

Jens Lysgaard Jørgensen

**Klinik for Selvmordsforebyggelse
Oversygepl. og enhedsleder**

- 1. Præsentation**
- 2. Hvad er selvmordstanker?**
- 3. Hvorfor får nogle selvmordstanker?**
- 4. Hvordan kan jeg håndtere selvmordstanker?**
- 5. Hvor kan jeg få hjælp?**

- Opleves af 10-15% af befolkningen på et eller andet tidspunkt i deres liv
- Hvad er en selvmordstanke?

Forskellige former for tanker

- "Bare jeg ikke vågner op i morgen"
- "Bare jeg kommer ud for en ulykke"
- "Nu kan jeg ikke holde det ud længere"
- "Hvis det og det sker/ikke sker, så kan jeg altid tage livet af mig selv"
- "Det vil være bedre for mine forældre, hvis jeg ikke er i live"
- "Jeg betyder ikke noget for nogen. Ingen vil savne mig"
- "Der er ingen mening med mit liv"
- "Jeg kan hoppe ud fra den bro"

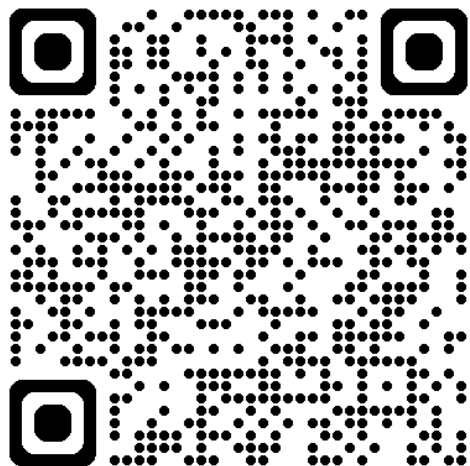
Vær særlig opmærksom på fastlåsthed, nederlag og ydmygelse..

- Alle kan principielt blive selvmordstruet – det afhænger af hvordan den enkeltes ressourcer og reaktioner er i forhold til de vanskeligheder, vedkommende står overfor
- Selvmordstanker og -adfærd kan ses som et forsøg på at løse et fastlåst problem eller håndtere en smertefuld situation, man har svært ved at se sig ud af – ofte impulsivt...

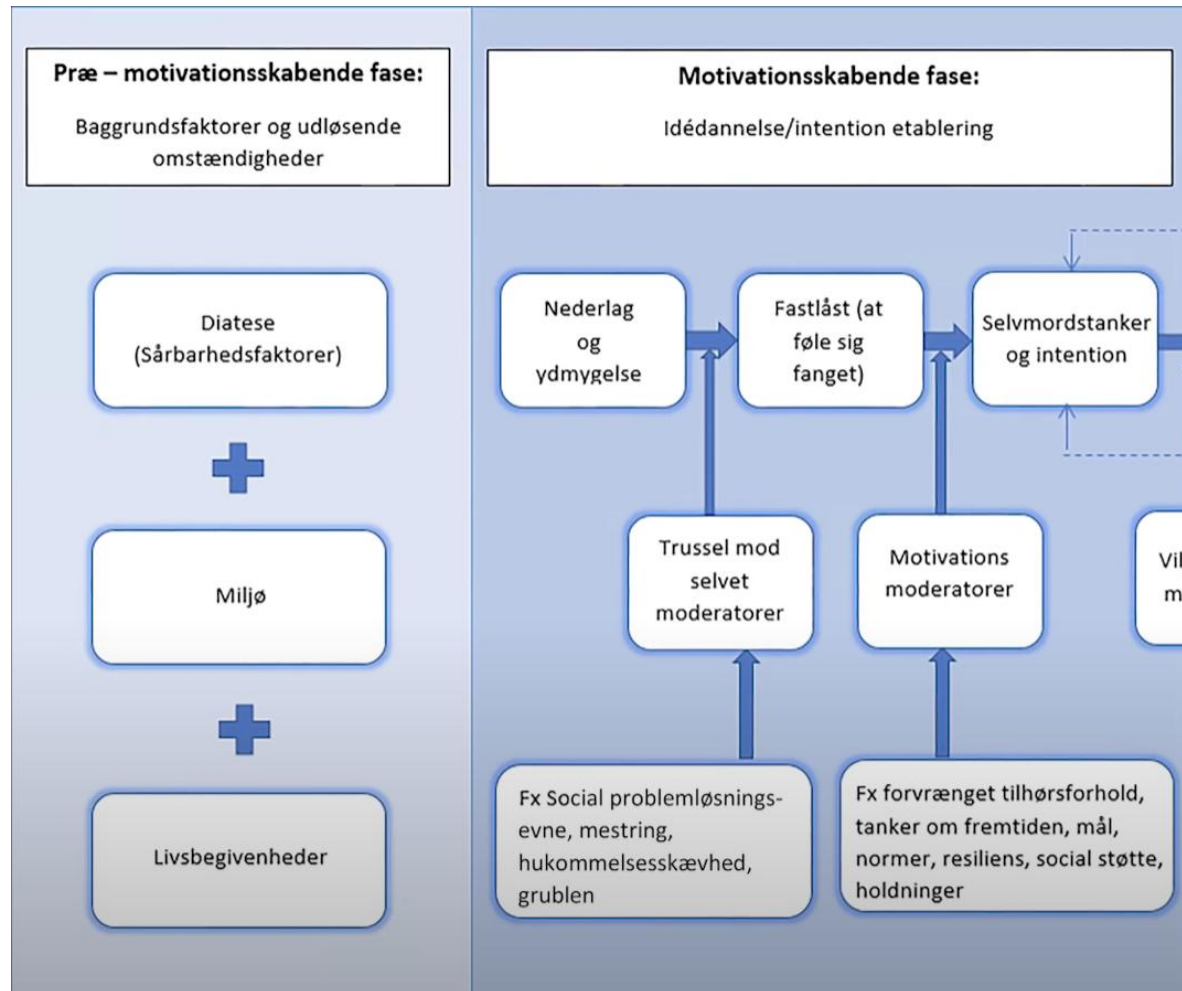
Der er ofte tale om et **forandringsønske** snarere end et reelt ønske om at dø

Søg den på YouTube

(Center for Selvmordsforskning, Odense)



IMV-modellen fortsat



- Psykisk lidelse og misbrug
- Kroniske smerter, alvorlige somatiske diagnoser
- Selvmord i familien
- Konflikter med partner, skilsmisse eller tab af partner
- Social tilbagetrækning og sparsom netværk
- LGBT+ (specielt transkønnet)

1. prioritet:

TAL MED NOGEN OM DET!

Hvorfor ikke?

- Tror ikke på at andre kan hjælpe dig
- Frygten for ikke at blive taget alvorlig
- Bange for at blive stemplet som psykisk syg og blive tvangsindlagt

Vigtig at forstå rationalet med kriseplanen

- Hvad kan du gøre for at hjælpe dig selv, når du (næste gang) får selvmordstanker?
- En måde at forberede dig selv – og dermed forebygge
- Stadig vigtig, selvom du lige nu er ovre den værste krise
- Selvmordstanker er ofte noget, der kommer og går – lad være med at handle, når du har det allerværst

Det er DIN plan – den skal give mening for DIG

- Udvikles og tilpasses af dig – og gerne dine pårørende

1. Hvornår er jeg særlig sårbar?:

- Hvad er mine tegn på krise?
- Hvad udløser ofte selvmordstanker for mig?
 - ✓ Tanker, der fører til selvmordstanker
 - ✓ Situationer, der fører til selvmordstanker
 - ✓ Adfærd, der fører til selvmordstanker
 - ✓ Bestemte følelser, der fører til selvmordstanker

- 2. Strategier – hvad gør jeg så?:
- Hvad kan jeg gøre for at aflede selvmordstankerne?
 - ✓ Afledende strategier – aktiviteter, tanker, øvelser, andre sanseindtryk mv.
 - ✓ Handler om at få affekt ned, stress, angst og uro ned
 - ✓ Vær MEGET konkret! (Gåtur - hvor hen?, hvor langt?, hvad hvis det regner eller er mørkt?, noget i ørerne?, sko?)
 - ✓ Netflix-film! Hvilken? Serie-afsnit? Hvordan? – på telefonen, Tv, PC
 - ✓ Husk blot: afledning er en god ide, hvis man har selvmordstanker – ikke en måde at håndtere alle problemer på
 - ✓ Afledning handler om at vinde tid i en krisesituation

3. Hvem kan jeg kontakte?:

- ✓ Kontakter jeg nogen, når mine afledende strategier ikke virker, eller som det første?
- ✓ Igen - vær MEGET konkret – og inddrag dine nærmeste
- ✓ Overvej både hvem og hvordan netværket skal bruges – hvad siger du? Hvad skal din mor sige til dig? Skal hun bare lytte? Afledning med snak om noget andet? Skal I snakke om din tilstand? Skal du have hjælp til at komme på PAM? Skal de køre for dig?
- ✓ Plan B til mor!
- ✓ Kontaktoplysninger – 1818, tlf.nr. til mor (kodet ind på telefon?), ven/veninde, PAM, Livslinjen osv.

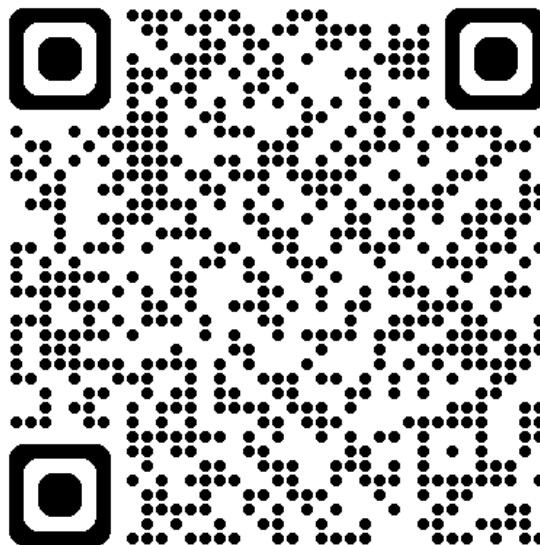
Kig på den løbende - brug app, udskriv, laminér...

MEN HUSK – det er DIG, der bestemmer, hvordan og hvornår den bruges

...OG DOG.. Må andre godt spørge dig til den?

En kriseplan er ikke en god kriseplan før den er afprøvet – og har effekt – derfor er det noget, der udvikles over tid

<https://www.kulkaeldereren.dk>



Praktiserende læge

Psykiatriske Akutmodtagelser (PAM) – Vordingborg

Klinik for Selvmordsforebyggelse
Selvhenvendelse på tlf. 58 55 90 90

- Personer fra 18 år og opefter, som har **forsøgt** eller har påtrængende **tanker** om selvmord
- Uden kendt behandlingskrævende psykisk lidelse
- Akutte belastninger og kriser
- Kriseramte efterladte til selvmord eller pårørende til personer med selvmordstanker eller -forsøg
- 6-8 psykolog-samtaler (terapi)

Akut selvmordstruende, personer med kendt og alvorlig psykisk lidelse herunder svær personlighedsforstyrrelse

- **henvises til PAM eller den øvrige psykiatri.**

- Samtaleforløb på op til 8 terapeutiske samtaler
- Fokus på forståelse, håndtering og forebyggelse af selvmordstanker og selvmordsadfærd
- Løbende risikovurdering og udvikling af kriseplan
- Løbende opmærksomhed på evt. psykiatriske problemstillinger
- Evt. sideløbende konsultation hos læge
- Fremmøde, video og telefon

Afslutning til egen læge eller viderehenvisning til udredning og behandling i lokal psykiatri