



5 spørgsmål du altid bør stille en selvmordstruet person

GODE RÅD TIL DET SELVMORDSFOREBYGGENDE ARBEJDE

© Dansk Center for Selvmordsforebyggelse | Nyhedsbrev 1 | 2020

Indledende bemærkninger

Det er både krævende og udfordrende at møde mennesker, der på den ene eller anden måde giver udtryk for, at de ikke ønsker at leve mere. Ofte er de kommet til et punkt, hvor de ikke længere kan overskue deres situation. Den er blevet for smertefuld for dem, og de kan ikke se nogen ende på den smerte, de oplever. De føler sig fuldstændig fastlåste.

Langt de fleste ønsker at hjælpe en selvmordstruet person, men bliver samtidig også i tvivl, om det er muligt for dem at gøre en forskel. Mange social- og sundhedsprofessionelle bliver nervøse for, om de kan komme til at sige eller gøre noget, der kan forværre den selvmordstruedes tilstand og dermed udløse en selvmordshandling. Andre bliver usikre på, hvad de kan gøre for at hjælpe den selvmordstruede bedst muligt. Og andre igen, tænker ”gøende hund bider ikke”, og lader sig ikke videre mærke af, at den selvmordstruede mere eller mindre direkte har givet udtryk for sine selvmordstanker.

Det er vores håb, at vi med denne lille pjece kan komme med nogle råd, så du føler dig bedre klædt på, næste gang du skulle møde et menneske, der er selvmordstruet. Om ikke andet skulle du gerne blive klogere på, hvordan du støtter den selvmordstruede i at få den rette hjælp, så han eller hun ikke handler på sine impulser.

Spørgsmål 1: Er det sådan, at du har selvmordstanker?

Når et andet menneske, mere eller mindre direkte, giver udtryk for, at livet ikke er værd at leve, eller at det også ville være bedre, hvis man ikke var her længere, får de fleste den tanke at vedkommende nok går med selvmordstanker. Denne tanke er for de fleste ubehagelig, især for dem der kender den selvmordstruede rigtig godt. Det bliver ikke lettere af, at mange kommer i tvivl om, hvad de så skal gøre, og hvordan de bedst kan hjælpe.

VÆR IKKE BANGE FOR AT SPØRGE IND TIL DET

Det kan vække usikkerhed og nervøsitet at spørge et andet menneske, om han eller hun ønsker at dø eller om vedkommende har selvmordstanker. Dels kan det synes grænseoverskridende at spørge til noget så alvorligt og privat. Dels kan man være bange for, at om spørgsmålet vækker selvmordsimpulser, eller at den selvmordstruede ser spørgsmålet som en accept af det at tage sit liv.

Både klinisk erfaring og et omfattende studie på området viser imidlertid, at disse bekymringer er ubegrundede, og det snarere er livreddende at spørge ind til tanker om egen død og selvmordstanker. Er der således noget der gør, at man fornemmer et andet menneske er i krise og tænker på selvmord, bør man stille spørgsmål til eventuelle selvmordstanker. Vi ved, at den selvmordstruede typisk vil opleve det som lindrende at få mulighed for at tale om de svære tanker og det vil mindske ensomheden.

HVORDAN KAN MAN SPØRGE IND TIL TANKER OM DØD OG SELVMORD?

Hvis man har på fornemmelsen, at den anden går med selvmordstanker eller ikke helt forstår meningen med antydninger og uklare formuleringer, kan man spørge ganske enkelt:

"Når du siger sådan noget, får jeg lyst til at spørge dig, om du synes det hele virker håbløst, og at du ville ønske, du var død?"

Og giver den anden udtryk for, at han eller hun har selvmordstanker eller tidligere har forsøgt selvmord, så giv udtryk for din bekymring:

"Når du fortæller om de tanker, bliver jeg bekymret for dig, og tænker du måske har brug for hjælp. Det bliver vi nødt til at snakke om".

Det centrale i denne sammenhæng er, at man er oprigtigt interesseret i den anden, så man kan vurdere, hvilken støtte og hjælp der er behov for. Man skal derfor give udtryk for, at man godt kan forstå situationen er svær, og at man ønsker at høre mere til den aktuelle situation for at vurdere, hvordan man bedst kan hjælpe vedkommende.

Kommer det frem, at vedkommende også tidligere har oplevet kriser med selvmordstanker eller forsøgt selvmord, skal man sikre sig, der sker en opfølgning, da det kan indikere en øget sårbarhed og risiko for, at der bliver handlet på selvmordsimpulser.

Spørgsmål 2: Hvad er særligt belastende lige nu?

Selv mordstruede befinder sig ofte i en situation, de oplever som utrolig smertefuld og fastlåst. Typisk er de belastet af flere ting på samme tid, det kan være sygdom, tab af arbejde, anstrengt økonomi og konfliktfyldte relationer, og de kan sjældent se andre udveje end at tage sit liv. Det skyldes bl.a. den tilstand de befinder sig i, og at de har udviklet et såkaldt "kikkertsyn", hvor det er vanskeligt at se mere end én eller to måder at løse sine problemer på: *"Hvis ikke jeg....., så kan jeg lige så godt.....!"*

En vigtig del af det at hjælpe den selv mordstruede er at give vedkommende mulighed for at tale om det der er rigtig svært lige nu. Det vil ikke blot være lindrende at få talt om det, der er smertefuldt. Det giver også en større forståelse af situationen, herunder hvad der kan udløse selv mordshandlingen, og på hvilken måde det bedst kan forebygges.

Forud for selv mordstanker, har der som oftest været en kortere eller længere periode med belastende livshændelser og mistrivsel. Når man skal hjælpe den selv mordstruede, er det vigtigt at have denne ophobning og akkumulering af belastninger for øje og samtidig hjælpe med at få reduceret de mest presserende og belastende risikofaktorer. Det kan for eksempel være kontakt til en sagsbehandler, inddragelse af kommunens familieafdeling til at hjælpe med det praktiske omkring en sygemelding eller ansøgning om engangstilskud til medicin.

Spørgsmål 3: Hvordan kan vi bedst hjælpe dig her og nu?

Ved samtalen med den selvmordstruede er det vigtigt at lytte til personens fortælling og prøve at forstå de hændelser, tanker og følelser, der har ledt op til selvmordstanker på en ikke-dømmende og støttende måde. Den selvmordstuede vil ofte være i en tilstand af mangel på selvrespekt, angst og forpinthed. Det er således vigtigt at indlede samtalen med, at personen fortæller sin historie, og der opbygges en alliance, som kan indgyde tillid og håb og befordre og sikre en videre hjælp.

Nogle gange kan en enkelt opstået livsbegivenhed (fx dødsfald, sygdom, mobning, etc.) være af en sådan karakter og intensitet, at den alene kan udløse psykisk smerte, selvmordstanker og ønsket om at dø: Men som oftest vil der være tale om en ophobning og akkumulering af belastninger, der har stået på over længere tid.

I den første kontakt med den selvmordstruede er det vigtigt, at graden af den psykiske smerte identificeres, og at der sættes ind med hjælp og social støtte, der kan afhjælpe den psykiske smerte. Du kan læse mere om dette på vores hjemmeside, www.center-selvordsforebyggelse.dk under "Viden" og læs "Værd at vide", der er en generel indføring i det selvmordsforebyggende område.

Vurderer man at der er behov for akut hjælp, bør man kontakte praktiserende læge, lægevagt eller Psykiatrisk Skadestue/Fælles Akutmodtagelse. For oversigt over disse muligheder se www.selvordsforebyggelse.dk

Spørgsmål 4: Hvilken hjælp har du behov for fremadrettet?

Udover at tage hånd om det mest akutte er det en god ide at overveje behovet for hjælp på længere sigt. Det kan være rådgivning i forhold til specifikke problemstillinger og egentlig behandling.

Her kan det være hensigtsmæssigt at afklare, hvordan den selvmordstruede har det med at få hjælp af enten psykolog eller læge. For dem der oplever det som et nederlag eller stigmatiserende at skulle tale med en læge eller psykolog, kan man anbefale anonym rådgivning, hvis det ikke lykkes at motivere for egentlig behandling. Det kan være Livslinjen, Headspace, TUBA eller lokale tilbud som eksempelvis "Den Sociale Skadestue" i Aalborg, "Råd og vejledning for børn, unge og familier v/ Socialforvaltningen" i København eller "Åben anonym rådgivning" v/ Center for Mental sundhed i Odense. Vi kan derfor kun anbefale dig, at du er orienteret om de lokale muligheder for anonym rådgivning og hjælp i dit lokalområde

Er der et ønske og behov for behandling, kan man henvende sig til praktiserende læge eventuelt med henblik på at få en henvisning til privatpraktiserende psykolog. En mulighed er også at gøre brug af de regionale selvmordsforebyggende klinikker. Disse klinikker har specialiserede behandlingsforløb til selvmordstruede, der ikke er omfattet af psykiatriens andre behandlingstilbud. Man kan henvende sig til de fleste klinikker direkte og høre, om man er omfattet af deres behandlingstilbud, men enkelte kræver lægehenvisning. Du kan finde en oversigt over klinikkerne på www.selvmondsforebyggelse.dk

Spørgsmål 5: Hvem kan være sammen med dig, efter vi har talt sammen?

Når samtalen med den selvmordstruede skal afsluttes, er det vigtigt, man har iværksat den nødvendige hjælp efter det støttende og ledsagende princip. Det vil sige, at den selvmordstruede ikke slippes fra én form for hjælp eller støtte, før en anden er iværksat eller aftalt.

I slutningen af samtalen kan det være hensigtsmæssigt at inddrage andre, det være sig pårørende (partner, forældre eller andre nærtstående) eller venner. Både fordi den selvmordstruede kan befinde sig i en tilstand, hvor det er en god ide, at der er andre omkring vedkommende. Men også fordi personen kan befinde sig i en tilstand, hvor der er nedsat koncentrationsevne og hukommelse, så det er en god ide, at der er andre til stede, når aftalerne om videre opfølgning opsummeres.

Er personen meget forpint og har påtrængende selvmordstanker, og det ikke er muligt at inddrage pårørende, kan det være nødvendigt at sikre sig, at personen kommer til den praktiserende læge, vagtlæge eller Psykiatrisk Skadestue / Fælles Akutmodtagelse.

EGENOMSORG

Som vi indledningsvist gjorde opmærksom på, kan det være både udfordrende og krævende at møde mennesker, der er selvmordstruede. Og det er vigtigt at være opmærksom på, at du altid kun kan tilbyde din hjælp og støtte og være behjælpelig med at sikre, personen får den nødvendige opfølgning og behandling. Det er ikke sikkert, at den selvmordstruede person er parat til at tage imod din hjælp, eller de muligheder du peger på, og det kan være både frustrerende og angstprovokerende. Frygter du, at den selvmordstruede vil handle på sine impulser, kan det være nødvendigt at inddrage politiet, så de kan sikre, at den selvmordstruede får den nødvendige hjælp. Du kan også rådføre dig med Livslinjen, lægevagten eller den telefonrådgivning, som de fleste Psykiatriske Skadestuer/Akutmodtagelser tilbyder med henblik på at vurdere, hvad der er bedst at gøre.

Vil du vide mere, kan du kontakte os

Ønsker du mere viden om selvmordsforebyggende indsatser, kan du kontakte os for at høre om kommende kurser eller mulighederne for at skræddersy kurser, der passer til jeres behov.

På væres hjemmeside finder du en samling link til hjemmesider, der rummer relevant viden i forhold til det selvmordsforebyggende arbejde. Du finder også en generel indføring til det selvmordsforebyggende arbejde. Den hedder "Værd at vide" og den finder du på siden "Viden".

Besøg vores hjemmeside www.center-selvmondsforebyggelse.dk eller send en mail til kontakt@center-selvfo.dk

Baggrundsmateriale

Arnfred, S & Larsen, KJ (2017): Den selvmordstruede patient. I Simonsen, E & Møhl, B (red): Grundbog i Psykiatri, kap 39, s 789-809. Hans Reitzel 2017.

Dazzi T, Gribble R, Wessely S, Fear NT (2014): Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence? Psychol Med. 2014 Dec;44 (16):3361-3.

Socialministeriet (2006): Forebyggelse af selvmordsadfærd hos børn og unge - Vejledning til personale i socialsektoren 2006.

Sundhedsstyrelsen (2007): Vurdering og visitation af selvmordstruede - Rådgivning til sundhedspersonale.