

**KvikGuiden** giver et hurtigt overblik over en række forhold, som er gode at huske på i mødet med børn og unge i selvmordsfare. Indholdet i guiden er et uddrag af "Kommunepakken - Forebyggelse af selvmordsadfærd hos børn og unge. Vejledning til personale i den sociale sektor", udgivet af Socialministeriet og Center for Selvmordsforskning, januar 2006. Hele Kommunepakken samt KvikGuiden kan downloades på:

[www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk) eller på [www.kommunepakken.dk](http://www.kommunepakken.dk).

# KvikGuide

## Risikofaktorer for selvmordsadfærd hos unge

- tidligere selvmordsforsøg
- negative livshændelser og overbelastning
- psykiske lidelser
- misbrug
- omsorgsvigt/ydmygende krænkende overgreb
- mobning

## Afklar følgende spørgsmål

- Hvorfor har den unge selvmordstanker eller har forsøgt selvmord?
- Hvor alvorlige er selvmordstanker, eller hvor alvorlig ment var selvmordshandlingen?
- Hvilke akutte problemer er der lige nu, og hvor længe har problemerne været?
- Er der nogen kendte psykiske lidelser, som kan forklare selvmordstanker eller selvmordsforsøget?
- Er den unge stadig i selvmordsfare?
- Er den unge motiveret for hjælp, og hvad kan der sættes i gang?

## Spørg til selvmordsplaner

- Hvad har den unge tænkt sig at gøre?
- Hvordan har den unge tænkt sig at gennemføre selvmordet?
- Hvilke forberedelser har den unge gjort, og hvor tilgængelig er selvmordsmetoden, fx piller, knive, våben?
- Har den unge lagt planer for, hvornår det skal ske?
- Hvor lang tid har den unge haft disse planer?
- Har den unge prøvet eller været lige ved at gennemføre sin plan?

## Spørg til tidligere selvmordsforsøg

- Hvad skete der?
- Havde den unge planlagt det, eller skete det i affekt?
- Hvad var det, den unge ville væk fra eller ønskede skulle forandre sig?
- Hvordan ser den unge på det nu?
- Er den unge glad for at have overlevet?
- Hvad er årsagen til, at den unge er i live i dag?

## Guide for samtale og intervention

- Sørg for at samtalen foregår i rammer, hvor I kan tale sammen uden at blive forstyrret.
- Start med en omfattende kortlægning af problemerne.
- Fokuser på, at det er muligt at få hjælp til at komme ud af tilstanden/situationen, og at følelsen af fortvivlelse kan reduceres.
- Vis og hav respekt for den unges eller barnets subjektive opfattelse af fortvivlelse og smerte.
- Bidrag til den unges forståelse af, at der er brug for hjælp for at modvirke fortvivlelsen nu men også på sigt.
- Vis forståelse for den fortvivlelse, som den unge oplever, men modarbejd opfattelser af, at alt er håbløst, og at der ikke er nogen fremtid.
- Tydeliggør, at det er normalt at have ambivalente følelser, og undgå at tolke selvmordsadfærden som useriøs. Med udgangspunkt i ambivalens er det som regel altid muligt at lave alliance med den unge.
- Forklar den unge, at "kikkertsyn" er en almindelig følgevirkning af oplevet stress og belastning, og at det medfører, at det er vanskeligt at se alternative løsninger på problemerne.
- Kom ind på forholdet mellem problemløsning og det at flygte fra problemerne. Enhver selvmordshandling har et element af flugt i sig.
- De fleste unge varsler deres selvmordshensigter til omgivelserne. Gennemgå de signaler, de har givet, og giv mulighed for at tale om hensigtsmæssige kommunikationsformer.
- Vurder behovet for længerevarende psykotераapeutisk behandling og andre indsatser.



## Huskeliste til samtalens afslutning:

- Opsummer de aftaler, der er indgået.
- Vær opmærksom på, at den unge kan befinde sig i en situation, hvor der er nedsat koncentrationsevne, og derfor ikke kan rumme ret mange oplysninger.
- Inddrag evt. forældre i slutningen af samtalen i forbindelse med opsummering af aftalerne.
- Foreslå kun realistiske løsninger.
- Lov ikke mere, end du kan holde.



## Indikatorer, der kan betyde selvmordsfare

- stress/belastninger
- kritiske symptomer – betydelige adfærdsændringer
- selvmordstanker
- aktuelle selvmordsplaner
- tidligere selvmordsadfærd
- manglende resurser

## Indikation på forøget selvmordsrisiko

Den unge giver udtryk for at ville dø i kombination med:

Adfærd som:	<ul style="list-style-type: none"><li>• at den unge tidligere har haft selvmordsadfærd eller forsøgt selvmord.</li><li>• at den unge er droppet ud, fx af skole, studier, eller fritidsaktiviteter.</li><li>• at den unge har et misbrug af alkohol og/eller stoffer.</li></ul>
Tankeindhold som:	<ul style="list-style-type: none"><li>• at den unge ikke ser nogen fremtid.</li><li>• at den unge ikke ser andre løsninger end selvmord - udpræget "kikkertsyn" i forhold til problemløsning.</li><li>• at den unge har konkrete og detaljerede selvmordsplaner</li></ul>
Følelser som:	<ul style="list-style-type: none"><li>• udpræget stemning af håbløshed.</li><li>• at den unge har isoleret sig og droppet kontakten med andre.</li><li>• at den unge ikke orker mere og giver indtryk af desperation.</li></ul>

## Handleforslag ved forhøjet selvmordsrisiko

Aktivér den unges netværk	Kontakt og inddrag evt. forældre eller andre nære voksne fra den unges netværk.
Sørg for en tæt opfølgning	Tag kontakt til: <ul style="list-style-type: none"><li>• regionalt forebyggelsescenter eller kommunalt beredskab såfremt dette findes i kommunen eller i regionen.</li><li>• psykolog, læge, sundhedsplejerske, præst eller lignende hjælp.</li><li>• nære personer, som den unge selv udpeger.</li></ul>
Reducer belastninger	Inddrag evt. den unges sagsbehandler eller en anden myndighedsperson med henblik på at reducere den aktuelle mistrivsel – fx indsatser/ændringer i forhold til hjem, skole, fritid, kammerater.
Vurder behovet for indlæggelse	Kontakt evt. den unges egen læge eller vagtlæge.
Støt og ledsag	Iværksæt hjælpen efter et støttende og ledsagende princip. Det vil sige, at unge selvmordstruede ikke slippes fra én form for bistand eller hjælp, før en anden er iværksat.

## Om kommunepakken

Ovenstående er et uddrag af "Kommunepakken - Forebyggelse af selvmordsadfærd hos børn og unge. Vejledning til personale i den sociale sektor", og henvender sig især til praktikere.

Nedenstående er en oversigt over, hvad hele Kommunepakken indeholder. Hele Kommunepakken samt KvikGuiden kan gratis downloades på:

[www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk) eller på [www.kommunepakken.dk](http://www.kommunepakken.dk)

## Kommunepakkens indhold

Introduktionen	henvender sig primært til kommunalpolitikere og beslutningstagere og giver anbefalinger til det selvmordsforebyggende arbejde i forhold til børn og unge op til 18 år.
Kommunepakkens 1. del	indeholder basisviden og handleanvisninger for praktikere, som i deres daglige arbejde møder børn og unge med selvmordsadfærd.
Kommunepakkens 2. del	retter sig primært mod beslutningstagere og anviser modeller for organiseringen af det selvmordsforebyggende arbejde i kommunen.
Kommunepakkens 3. del	omhandler implementering af de modeller, der er omtalt i 2. del samt et overslag over de tidsmæssige og økonomiske omkostninger forbundet med at etablere og vedligeholde et kommunalt beredskab.