

Stop op, hvis du har tanker om selvmord

- eller kender en, der har det

Om støtte- og behandlingstilbud til selvmordstruede i Nordjylland





Giv ikke op - søg hjælp!

Har du selvmordstanker, har du brug for at tale med nogen. Selvmord er aldrig den eneste løsning. Med hjælp og vejledning findes der en vej ud af krisen – også for dig!

Søg også hjælp, hvis du har forsøgt at tage dit eget liv.

Tag dine selvmordstanker alvorligt ved at fortælle andre, hvordan du har det.

Er du fanget i en ensom eller smertefuld situation, er det svært at se en udvej – lad andre hjælpe dig!



Tag ansvar, når en anden er i krise

Møder du et menneske i krise, skal du reagere på det. Du kan hjælpe ved at vise opmærksomhed og støtte personen i at opsøge den nødvendige hjælp.

For at forebygge selvmord og selvmordsforsøg er det vigtigt, at vi er flere, der tager ansvar.

Det er en skrøne, at folk, der taler om selvmord, ikke handler på det.

Vi skal reagere, når vi møder et menneske i krise. Vi kan ikke løse et andet menneskes problemer, men vi kan bidrage til, at personen får den nødvendige hjælp.

Behandlingstilbud

Mennesker med selvmordstanker har ofte brug for professionel hjælp og behandling. Herunder kan du læse kort om de tilbud, der findes i Region Nordjylland:

Enhed for Selvmordsforebyggelse

- en del af behandlingspsykiatrien i Region Nordjylland.

- Behandlingsforløbene er psykoterapeutisk korttidsterapi og tilpasses individuelt.
- Deltagelse i et kort gruppeundervisningsforløb.
- Målgruppen er mennesker, der har forsøgt selvmord eller vedvarende har tanker om selvmord, og som ikke er omfattet af andre tilbud i Psykiatrien.
- Aldersgrænsen er fra 15 år og op.
- Pårørende inddrages så vidt muligt i forløbet.
- Behandlingen er gratis. Der kan tilbydes samtaler i Aalborg, Frederikshavn, Hobro og Thisted.

Mål med behandlingen

Hjælp til at finde konstruktive løsninger på de problemer, der tynger og gør livet svært.

Forebygge, at der igen opstår tanker om selvmord – eller forsøg på selvmord.

Mennesker, der har en alvorlig psykisk sygdom tilhører ikke målgruppen. De kan via egen læge henvises til psykiatrisk behandling.

Hvem kan henvise til enheden?

- Læger på Psykiatrisk Skadestue
- Læger på regionens sygehuse
- Praktiserende læger
- Speciallæger og sygehuslæger
- Kommuner kan via selvmordsforebyggende teams (SELVFO-teams) henvise unge fra 15 år.

Er du over 18 år, eller har du tidligere været i behandling i enheden, kan du henvende dig uden henvisning:

Telefon: 97 64 36 10

Åbningstider: Hverdage kl. 8-13

Mail: selvfo@rn.dk

Læs mere på psykiatri.rn.dk/selvmondsforebyggelse.

OBS: Undlad personfølsomme oplysninger ved henvendelse på mail

Behandling hos egen læge

Lægen kan hjælpe med at afklare, om du har brug for behandling eller anden hjælp.

I nogle situationer kan lægen tilbyde et forløb med samtaleterapi (op til 7 samtaler) ifølge en særlig aftale, der fx vedrører personer med let til moderat depression, nervøse eller stressrelaterede tilstande samt spiseforstyrrelser.

Behandlingen er gratis.

Kontakt egen læge for at høre, om det er relevant for dig.

Behandling hos en psykolog

Egen læge kan ved behov henvise til behandling hos en privatpraktiserende psykolog.

I nogle situationer (bl.a. efter selvmordsforsøg) er der mulighed for at få tilskud til psykologbehandling.

- Der kan ydes tilskud til et forløb med op til 12 samtaler.
- Sygesikringen betaler 60 % af beløbet.
- Du skal selv betale de resterende 40 %.

Du kan uden henvisning selv kontakte en psykolog, men så skal du selv betale det fulde beløb for behandlingen.

Hvem kan du kontakte, hvis du har tanker om selvmord?

Psykiatrisk Skadestue

Aalborg Universitetshospital - Psykiatrien

Mølleparkvej 10 – Indgang 4

9000 Aalborg

Telefon 98 13 42 02 (døgnåben)

Du kan ringe eller møde op. Medbring gerne en henvisning fra din læge.

Lægevagten

Kontaktes uden for egen læges åbningstid.

Telefon 70 150 300

Den Sociale Skadestue

Vor Frue Stræde 6

9000 Aalborg

Telefon 98 12 32 92

Åben alle ugens dage fra kl. 18-07.

Du kan ringe eller møde op. Fuld anonymitet.

Livslinien

Telefonrådgivning alle ugens dage mellem kl. 11-05.

Telefon 70 201 201. Fuld anonymitet.



Enhed for Selvmordsforebyggelse

Aalborg Universitetshospitalet - Psykiatrien

Mølleparkvej 10

9000 Aalborg

Tlf. 97 64 36 10

psykiatri.rn.dk/selvmondsforebyggelse

Oktober 2025