
Livslinien

V/Simon Witting

LIVSLINIEN



70 201 201 – Åbent alle dage mellem 11-05



Mandag og torsdag kl. 17-21
samt lørdag og søndag kl. 13-17



Alle dage
Vi tilstræber at svare hurtigst muligt og senest indenfor 3 dage



www.livslinien.dk/sos

Kilde: WHO Health Statistics 2021

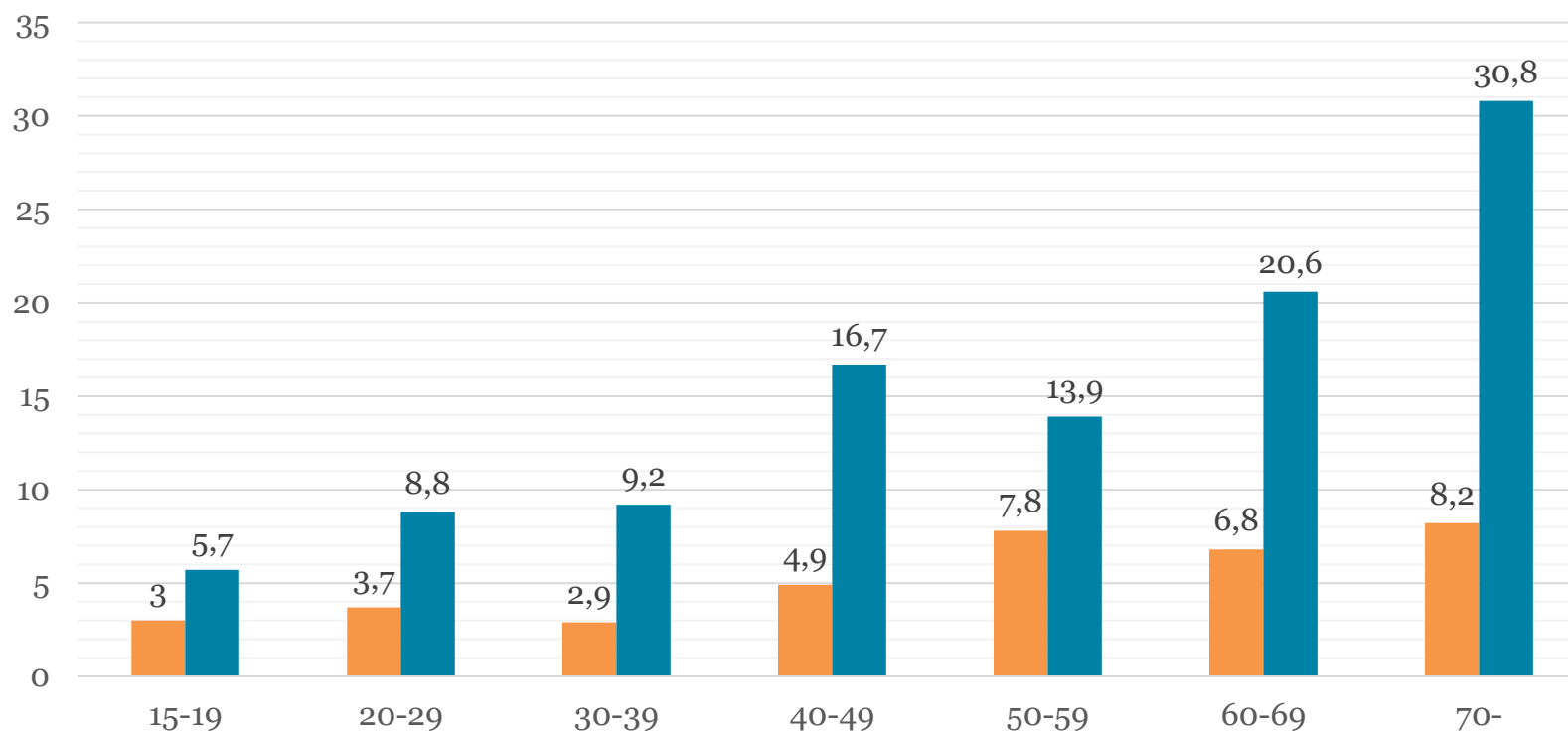
Hvert år er der mere end
700.000 selvmord i verden
svarende til et selvmord for hver
45 sekunder.

SELVMORD I DANMARK

- 558 personer døde ved selvmord i 2022 i Danmark
 - ♂: 426, ♀: 132
- 4.000-12.500 forsøger hvert år selvmord

Center for Selvmordsforskning, Statistikbanken

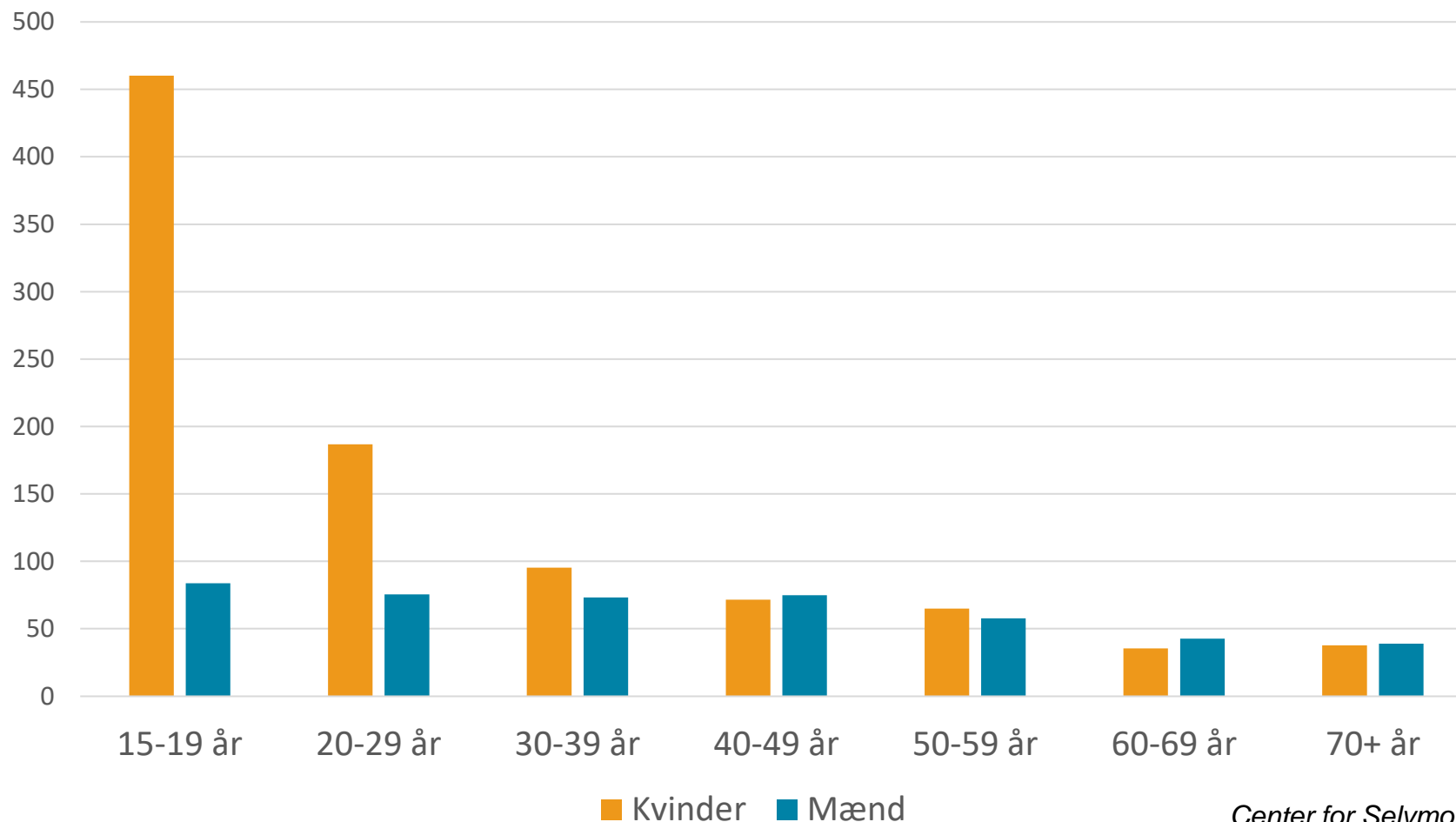
SELMORDSRATEN I 2020



Center for selvmordsforskning

SELVMORDSFORSØGSRATEN I 2018

Rate per 100.000



Center for Selvmordsforskning

HVAD HJÆLPER?

- Forebyggende indsats
- Metodeafskærmning
- Bedre behandling og større forståelse
- Oplysning og bekæmpelse af tabu





RISIKOVURDERING

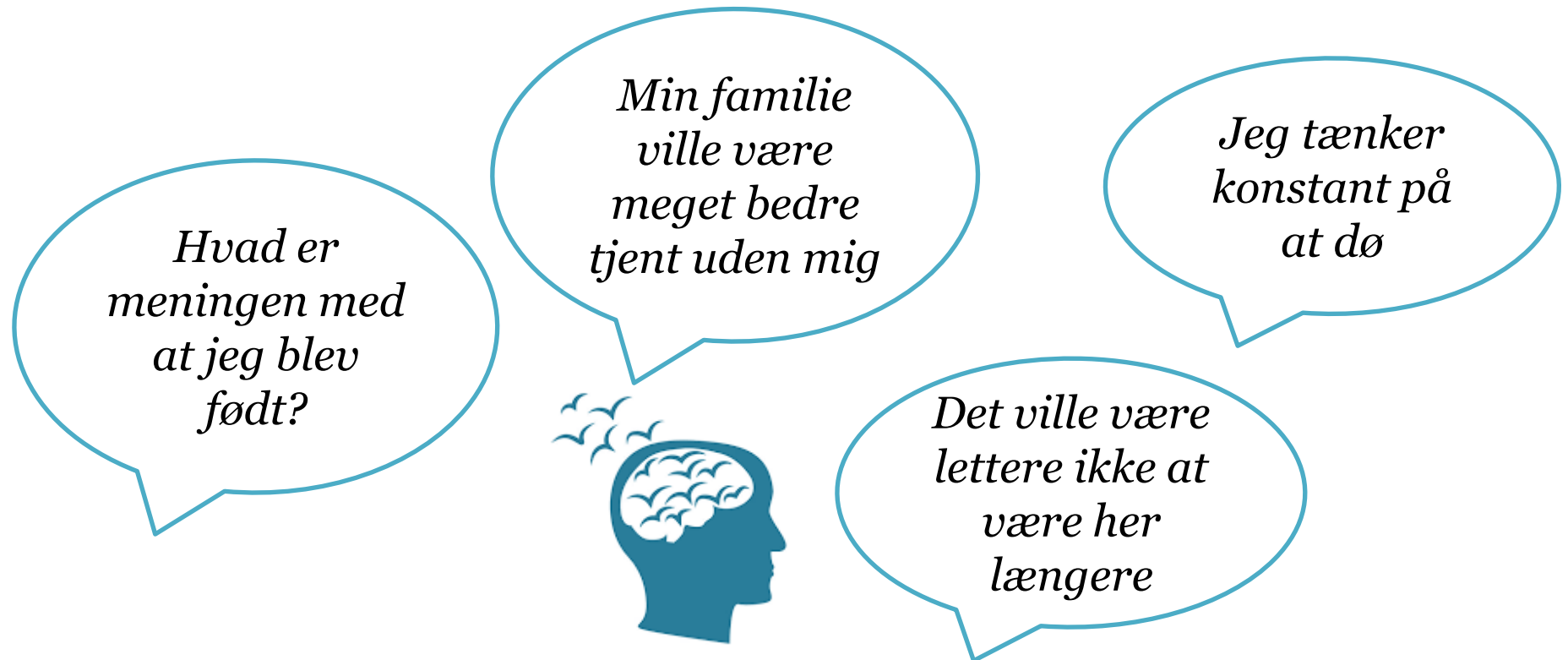
GENEREL FORSTÅELSE AF SELVMORDSADFÆRD

- Alle mennesker kan blive selvmordstruet
- Årsager til selvmord kan være mange – vigtigt at forstå den enkelte
- En strategi til problemløsning – flere oplever, at deres sædvanlige løsningsstrategier ikke slår til overfor de usædvanlige eller langvarige problemer de står med
- Selvmordsadfærd kan betragtes som alvorlige og forebyggelige komplikationer til en række sygdomme og tilstande

SELMORDSTANKER

Omfatter:

- Et bredt spektrum spændende fra en kortvarig strejfende tanke til plagsomme, konstante tilstedeværende selvmordsovervejelser:



SELMORDSPLANER

- Spænder fra lidt vage tanker eller forestillinger om, hvordan man vil bære sig ad med at tage sit liv til anskaffelse af metode og meget konkrete planer om tid og sted:

Jeg har det hele klart, men ved ikke hvornår det bliver

Når min kæreste tager ud at rejse næste uge, så gør jeg det

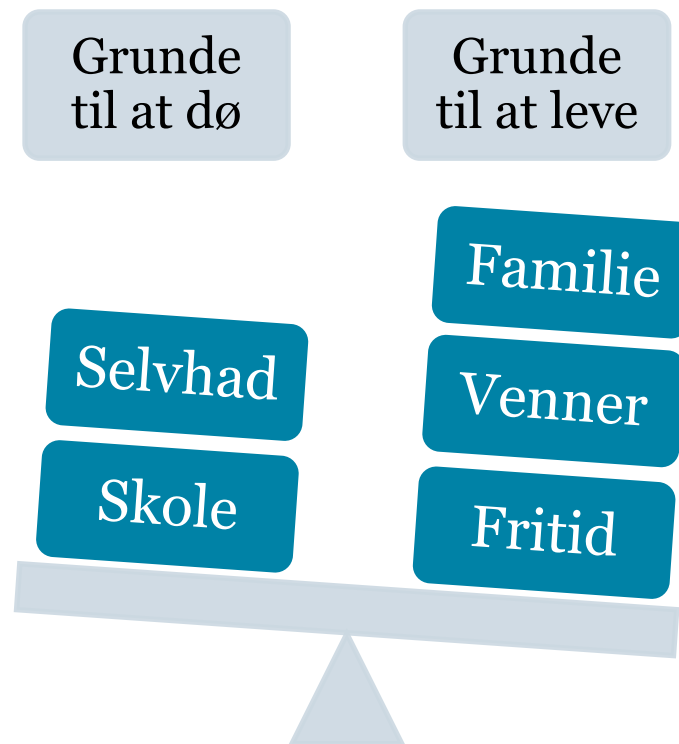
Jeg har det hele planlagt. Har allerede købt et reb, og ved at det skal ske i dag eller i morgen

Jeg har tænkt på at tage overdosis, men ved ikke, hvornår jeg har nok

PLAN



AMBIVALENS



RISIKOVURDERING

- Aktuell tilstand og situation, særligt
 - Selvmordstanker
 - Selvmordsplaner; tid, sted og metode
 - Tilgængelige ressourcer og potentielle ændringer
- Den seneste tid op til/udløsende faktorer og stressbelastning
- Risiko- og beskyttende faktorer

RISIKOFAKTORER

Statistiske faktorer



- ✓ Tidligere selvmordsforsøg
- ✓ Aktuell psykisk lidelse, herunder misbrug
- ✓ Udskrivelse fra psyk. afd. indenfor de seneste uger
- ✓ Nyligt tab af nærtstående, specielt ved selvmord i familien
- ✓ Nydiagnosticeret alvorlig fysisk og psykisk sygdom

RISIKOFAKTORER

(Christiansen, E. et al, 2012 og Lægeforeningen)

Særligt for
unge



- ✓ Psykisk sygdom
- ✓ Omsorgssvigt, herunder overgreb (fysisk psykisk og seksuelle)
- ✓ Forældres død/skilsmiss
- ✓ Mobning
- ✓ Adoption
- ✓ Forældres selvmordsforsøg/psykiske sygdom
- ✓ Kriminalitet

BESKYTTENDE FAKTORER

Beskyttende faktorer

- Den enkeltes styrker, gode problemløsningserfaringer
- Forælder til barn under 2 år
- Religiøst forbud
- Gift civilstand
- Godt netværk, hensigtsmæssige relationer
- Hensigtsmæssige mestringsstrategier
- Behandling

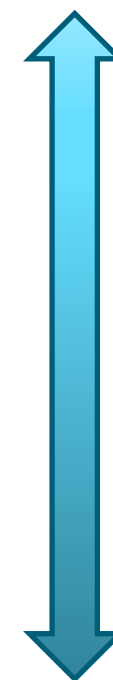
Sundhedsstyrelsen (2007) *Vurdering og visitation af selvmordstruede* & Erlangsen et al. (2015) *Lancet Psychiatry*

VERBALE SIGNALER

Direkte og indirekte verbale ytringer som tegn på underliggende selvmordsproblematik

- *Fortæller om en ven der har selvmordstanker*
- *"Det er håbløst, det bliver aldrig bedre"*
- *"Jeg føler mig meget alene og jeg vil bare gerne forsvinde"*
- *"Jeg tænker på noget dumt"*
- *"Jeg ville ønske jeg aldrig var født"*
- *"Det var bedre hvis jeg var død"*
- *"Jeg kan lige så godt gøre en ende på det hele"*
- *"Jeg tænker kun på at cutte og selvmord"*
- *"Jeg vil ikke leve."*
- *"Jeg vil dø"*

Indirekte



Direkte

NONVERBALE SIGNALER

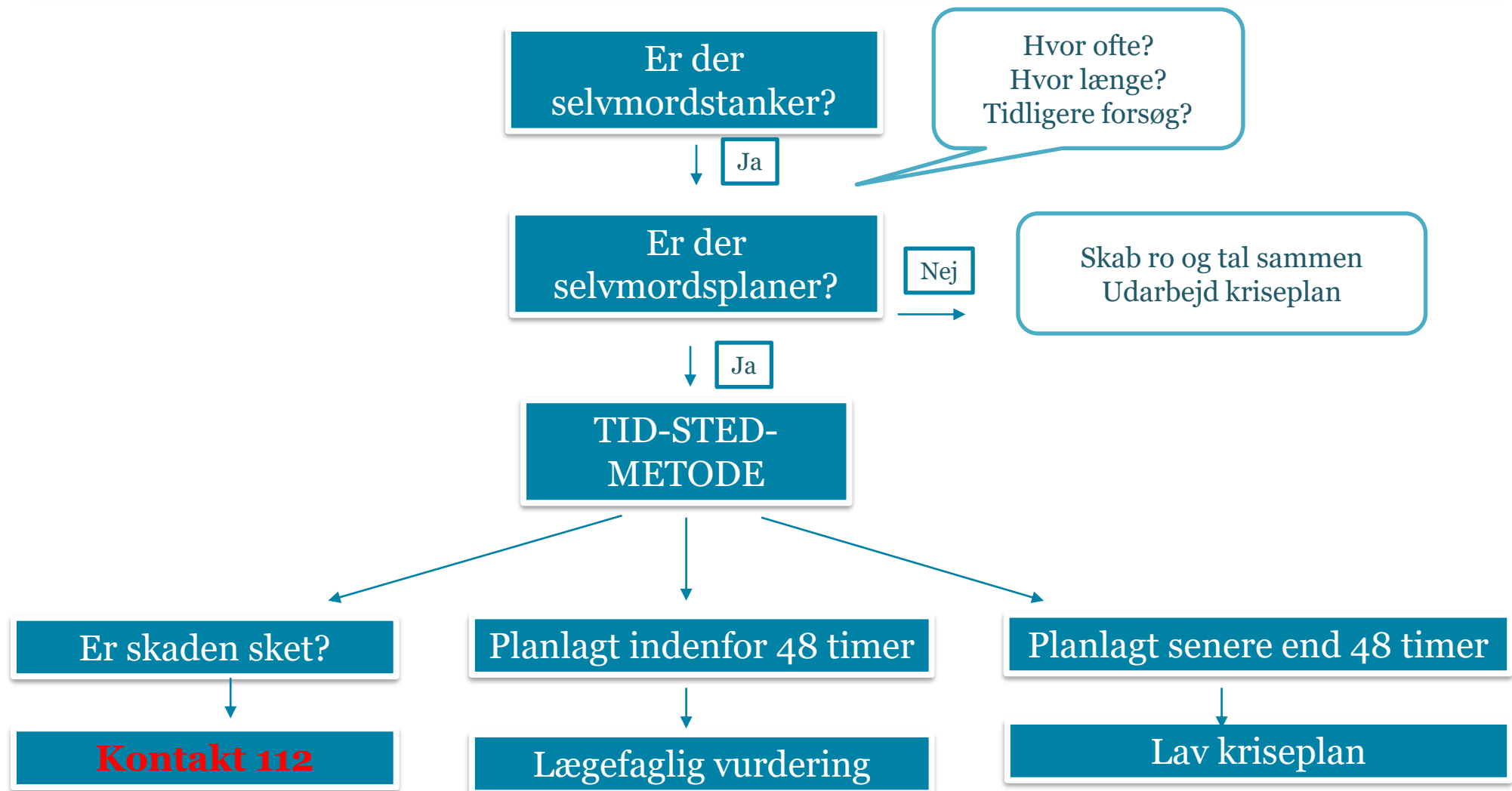
Som mulige tegn på underliggende selvmordsproblematik

- Pludselig stiv kontakt, ingen følelsesmæssig kontakt
- Pludselig lettelse selvom problemerne ikke er væk
- Personlige ejendele foræres til andre
- Dagbogsnotater om fortvivlelse/håbløshed står åbne
- Ønske om ikke at tale med nogen eller isolation
- Ligegyldighed, f.eks. med hygiejne, kost osv.
- Interesse for livsfarlig leg og metoder/(over)optagethed af selvmord i medierne
- Raserianfald – angreb på andre
- Pludselig interesse for eksistentielle spørgsmål

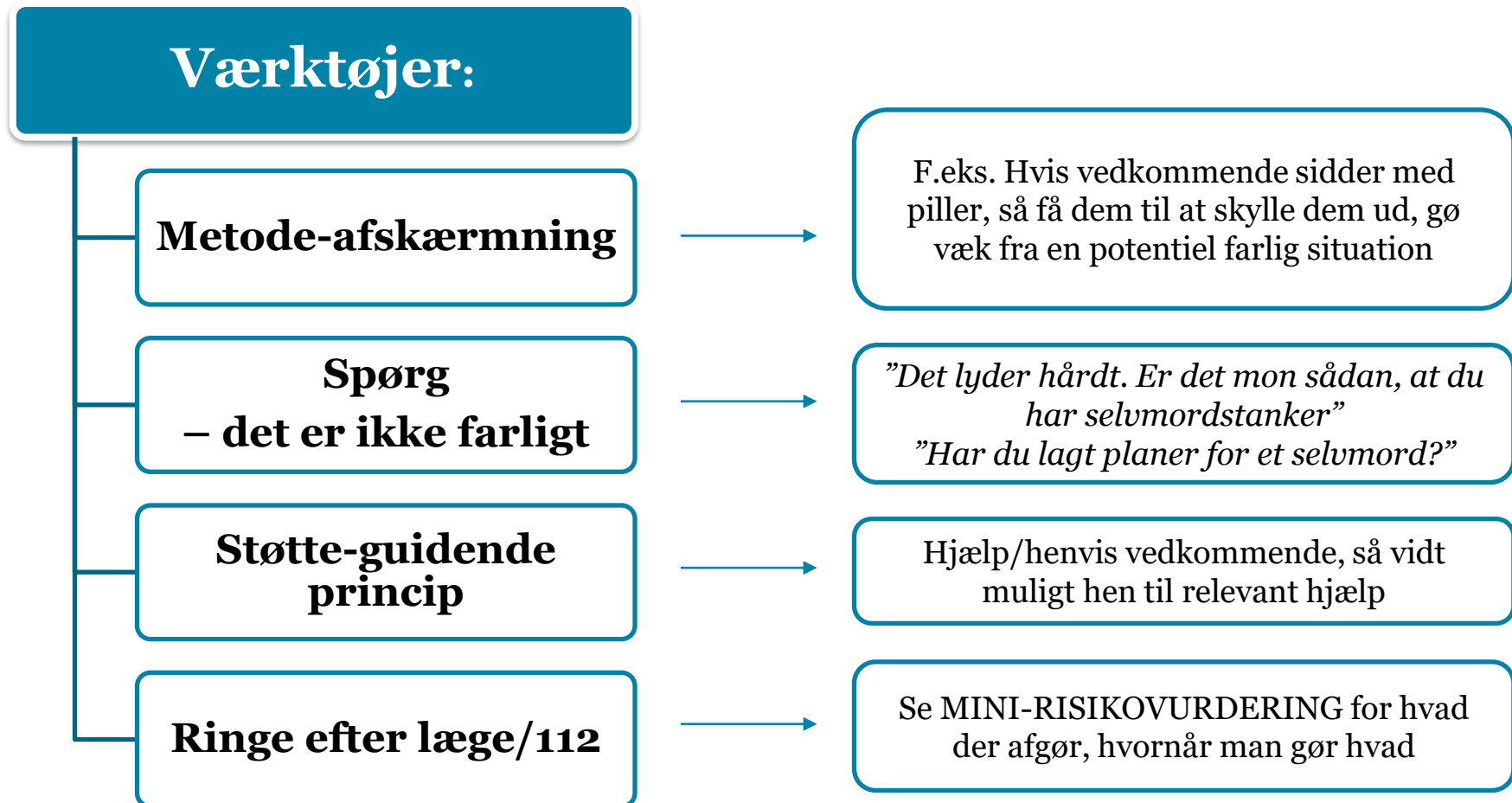
UDFORSKNING AF SELVMORDSTANKER

- *"Hvor længe har du haft selvmordstanker?"*
- *"Hvor ofte har du selvmordstanker?"*
- *"Er der særlige situationer, de opstår i?"*
- *"Hvad betyder selvmordstankerne for din hverdag?"*
- *"Har du et ønske om at dø?"*
- *"Har du erfaringer med, hvad der kan lindre selvmordstankerne?"*
- *"Hvem kender til selvmordstankerne udover mig?"*

MINI GUIDE TIL RISIKOVURDERING



HVAD KAN I SÅ KONKRET GØRE?





HANDLEPLANER OG HENVISNINGER

HVAD MENES MED KRISEPLAN?

Et eksempel

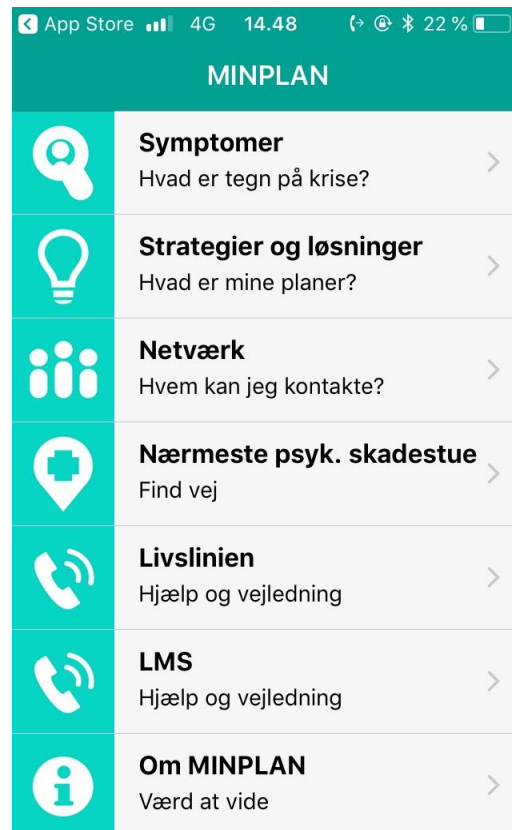
Hvornår får jeg selvmordstanker / hvornår får jeg det svært:

- *Når jeg bliver ked af det, får jeg lyst til at selvskade*
- *Når jeg er alene, får jeg selvmordstanker*
- *Når mine aftaler bliver aflyst, tænker jeg negative tanker og bliver ked af det*

Hvad skal jeg gøre, når selvmordstankerne overvælder mig:

- *Høre min yndlingsmusik*
- *Løbe en tur*
- *Tage et bad*
- *Ring til min mor eller far, tlf.: xx xx xx xx*
- *Kontakte Livslinien, telefonrådgivning: 70 201 201 (alle dage 11-05) eller mailrådgivning eller chatrådgivning på Livslinien.dk*
- *Kontakte psykiatrisk akutmodtagelse, tlf. xx xx xx xx”*

KRISEPLAN APP



Kan downloades
på smartphones

HVEM KAN I ELLERS KONTAKTE/HENVISE TIL

● **Hjælp her og nu:**

- ✓ Hvis skaden er sket, ring **112**

● **Anden hjælp:**

- ✓ Psykiatrisk akutmodtagelse
- ✓ Egen læge, vagtlægen
- ✓ Selvmordsforebyggende centre:
 - www.selvmordsforebyggelse.dk
- ✓ Kontakt Livslinien (Mail/chat/tlf)

VIGTIGT AT VIDE

- Det er ikke farligt at spørge!
- Det er alvorligt at have selvmordstanker, man kan dø af det, og hvis selvmordstanker ikke aftager, vil der ofte være brug for hjælp udefra eller professionel hjælp
- Selvmordstanker trives bedst, hvis man isolerer sig og ikke fortæller nogen om dem, og de kan let blive til onde cirkler, der kan være svære at ryste af sig igen på egen hånd



TAK FOR I DAG