

Pårørende

At være pårørende til et menneske, der truer med eller har forsøgt selvmord

v/elene fleischer



De almindelige tanker og følelser

- Hvor kan jeg få hjælp?
- Usikkerhed
- Utryghed
- Kan jeg sige eller gøre noget rigtigt/forkert?
- Hvad med mig og resten af familien?
- Er vi en (forkert) familie?
- Hvad har jeg/vi/de gjort forkert?

Hjemmesider

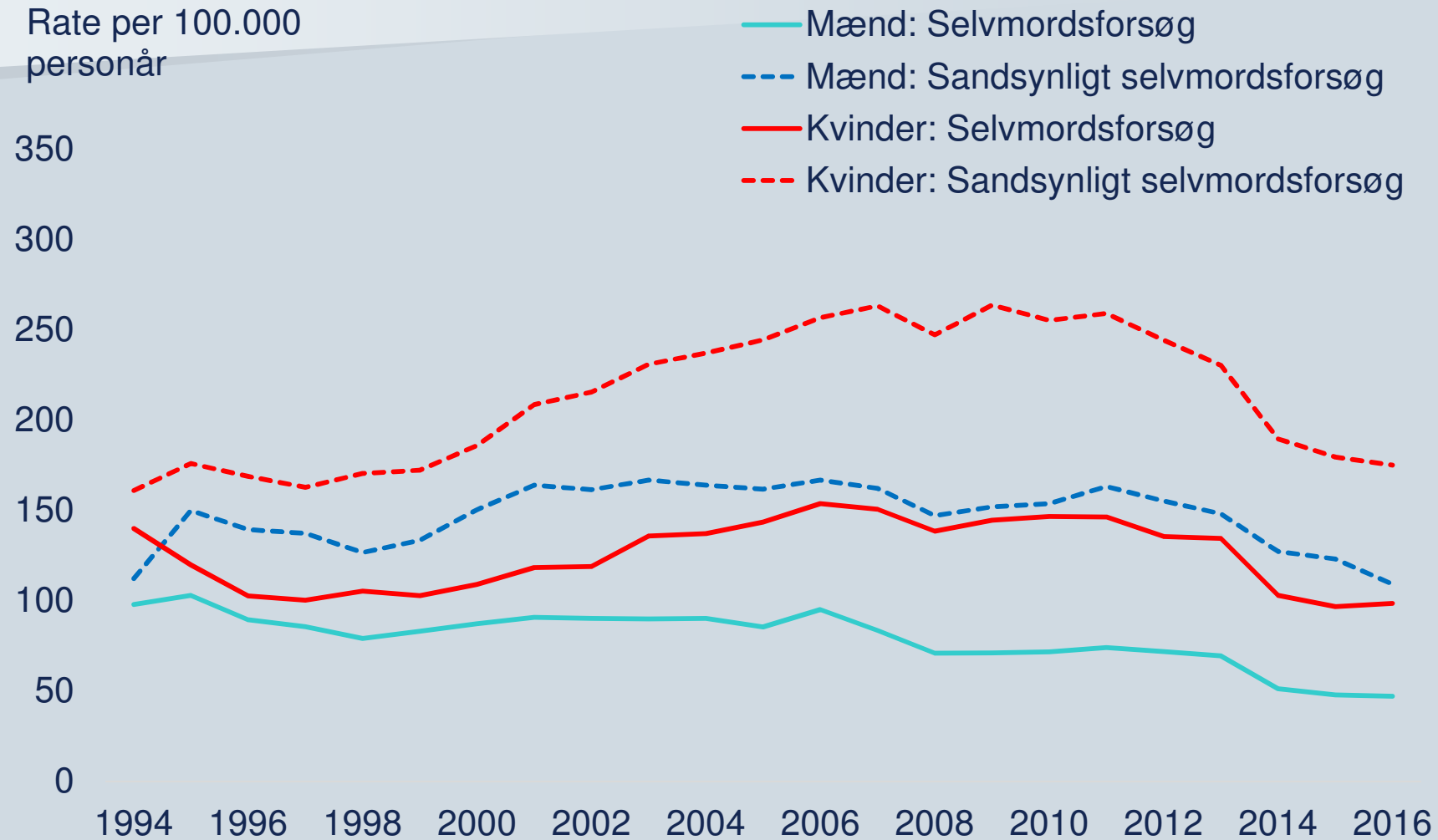
- Selvmordsforebyggelse.dk
- Nefos.dk

Antal

- Selvmord 517 (2017)
- Selvmordsforsøg
ca. 12.500 (2016)
(♂: 4930, ♀: 7657)

Trend over tid

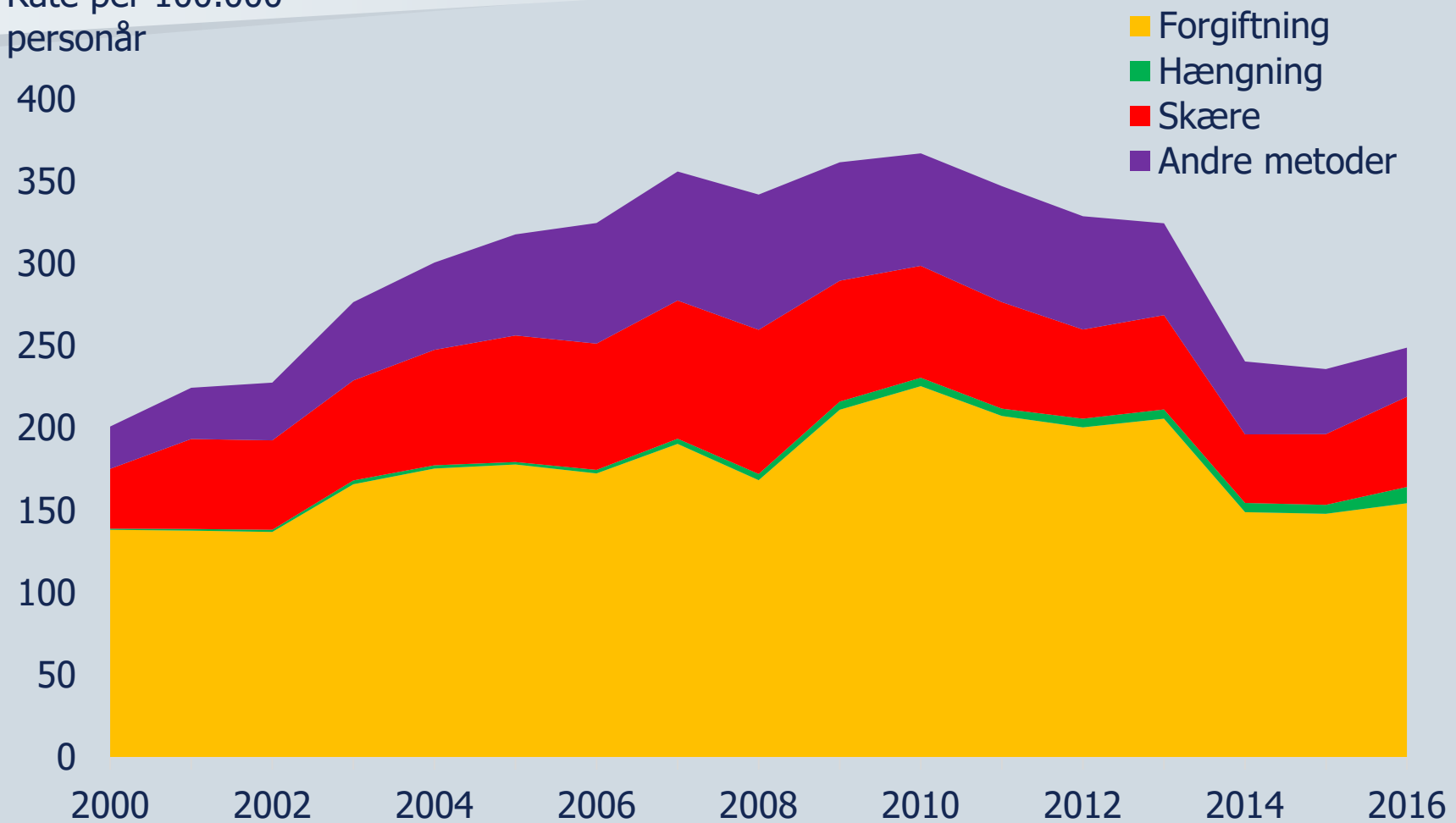
Rate per 100.000
personår



Datakilde: Landspatientregisteret. Beregning: Annette Erlangsen, DRISP

Unge kvinder (15-24 år) – selvmordsforsøg

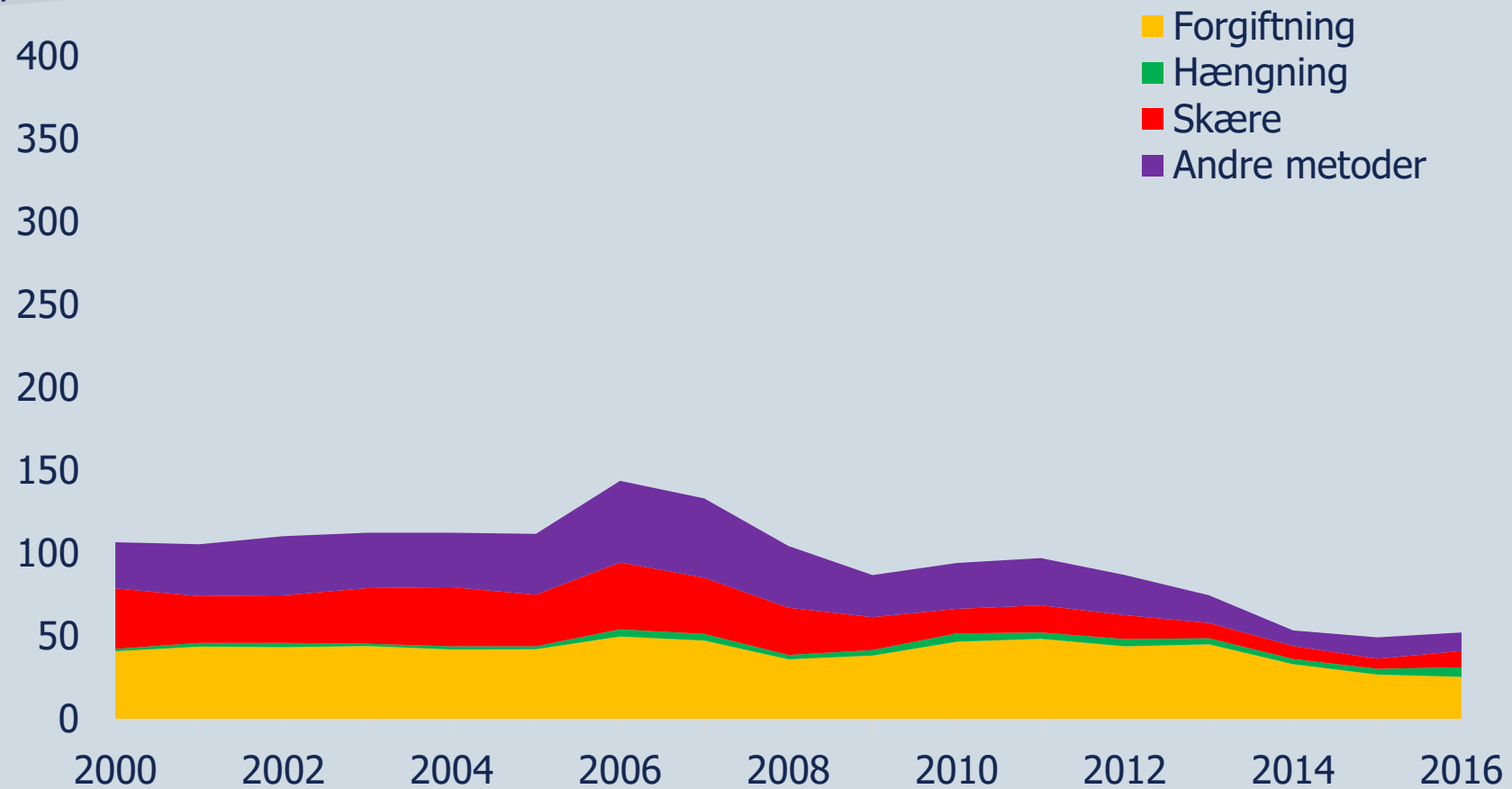
Rate per 100.000
personår



Datakilde: Landspatientregisteret. Beregning: Annette Erlangsen, DRISP

Unge mænd (15-24 år) – selvmordsforsøg

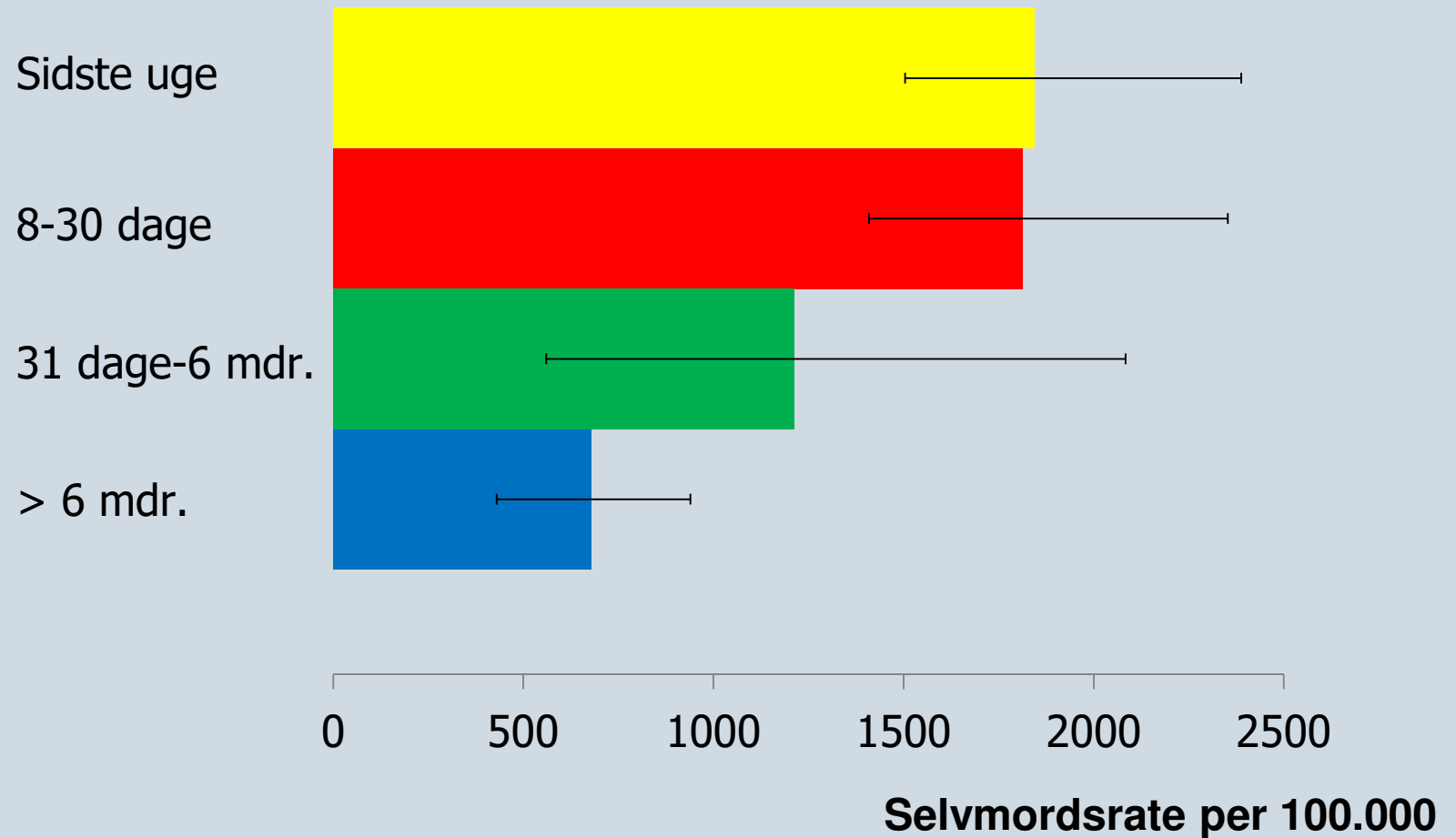
Rate per 100.000
personår



Datakilde: Landspatientregisteret. Beregning: Annette Erlangsen, DRISP

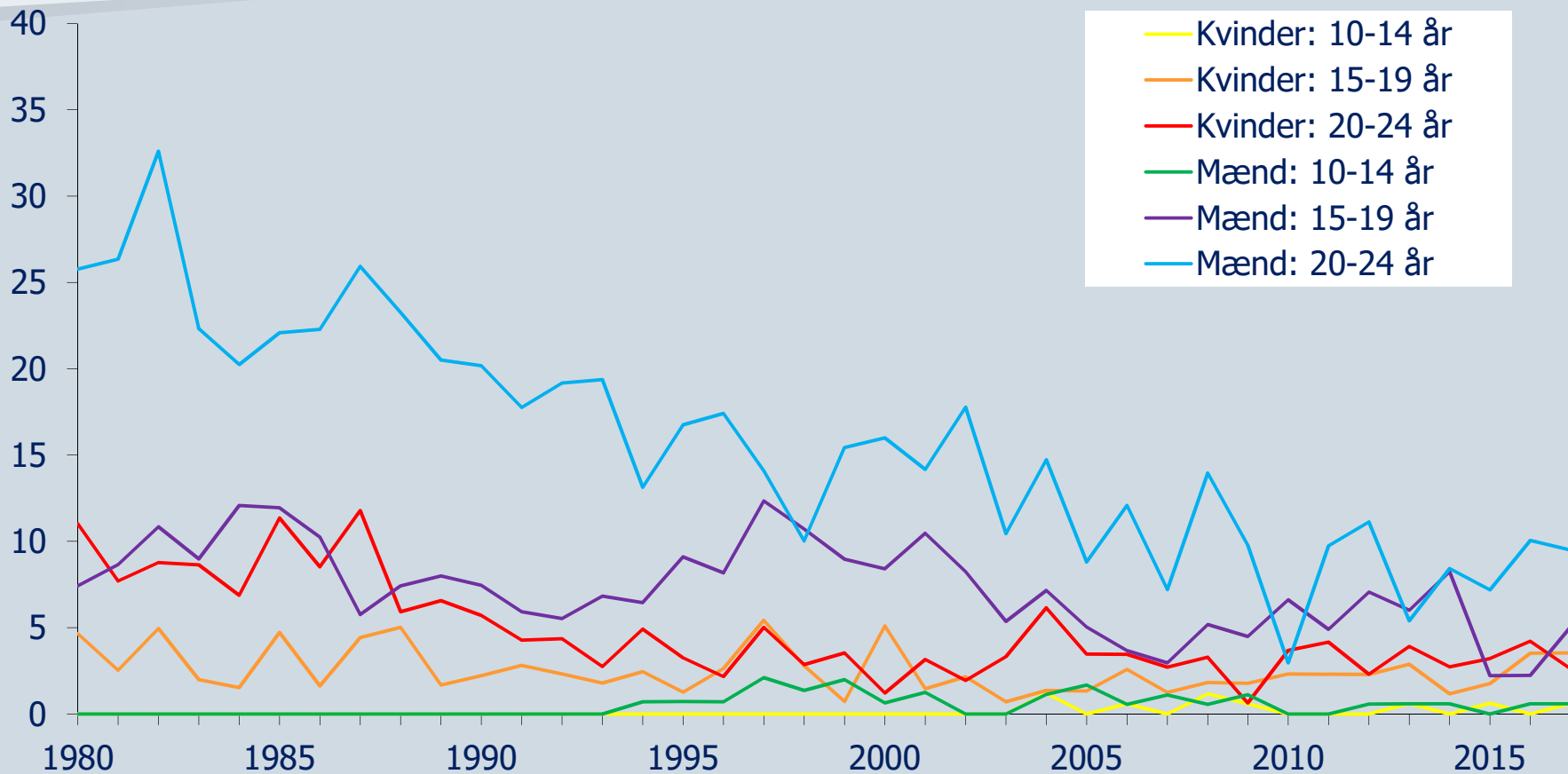
Hvornår gentages selvmordsforsøg?

Seneste s-forsøg



Selv mord blandt unge

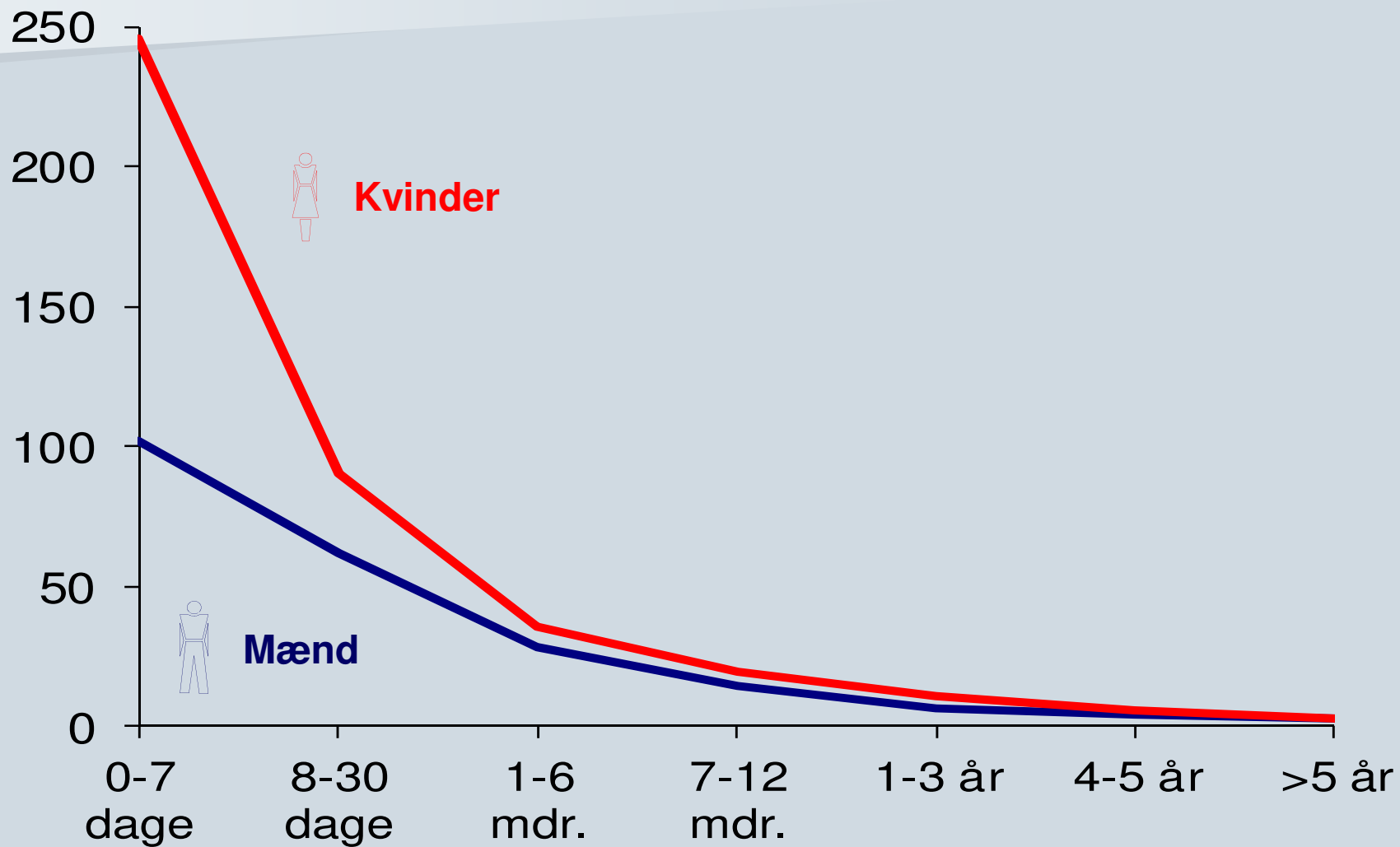
Rate per 100.000 personer



Datakilde: Dødsårsags- og CPR-registeret. Beregning: Annette Erlangsen, DRISP

Tiden efter udskrivning

Odds ratios



Dias nummer 10

M3

Trine må have en figur vi kan sætte ind her - den må være bedre end denne

Merete; 27-10-2013

Børn og unge som pårørende.

Hvem er skyggebørnene -
Hvem er de usynlige børn?
Kender du dem



De usynlige eller skyggebørnene

- Næsten ingen praksis for at yde støtte til børn og unge, der har en forælder eller søskende, der truer med eller forsøger selvmord.
- Når barn/ung foretager en selvmordshandling er det lovpligtigt at underrette den kommunale sektor.
- Ikke et krav, når voksne udfører selvmordshandlinger.
- Begrænsede professionelle fokus på målgruppens problematikker, medfører, at børn/unge bliver "usynlige børn" eller "skyggebørn".

Vi er da ikke ens!



Kriseplan: MIN Plan

**Hvordan håndteres
kritiske situationer?**

Kriseplan

- Aflede mig selv, f.eks. cykle en tur, læse et ugeblad,
- Flytte mig fra situationen, gå ind i et andet rum
- Tænke; ”jeg har prøvet det før – det går over igen”
- Jeg har lovet ikke at gøre skade på mig selv
- Ringe til min søster, tlf.....
- Ringe til min veninde, tlf.....
- Ringe til Hanne, tlf. 26 12 04 78
- Ringe til Livslinien, tlf. 70 201 201
- Ringe til psyk. udrykningstjeneste via vagtlægen, tlf. 70130041
- Tage en taxa til psyk. skadestue, tlf..... (have penge parat)



Kriseplan til Android og iPhone



Nem



Tilgængelig



Gratis



Brugbar

**Nem kortlægning af dine muligheder,
dine tegn på forværring og dit netværk**

Udfyld den alene
eller sammen med din
behandler

[Læs mere](#)

Altid en klar plan til de
akutte krisesituationer

[Læs mere](#)



Info om BørneTelefonen
Info om Psykiatriske Skadestue
Info om Livslinien

Læs mere på
www.minplan.org



Iphone



Android

Download Minplan i DK

© 2014 Minplan All Rights Reserved



21.15



MINPLAN



Mine symptomer

Hvad er tegn på krise?



Strategier og løsninger

Hvad er mine planer?



Netværk

Hvem kan jeg kontakte?



Nærmeste psyk. skadestue

Find vej



Livslinien

Hjælp og vejledning



BørneTelefonen

Hjælp og vejledning



Om MINPLAN



I NEFOS

- ***Vi er professionelle rådgivere.***
- Vi yder rådgivning og støtte - IKKE terapi. Effekten af rådgivning kan opleves terapeutisk, men det er ikke terapi, vi tilbyder. NEFOS er en frivillig organisation, derfor er vi ikke behandlere.
- Som udgangspunkt tilbyder vi 6-8 samtaler (10), og som professionelle rådgivere, må vi vurdere om vi kan give den optimale rådgivning. (Ydmyghedsposition). Hvis ikke, kan vi henvise til andre professionelle rådgivere i NEFOS eller til psykolog og andre former for behandlere.

Litteratur (mest nødvendige)

- Kay Redfield Jamison: Når mørket sænker sig – om at forstå selvmord. (Lindhardt og Ringhof 2001)
- Richard A. Heckler: "At vågne i live" (2000, udsolgt fra forlaget - kan lånes på bibliotek og NEFOS).
- Bertel Nordahl: Sebastians Bog (Nielsens forlag 2013)
- Lise Tarp: "Sorg. Den dybeste ære man kan få". (2010, Alfa).