

## Hvordan kan du håndtere selvmordstankerne?

### Søg støtte & samvær

- Ring til god ven / veninde. Lav sociale aftaler.
- Ring til Livslinjen på tlf. 70 201 201.

### Reguler dig selv

- Dybe vejrtrækninger. Koncentrer dig om din vejrtrækning.
- Lav playliste på YouTube / Spotify mm. med videoer / sange, som gør dig i bedre humør.

### Skab andre sanseindtryk – du kan f.eks.:

- Høre musik / tage et bad / gå tur.
- Bruge kulde/varme påvirkning til at berolige kroppen: brug varmetæppe, spis is, stil fødderne på et køligt underlag.
- Stabilisere blodsukkeret. Spis noget du kan lide.
- Saml genstande (billeder, breve, postkort mm.) som er knyttet til håb.

### Problemløs / lindre krise

- Spørg dig selv: "Hvis jeg nu havde en fysisk sygdom, ville jeg så behandle mig selv anderledes?"
- Spørg dig selv: "Hvad ville jeg sige til en god ven i samme situation? og kan jeg mon tale sådan til mig selv?"
- Inviter venner og familie til at hjælpe dig.

**Såfremt jeg ikke kan håndtere selvmordstankerne, og de ikke går væk af sig selv, skal jeg søge hjælp:**

**Ring til Livslinjen:  
Tlf. 70 201 201**

**Kontakt din nærmeste psykiatriske akutmodtagelse:**

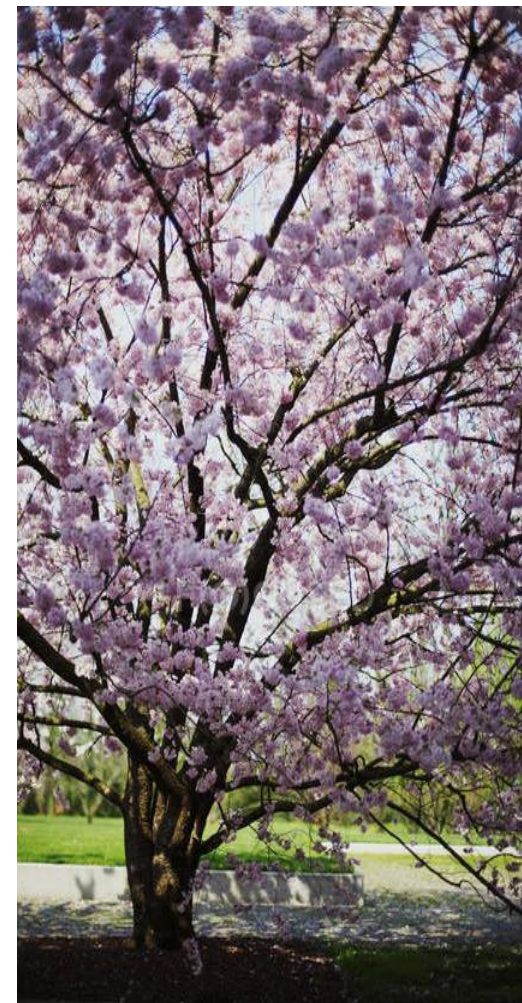
**Slagelse**  
Fælledvej 6  
4200 Slagelse  
Tlf. 1818

**Roskilde**  
Poppelhus  
Smedegade 10-16, st.  
4000 Roskilde  
Tlf. 1818

**Vordingborg**  
Færgegaardsvej 15  
4760 Vordingborg  
Tlf. 1818

## Klinik for Selvmordsforebyggelse

Information til patienter og pårørende om forløb og gode råd til at håndtere selvmordstanker



## Kort om denne pjece

Denne pjece er til dig, der enten har selvmordstanker eller -forsøg, og dig, der er pårørende.

På de følgende sider kan du læse om, hvordan vi kan forstå selvmordstanker og deres forbindelse til en aktuel krise. Herunder strategier, du selv kan benytte til at håndtere krisen samt gode råd til pårørende om, hvordan de bedst kan støtte.

## Om Klinik for Selvmordsforebyggelse

Klinik for Selvmordsforebyggelse i Region Sjælland er et behandlingstilbud til mennesker, der har selvmordstanker eller har forsøgt selvmord. Der tilbydes ligeledes behandling til pårørende samt efterladte.

Klinik for Selvmordsforebyggelse tilbyder 6-8 samtaler. Disse har som oftest fokus på at få en større forståelse af selvmordstanker eller selvmordsforsøget for at forstå, hvilke bagvedliggende årsager der kan være hertil samt fokus på hvilke andre muligheder der er. De kan også omhandle bearbejdelse af sorg og de komplekse følelser, som opstår, når en nær tager sit eget liv eller gør forsøg herpå.

Har du spørgsmål, eller er der en tæt på dig, der ønsker forløb i klinikken, så kan du henvende dig på:

**Tlf. 58 53 73 73  
/58 53 74 10**

Mandag - fredag kl. 8-15

## Hvorfor får nogle mennesker selvmordstanker?

Alle mennesker kan opleve at få selvmordstanker, når de møder en belastning, som de ikke kan håndtere. Oftest skal belastningen forstås ud fra personens eget perspektiv, dvs. at den samme belastning vil betyde noget forskelligt for forskellige mennesker.

Mennesker der får selvmordstanker kan have oplevet deres situation som ubærlig, smertefuld og præget af mange negative tanker om sig selv og fremtiden. De fleste mennesker har perioder, hvor livet eller en situation opleves som så svær, at de ikke kan magte den alene. For nogen fører krisen til selvmordstanker og uden hjælp måske til selvmordsforsøg og selvmord.

Selvmordstanker opstår ofte, når et menneskets *tærskel for tolerance* overskrides. Det er derfor vigtigt at arbejde med de aktuelle belastninger man har i sit liv. Denne tærskel påvirkes af den psykiske bagage, som den selvmordstruede har med sig.

Du er ikke alene om at have det sådan. Det kan derfor være afgørende, at du får fortalt et andet menneske, at du har det svært, så du kan få den hjælp og støtte, som du har brug for.

Man er ikke psykisk syg, når man har selvmordstanker, men tankerne kan være knyttet til en psykiatrisk tilstand. Såfremt vi vurderer, du har behov for mere hjælp, end vi kan tilbyde, hjælper vi dig med at finde det rette behandlingstilbud.

## At være selvmordstruet

Hvis et menneskets personlige *tærskel for tolerance* overskrides, kan man komme i en sindstilstand, hvor man oplever selvmordet som eneste udvej.

Hvis du oplever selvmordstanker, så spørg dig selv:

*"Hvad er det, selvmordet er en løsning på? Og hvilke andre løsninger findes der på dette problem?"*

Som pårørende må du godt spørge direkte til, om personen har selvmordstanker. Dit spørgsmål kan ikke tilskynde til selvmord. Det er vigtigt, du er omsorgsfuld og giver dig god tid. Du skal altid tage ord og tanker om selvmord alvorligt og hjælpe den pågældende med at få hjælp.

Det er vigtig at være opmærksom på de ting der kan forværre og afhjælpe din krise:

<b>Det forværrer din krise at:</b>	<b>Din krise afhjælpes ved at:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ drikke for meget alkohol</li><li>○ isolere dig</li><li>○ give dig hen til bekymringer / tristhed</li><li>○ undlade at fortælle andre hvor skidt du har det</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ sørge for god søvn / motion / mad</li><li>○ fortælle andre, at du er i krise</li><li>○ stille realistiske krav til dig selv</li><li>○ find balance imellem at være aktiv og social og tid til ro og hvile</li><li>○ benyt de ting som giver dig styrke – f.eks. din tro.</li></ul>