnspersoner

Indledning

Pjecen er til dig, der er kommunal vidensperson i selvmordsforebyggelse, så du altid har central viden om børn og unge med selvmordsadfærd ved hånden.

Som kommunal vidensperson i selvmordsforebyggelse vil kollegaer i kommunen søge din vejledning og sparring i konkrete sager, hvor et barn eller en ung har selvmordsadfærd. Du kan læse mere om det tværsektorielle samarbejde og rollen som vidensperson i "Retningslinjer for en koordineret og tværsektoriel indsats for børn og unge med selvmordsadfærd".

I denne pjece finder du viden om selvmordsadfærd samt forslag til, hvordan du kan vejlede dine kollegaer. Pjecen er opdelt i følgende afsnit:

- Kort om selvmordsadfærd
- Gode råd til samtalen
- Spørgsmål til afdækning af selvmordsadfærd
- Næste skridt
- Inddragelse af forældre

Kort om selvmordsadfærd

Selvmondsadfærd spænder over et kontinuum fra tanker til handlinger: passive dødsønsker, aktive selvmordstanker, -planer, -forsøg og død til selvmord. Passive dødsønsker kan være diffuse, vage tanker om ikke at ville vågne op næste morgen eller lettelse ved tanken om at blive kørt ned. Aktive selvmordstanker kommer til udtryk, når den unge begynder at manifestere tanker om hvordan, hvornår og hvorhenne selvmordet skal indtræffe.

Årsagen til at børn og unge udvikler selvmordstanker er kompleks, og der er ofte flere faktorer, som forekommer samtidig. Det kan være belastninger i skolen eller i hjemmet, mobning, misbrug, overgreb, kæreste- eller venskabsbrud, psykiatrisk lidelse, præstationsangst eller generel psykisk mistrivsel. Selvmordsadfærd er en måde at udholde eller overleve de smertefulde livsomstændigheder, som den unge står i, og adfærden kan derfor blive betragtet som et udtryk for tab af mestringsstrategier. Hensigten med døden bliver et ønske om forandring eller en pause fra en indre tilstand, som er ulidelig. Selvmordsadfærd fluktuerer over tid. For langt de fleste er selvmordsadfærd forbigående, mens selvmordstanker for nogle følger den unge igennem længere tid. Adfærden ebber ofte ud i takt med, at den unge får hjælp eller på egen hånd finder andre og mere hensigtsmæssige mestringsstrategier.



Gode råd til samtalen

Selv mordstanker opstår som regel, fordi den unge er forpint og har svært ved at se andre udveje. Her er samlet nogle gode råd, du kan tage udgangspunkt i, når du vejleder en kollega i samtalen med en ung.

Spørg ind og skab et trygt rum

Det er essentielt, at du som fagperson tør stille dig til rådighed, lytte til den unge og være nysgerrig på, hvad der er så svært lige nu. Du skal turde stille spørgsmålene, og vigtigst af alt, turde høre svarerne. At tale om selvmordstanker kan ikke forværre dem. Mange unge oplever det tværtimod som en stor lettelse at få sagt tankerne højt til en voksen.

Sørg for at have fred, ro og tid til samtalen, så det bliver et trygt rum. I kan i samtalen drøfte, hvilke tanker den unge har, og hvorfor de er opstået. Vær anerkendende, rummende og forstående for de tanker eller bekymringer, den unge bærer rundt på.

Indgyd håb og udforsk tanker og følelser

I kan sammen forsøge at danne et overblik over, hvad der aktuelt belaster den unge. Du kan spørge, hvad den unge ville slippe

for, hvis de var døde eller ikke vågnede op i morgen. Den unges vanskeligheder og forpintheder kan hurtigt give trang til løsningsorienterede strategier, men undlad med at komme med hurtige løsningsforslag. Prøv nysgerrigt at udforske og afdække den unges tanker og følelser. Det er vigtigt at anerkende, at hvis der var en let og tilgængelig løsning på udfordringerne, havde den unge naturligvis gjort det for længe siden.

Håbløshed er et centralt element i selvmordsadfærd og mange unge beskriver at have mistet håbet for, at det nogensinde bliver bedre. Forsøg at indgyde håb og tilbyd på respektfuld vis andre perspektiver på de unges tanker og livsomstændigheder. Nogle børn og unge beskriver en urokkelig håbløshed, og her kan det være effektivt at fungere som et vikarierende håb. Fortæl den unge at du er håbefuld på deres vegne og holder håbet for dem, mens de måske ikke selv er i stand til det. Fortæl den unge at selvom de ikke kan se håbet lige nu, så har du viden og erfaring med, at man med rette hjælp og tid kan få det bedre. Mange unge fortæller, at det er rart, at der er en voksen, som tror på dem, og som anerkender og forstår deres smerte samtids med, at håbet om en bedre fremtid bliver fastholdt.

Lav aftale om opfølgning

At få talt højt om de svære tanker, at få overblik og syn for de belastende omstændigheder samtidig med at føle sig set, hørt og forstået, er selvmordsforebyggende i sig selv. Der vil imidlertid altid være behov for opfølgning på samtalen. Det er derfor vigtigt, at du i samråd med den unge får lagt en god plan for, hvad der skal ske efterfølgende. Fortæl den unge hvem og hvordan der vil blive fulgt op på samtalen, ligesom I sammen aftaler præcis, hvad og hvordan du har tænkt dig at informere forældrene. Du kan tilbyde at gøre det sammen med den unge, så de ved, hvad der er blevet sagt, og hvordan forældrene reagerer. Samtidig er det vigtigt i samråd med forældrene at få begrænset den unges adgang til fx piller, knive eller våben, hvis den unge har gjort sig overvejelser om selvmordsmetoder eller har konkrete selvmordsplaner.

Spørgsmål til afdækning af selvmordsadfærd

Det kan være svært at tale om selvmordsadfærd og dine kollegaer kan opleve en berøringsangst. Derfor er det ofte nødvendigt at vejlede dem i, hvordan de kan spørge konkret og relevant ind til den unges tanker og adfærd.

Her er samlet nogle konkrete forslag til, hvordan man kan spørge ind til og afdække selvmordsadfærd.

Afdæk eventuelle selvmordstanker

Ved hjælp af nedenstående spørgsmål kan du sammen med den unge forsøge at afdække, om der er tale om passive dødsønsker, eller om den unge har aktive selvmordstanker:

- Når du fortæller mig, at det er svært for tiden, kan du så også have tanker om ikke at ville leve?
- Når du får de her svære, mørke tanker, hvordan kan de så lyde?
- Har du haft tanker om selvmord?

Spørg ind til omfanget af den unges selvmordstanker

Det er relevant at afdække, hvor ofte selvmordstankerne er til stede:

- Hvor tit kommer tankerne?
- Opstår de dagligt, ugentligt eller på månedlig basis?
- Ved du hvad, der udløser tankerne, eller hvad der forværrer dem?

Spørg ind til den unges ressourcer

Det er væsentligt at forholde sig til hvilke beskyttende faktorer, den unge kan drage nytte af, og som kan være med til at forebygge selvmordsadfærd. Overordnet kan man undersøge hvilke ressourcer, den unge har, her særligt i form af mestringsstrategier og dernæst i omgivelserne omkring den unge:

- På trods af alt det svære, hvordan er det så lykkedes dig at klare dig frem til nu?
- Hvad er de gode grunde til at leve?
- Hvilke drømme eller håb har du for fremtiden?
- Hvilke håb og drømme havde du som yngre?
- Hvordan er din relation til dine forældre?
Dine venner?

Afdæk tankernes intensitet

Nogle unge formår at aflede sig selv fra tankerne eller fortæller, at de får modtanker, som minder dem om, hvorfor de bør undlade at handle på tankerne. Andre beskriver selvmordstanker som en flodbølge, der skyller ind over dem, og at de kan være bange for at komme til at handle på tankerne, når de har det værst.

Det er relevant at afdække tankerne nærmere ved at spørge ind til varighed og intensitet:

- Hvor lang tid er tankerne der?
- Når tankerne kommer, kan du så skubbe dem væk?

Kom omkring eventuelle selvmordsplaner

Det er vigtigt at få talt med den unge om, hvor mange tanker de har gjort sig om tid, sted og metode i forhold til selvmordet:

- Har du tænkt over, hvordan du ville gøre det?
- Hvis ja, ved du hvordan, hvorhenne og hvornår?
- Har du tidligere haft selvmordstanker?
- Har du tidligere forsøgt selvmord?



Er det akut

Hvis de unge er langt i deres overvejelser eller ligefrem har forberedt selvmordet, skal der tages akut stilling til, hvordan den unge kan hjælpes bedst muligt her og nu.



Næste skridt

Som vidensperson kan du vejlede dine kollegaer, om det næste skridt skal være en eller flere af nedenstående handlemuligheder:

- Vurdere at samtalen har været afklarende, og at der ikke er behov for mere på nuværende tidspunkt.
- Sende en underretning med beskrivelse af den aktuelle bekymring med henblik på at reducere den aktuelle mistrivsel fx indsatser ift. hjemmet, skole, fritid eller kammerater.
- Underrette den kommunale døgnvagt med beskrivelse af den aktuelle, akutte bekymring.
- Henvise den unge til Klinik for Selvmordsforebyggelse, henvisningen sendes til Center for Visitation og Diagnostik.

Er du i tvivl om det næste skridt, kan du eksempelvis få sparring af:

- De andre kommunale videnspersoner i selvmordsforebyggelse.
- Klinik for Selvmordsforebyggelse, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, på deres rådgivningstelefon: 40 12 98 50 (åben i hverdage 9-14). Det er muligt at få råd og vejledning ift. vurdering af selvmordadfærd, behov for henvisning til klinikken, tiltag her og nu samt henvisningsprocedurer.

Opfølgning efter samtalen:

- Det er afgørende, at fagpersonen, der har haft samtalen med den unge, har opfølgende samtaler med den unge og den unges forældre indtil anden støtte er iværksat.



Akut psykiatrisk hjælp

Foreslå den unge og den unges forældre at møde op i Psykiatrisk Akutmodtagelse i Glostrup for at få en psykiatrisk vurdering. Det er muligt at henvende sig telefonisk (38 64 06 71) eller ved at møde op på adressen uden forudgående kontakt.

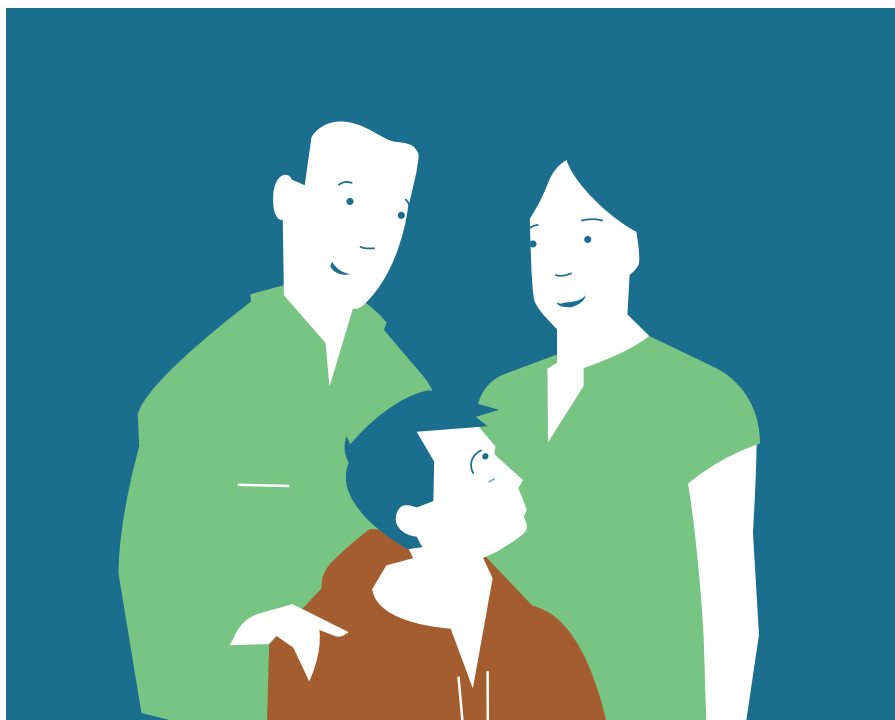
Den unge og den unges forældre kan også altid ringe til Akuttelefonen 1813 eller Alarmcentralen 112.

Inddragelse af forældre

Den unges forældre vil ofte være en vigtig og fortrolig samarbejdspartner i den unges vej mod bedring, derfor er det vigtigt at støtte dine kollegaer til at involvere forældrene.

I samtalen med den unge vil du eller din kollega måske opleve, at de unge beder om, at deres forældre ikke skal involveres, fordi de kan være bange for deres reaktion. Det er her vigtigt at være helt tydelig om, at det ikke er en mulighed. Tilbyd i stedet at I sammen finder ud af, hvad der skal fortælles og hvordan, så den unge føler sig hørt og mere tryg.

Forældre kender ikke altid til deres barns selvmordstanker, men mange af dem er klar over, at de mistrives eller har det svært.



Involver forældrene så de kan være med til at udpege belastende faktorer, som kan presse deres barn. Forældrene kan hjælpe til ved at reducere nogle af de krav, som måske kan være forværende eller vedligeholdende faktorer for selvmordsadfærden.

Nogle unge oplever, at konflikter med deres forældre er særligt forværende i forhold til selvmordsadfærden. Her kan du som fagperson på nænsom vis mægle mellem parterne, og ikke sjældent vil det skyldes, at de unge ikke føler sig set eller hørt af forældrene. Det viser sig også nogle gange, at forældrene har haft svært ved at håndtere bekymringen for deres barn og i deres fortvivelse har handlet uhensigtsmæssigt.

Forebyg selvmordsadfærd

Pjecen tager udgangspunkt i "Retningslinjer for en koordineret og tværsektoriel indsats for børn og unge" og er udarbejdet på initiativ af Driftsforum Byen (Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Københavns Kommune og Frederiksberg Kommune). Pjecen er udarbejdet i samarbejde med Nicolai Køster Rimvall, læge og specialist i selvmordsforebyggelse.

**Hent retningslinjerne på
psykiatri-regionh.dk**



Psykiatri