

VURDÉR SELVMORDSRISIKO

Afdæk sårbarheds- og risikofaktorer Selvmord/selvmoedsadfærd i nærmiljøet

I familien? Blandt venner?

Kognitive vanskeligheder

Fx lav IQ. Kognitive funktioner nedsættes yderligere i krisesituationer.

Svækkede mestringsstrategier

Impulsivitet, anoreksi, selvskade, brug af rusmidler?

Aktuelle belastninger

Fx tab, konflikter, skilsmisse i familien, mobning i skole?

Stress

Svært ved at indfri egne eller andres krav (i forhold til familie, venner, skole m.v.)?

Symptomer, der ofte er tegn på øget risiko

Høj grad af håbløshed, angst, uro/desperation, selvhad, længerevarende søvnforstyrrelser.

Afdæk beskyttende forhold

Sociale ressourcer

Kan den unge:

- gøre konstruktivt brug af sit personlige og/eller professionelle netværk?
- opnå andres fortrolighed, støtte m.v.?

Fleksible strategier for mestring

Kan den unge:

- tilpasse sig forandringer og håndtere belastninger?
- finde løsninger på problemer, udholde negative tilstande, opsøge hjælp m.v.?

Undersøg selvmordsadfærd

Handlinger: Tidligere forsøg eller selvskadende adfærd?

Tanker om selvmord: Hvor ofte, hvor længe og hvor intenst?

Aktuelle tanker?

Planer: Er der konkrete planer om hvor, hvordan og hvornår?

Hensigt: Tanker om selve handlingen? Er hensigten at dø?

Ambivalens: Hvordan vægtes grunde til at dø i forhold til grunde til at leve?

SAMTALEREDSKAB

Brug disse spørgsmål til at afdække centrale følelser og tilstande hos den selvmordstruede unge. Den unge vil føle sig mødt, når du spørger ind til tanker og følelser.

Følelse af at være sårbar, forpint, ulykkelig, (grad af psykisk smerte)?

Lav 1 2 3 4 5 Høj

Følelse af at være presset af indre eller ydre krav, (grad af stress)?

Lav 1 2 3 4 5 Høj

Følelse af at være oprevet og ude af stand til at finde ro, (grad af indre uro)?

Lav 1 2 3 4 5 Høj

Følelse af, at tingene ikke bliver bedre uanset, hvad jeg gør, (grad af håbløshed)?

Lav 1 2 3 4 5 Høj

Følelse af ikke at kunne lide mig selv, ikke at have selvværd eller selvrespekt, (grad af selvhad)?

Lav 1 2 3 4 5 Høj

Er tanker om selvmord mest forbundet med følelser og tanker om mig selv?

Slet ikke 1 2 3 4 5 Meget

Er tanker om selvmord mest forbundet med følelser og tanker om andre?

Slet ikke 1 2 3 4 5 Meget

Jeg ønsker fortsat at leve?

Overhovedet ikke 0 1 2 3 4 5 6 7 8 Meget

Jeg ønsker fortsat at dø?

Overhovedet ikke 0 1 2 3 4 5 6 7 8 Meget

Hvad kunne hjælpe mig til at ønske at være i live?

LAV EN KRISEPLAN

Hjælp den unge med at udarbejde en skriftlig kriseplan, der kan anvendes, når der igen er optræk til en belastende situation eller krise.

Planen skal beskrive følgende:

Advarselsteg

Hvilke tanker, følelser og handlinger fortæller mig, at jeg nu er i en situation/tilstand, hvor jeg er ved at miste grebet om tingene?

Aktiviteter, der kan aflede mig

Hvad kan jeg gøre for at aflede mine tanker og min opmærksomhed fra den krise, jeg er i? Hvilke aktiviteter vil være gavnlige for mig?

Hvem kan jeg kontakte for at få hjælp?

Hvis ikke de selvvalgte aktiviteter hjælper mig nok, hvem kan jeg så kontakte? Familie? Venner? Andre personer i mit netværk?

Hvad skal jeg undgå?

Er der situationer eller steder jeg skal undgå? Er der genstande/ting, som bør fjernes? Ved at forebygge øges sikkerhed og tryghed.

Hvem kan jeg kontakte ved akut behov, fx i aften- og nattetimerne?

Psykiatrisk Skadestue, telefon 98 13 42 02
Den Sociale Skadestue, telefon 98 12 32 92

Livslinien, telefon 70 201 201

Andre _____

Brug app'en "Min Plan"
App'en indeholder en elektronisk kriseplan.
Den kan installeres gratis på alle smartphones.

RISIKO-NIVEAU OG INTERVENTION

Risiko-niveau	Selvmoedsadfærd	Risiko og beskyttende faktorer	Mulig intervention
Ikke øget	Ingen selvmordstanker med intention.	Få, påvirkelige risikofaktorer. Flere beskyttende faktorer.	Afdæk trivsel. Iværksæt evt. opfølgning. Iværksæt altid opfølgning efter selvskade/-forsøg.
Øget risiko	Selvmoedsstanker, planer om selvmord eller tidligere selvmords-handlinger.	Samlet vurdering på baggrund af forholdet mellem risikofaktorer og beskyttende faktorer.	Afdæk selvmordstanker og grunde hertil. Lav en kriseplan + plan for opfølgning samt inddragelse af netværk. Reducer så vidt muligt belastninger og tilfør ressourcer.
Akut øget risiko	Potentielt livsfarlige selvmordsforsøg eller vedvarende tanker om selvmord med stærk intention og konkret plan. Fremstår forpint.	Få beskyttende faktorer. Flere alvorlige og svært påvirkelige risikofaktorer, fx tab af nærtstående, alvorlig psykisk sygdom, (svær depression, psykose m.v.).	Slip ikke personen af syne. Følg personen til Psykiatrisk Skadestue eller egen læge. Indlæggelsesbehov skal vurderes. Pårørende inddrages.



Om unges selvmordsadfærd

En forebyggelsesguide for fagpersoner

PSYKIATRIEN

AFDÆK RELATIONER

Sund psykisk udvikling og trivsel forudsætter gode sociale relationer. Unge belastes af tab eller fastlåste konflikter i familien eller med venner.

Afdæk den unges relationer og trivsel.

I familien

- Er forældrene skilt, eller er der fastlåste konflikter i familien, der påvirker den unge?
- Møder den unge tilstrækkelig omsorg og opmærksomhed, herunder grænsesætning?
- Føler den unge sig set, hørt og forstået?
- Er der en passende balance mellem støtte og krav i forhold til den unges alder?

Blandt vennerne

- Er der nylige tab eller konflikter?
- Kan den unge opbygge og vedligeholde venskaber?
- Indgår den unge i ligeværdige relationer, hvor der gives og tages?

I skolen

- Oplever den unge sig ensom, holdt udenfor eller mobbet?
- Mestrer den unge de sociale og faglige krav?

Hjælp den unge med at genetablere relationer og få den nødvendige støtte.

UNDERSØG IDENTITET OG SELVVÆRD

Med til det at være ung hører udfordringen med at udvikle en stabil identitet og et positivt selvværd. Det sker i høj grad gennem samspil med andre.

En sund udvikling forudsætter, at den unge kan opretholde både selvstændighed og tilknytning i sine nære og sociale relationer.

En umoden identitetsfølelse kan gøre den unge særligt sårbar.

Tegn på sårbarhed

- Lavt eller meget svingende selvværd
- Negative tanker om sig selv og/eller andre
- Problemer med at manifestere egne behov/forventninger og grænser
- Overdreven afhængighed af andre eller afvisende reaktionsmønstre
- Angst for at være alene eller komme helt tæt på andre
- Tomhedsfølelse/forladthedsfølelse
- Problemer med at udtrykke og/eller regulere følelser.

For unge er her-og-nu-oplevelsen afgørende for at fastholde og bevare en fællesskabsfølelse. Et skænderi eller en afvisning kan derfor medføre en voldsom reaktion.

HVORDAN HÅNDTERES FØLELSER?

Sårbare unge kan have et unuanceret og intenst følelsesliv. Det kan medføre stor uro og trang til at handle; andre unge vender en oplevelse af ubehag indad mod sig selv.

Indadreagerende mønstre

- Overvejende negative tanker om sig selv
- Selvskade
- Skyld-/skamfølelse
- Undvigende adfærd (undgår konflikter og ubehagelige situationer)
- Ensomhed
- Social angst/isolation
- Stress på grund af høje krav til sig selv.

Udadreagerende mønstre

- Overvejende negative tanker om andre
- Fralægger sig ansvar
- ”Det er andres skyld”
- Vrede/irritation
- Uro og rastløshed
- Skaber konflikt
- Impulsiv/destruktiv adfærd (vold, misbrug, opsøger farlige situationer).

Sårbare unge kan have svært ved at bede andre om hjælp.

ER DER BEHOV FOR BEHANDLING?

Giv stafetten videre, når din egen faglighed ikke slår til.

- Kommunens SELVFO-team kan henvise til Enhed for Selvmordsforebyggelse.
- Også egen læge kan henvise til et behandlingsforløb i Enhed for Selvmordsforebyggelse.
- Patienter, der visiteres til enhedens behandlingstilbud, kontaktes snarest pr. telefon.
- Enheden har til huse i Aalborg, men der tilbydes også samtaler i Frederikshavn, Hobro og Thisted.

Læs mere om Enhed for Selvmordsforebyggelse på www.selvmordsforebyggelse.rn.dk.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på telefon 97 64 36 10.

VED AKUT BEHOV FOR HJÆLP

Ledsag den unge til Psykiatrisk Skadestue, Aalborg Universitetshospital – Psykiatrien Mølleparkvej 10, Indgang 4.

Tag gerne kontakt til skadestuen på telefon 98 13 42 02, inden I tager af sted.

DU HJÆLPER VED AT SPØRGE

Nøglebudskaber for dig, der som fagperson møder sårbare unge, som mistrives og er i krise.

Bevar roen og spørg direkte til den unges selvmordstanker (varighed, intensitet, årsager).

Du kan fx indlede med at sige:

”Nogle gange kan man have det så svært, at man kan tænke: Det var nemmere, hvis jeg ikke var her mere. Kender du til at have det sådan?”

Det medfører ikke selvmord at spørge ind til andres selvmordstanker!

Når du spørger ind til den unges problemer, får du ofte et godt afsæt for at vurdere, hvilken form for hjælp, der er brug for.

Når du tilbyder en samtale, giver du den unge mulighed for at dele sine smertefulde følelser. I samtalen kan du ”låne ord” til den unge, der herved får et sprog for sine følelser – og det kan i sig selv være med til at forebygge selvmord.

Hvis betingelserne for en mere sund udvikling forbedres, vil den unge gradvis få det bedre. Derfor er der også andet end psykologsamtaler, der kan hjælpe den unge.

Forebyggelsesguiden er udarbejdet af Enhed for Selvmordsforebyggelse, Aalborg Universitetshospital – Psykiatrien, www.selvmordsforebyggelse.rn.dk