



Til dig, der er pårørende til en selvmordstruet

Enhed for Selvmordsforebyggelse er et behandlingstilbud til mennesker, der har forsøgt selvmord, eller som vedvarende har alvorlige selvmordstanker.

Det er vigtigt, at du som pårørende støtter op om behandlingen, og her på siderne får du information om, hvordan du kan gøre det.

Du får også nogle råd om, hvordan du kan håndtere rollen som pårørende, og vi henviser til forskellige tilbud, som du kan være en hjælp for dig i en svær situation.

SÅDAN STØTTER DU BEHANDLINGEN

Patienter, der henvises til os, får tilbud om individuel, tilpasset korttidsbehandling, som typisk strækker sig over 3-12 samtaler hos en psykolog. Udover psykologsamtaler kan der indgå undervisning i grupper i behandlingsforløbet, hvis patienten er over 18 år. Som pårørende kan du deltage i én af samtalerne hos psykologen, hvis patienten ønsker det.

Formålet med behandlingssamtalerne er at hjælpe patienten med at få et andet perspektiv på de problemer, han eller hun kæmper med. Nogle patienter har desuden behov for medicinsk behandling.

Deltag gerne i en af de første samtaler

Når vi indkalder patienten til den første samtale, gør vi opmærksom på, at pårørende gerne må deltage. Vi opfordrer generelt til, at pårørende er med til mindst én samtale – gerne en af de første i forløbet.

Kontakt os for at få råd og vejledning

Deltagelse i samtaler forudsætter accept fra patienten. Nogle patienter ønsker ikke, at deres pårørende bliver inddraget. Det har vi pligt til at respektere.

Pårørende, der ikke kan være med i selve forløbet, er velkomne til at kontakte os for at få generel information og vejledning.

Vær opmærksom på, at vi på grund af vores tavshedspligt kun kan videregive de informationer, som patienten giver sit samtykke til. Bemærk også, at:

- forældre til børn under 15 år har ret til at blive informeret om behandlingsforløbet.
- unge over 15 år har ret til at afvise, at vi udveksler informationer med forældrene.

Vis, at du er der

Det er svært at være pårørende, alligevel er det vigtigt, at du viser, at du er der for den selvmordstruede. Det er ikke dig, der skal løse problemerne, men du kan hjælpe ved at lytte og spørge ind.

- Tal med den selvmordstruede om det, der er svært. Risikoen for selvmord øges ikke ved at tale åbent om tingene.
- Hjælp den selvmordstruede med at opsøge hjælp.
- Motivér den selvmordstruede til at fortsætte sin behandling.
- Søg hjælp til det, du ikke selv kan magte.
- Vær opmærksom på advarselssignaler (se næste side).

Spørg til patientens kriseplan

Patienten får hjælp til udarbejde en personlig kriseplan. Den beskriver vigtige advarselstegn og sætter ord på, hvordan de svære situationer kan håndteres.

Det er nyttigt, at du som pårørende ved, hvad der står i kriseplanen. Spørg patienten, om du må se den – og om I kan gennemgå den sammen.

Holdt fast i dagligdagen

Oprethold så vidt muligt en dagligdag i stil med det, I plejer, men sæt forventningerne ned. Krise, depression, stress med videre gør, at man overkommer mindre.

Vær opmærksom på advarselstegn

Her er eksempler på advarselstegn, som er vigtige at holde øje med:

- Patienten har gjort forberedelser til selvmord, fx ved at skrive et afskedsbrev, give værdsatte ejendele væk eller undersøge selvmordsmetoder på internettet.
- Patienten giver udtryk for ønsker og tanker om selvmord eller fortæller, at hun eller han ønsker at dø.
- Patienten giver udtryk for at være bange for at handle på sine selvmordstanker - eller for ikke at kunne kontrollere dem.
- Patienten giver udtryk for ikke at kunne se nogen grund til at leve.
- Patienten virker meget forpint og fortvivlet.
- Patienten er præget af håbløshed og synes, at alt ser sort ud.

Vær anerkendende og tålmodig

- Find en god balance, så I også får talt om andet end selvmordstanker og problemer.
- Undgå at dømmes den selvmordstruede.
- Vær tålmodig. Det tager tid at ændre på tanke- og handlingsmønstre.
- Anerkend de små fremskridt, der sker.

Hvis du er forælder til et barn eller en ung med selvmordstanker

Som forælder har du et særligt ansvar for at hjælpe. Forhold dig til, hvad du eller andre kan gøre for at mindske de problemer, som dit barn oplever lige nu.

Spørg ind til dit barns bekymringer – og vis, at du er parat til at dele dem. Foreslå handlinger, der kan være med til at forbedre situationen.

PAS PÅ DIG SELV

Det er naturligt, at du bliver påvirket af, at en af dine nærmeste har det meget svært.

Mennesker reagerer forskelligt på belastninger, og ikke alle oplever en stærk reaktion. Mange vil dog opleve en form for krise – fx med disse reaktioner:

- Du kan føle dig trist og ked af det.
- Du kan blive rastløs og have behov for hele tiden at foretage dig noget.
- Du kan reagere med følelsesudbrud, der er stærkere end vanligt. Eller modsat, så du slet ikke kan føle noget.
- Du kan blive mere glemsom og have svært ved at koncentrere dig.
- Du kan få kvalme, være træt eller have ondt i hovedet.

En krise kan medføre både psykiske, fysiske og/eller adfærdsmæssige reaktioner. Vær opmærksom på, hvordan du har det, og tal med andre om det. Du er i en svær situation, og det er for tungt at bære alene.

Søg hjælp, hvis du har brug for det.

Måske kan du betro dig til et familiemedlem eller en god ven. Du kan også søge professionel hjælp. Herunder er nævnt nogle muligheder:

- Kontakt egen læge, der ved behov kan henvise til behandling hos en psykolog (delvis brugerbetaling).
- Kontakt selv en psykolog (fuld brugerbetaling).
- Kontakt en præst. Præster er vant til at tale og rådgive om det, der er svært.

UNDERVISNING FOR VOKSNE

Hver 2. måned tilbyder Enhed for Selvmordsforebyggelse undervisning til voksne pårørende til patienter, der er i behandling hos os.

Det er personale fra Enhed for Selvmordsforebyggelse, der står for undervisningen.



Undervisningen foregår i en mindre gruppe og strækker sig over 1½ time. Undervisningen finder typisk sted onsdag eftermiddag.

Når gruppen mødes, holder en af psykologerne fra enheden et oplæg om rollen som pårørende og de udfordringer, man typisk kan opleve. Der lægges op til dialog i gruppen med henblik på at udveksle erfaringer – for dem, der har lyst til det. Vi stiller ikke krav om, at alle siger noget, så ønsker du blot at lytte, er det helt i orden.

Vi drøfter ikke patienters individuelle situation og behandling i gruppen.

Vær opmærksom på, at der er tavshedspligt i gruppen, så alle, der ønsker det, kan tale trygt om det, der er svært.

TILBUD TIL BØRN OG UNGE

Er der børn eller unge i familien, så vær særligt opmærksom på deres reaktioner og trivsel. Det påvirker dem, hvis en forælder eller søskende har psykiske problemer – også selvom de ikke umiddelbart viser det eller siger noget om det.

Det er vigtigt at få talt med børnene om deres bekymringer. Der kan også være brug for professionel hjælp til at håndtere den vanskelige situation.

TILBUD TIL FAMILIER, BØRN OG UNGE

Psykiatrien har forskellige tilbud til familier, hvor børn og unge er pårørende:

- **Familiesamtaler med fokus på børnene**
Når patienter har børn i alderen 4-18 år, er der mulighed for én eller flere familiesamtaler med særligt fokus på børnenes behov. Under samtalerne får børnene mulighed for at tale om det, der er svært. Læs mere her: [Familiesamtaler \(rn.dk\)](http://www.psykiatrien.rn.dk/familiesamtaler)
- **Samtalegrupper for børn og unge**

Børn og unge i alderen 7-23 år kan deltage i samtalegrupper sammen med andre børn og unge på deres egen alder. Det er Center for Pårørende, der står for dette tilbud. Læs mere på: [TIMEOUT - Samtalegrupper for børn og unge \(7-18 år\)](http://www.psykiatrien.rn.dk/timeout)

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Enhed for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 97 64 36 10

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Behandlerne træffes bedst 8.00 – 9.00

www.selvmondsforebyggelse.rn.dk



Behov for akut psykiatrisk hjælp?

Kontakt **Psykiatrisk Skadestue** i Aalborg.
Tlf. 98 12 42 02 (hele døgnet)

Andre muligheder for hjælp

NEFOS – Netværk for selvmordsramte

Tlf. 63 12 12 26
www.nefos.dk
kontakt@nefos.dk

Den Sociale Skadestue i Aalborg

Tlf. 98 12 32 92 (18.00 – 7.00 alle dage)
www.densocialeskadestue.dk

Livslinien

Tlf. 70 201 201 (11.00 – 5.00 alle dage)
www.livslinien.dk

Landsforeningen SIND

Tlf. 70 23 27 50 (mandag, onsdag, fredag
9.00 – 15.00, tirsdag og torsdag 10.00 –
16.00, lørdag, søn- og helligdage lukket)
www.sind.dk

PsykiatriFonden

Information om psykiske sygdomme,
symptomer, behandling mv.
www.psykiatrifonden.dk