

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

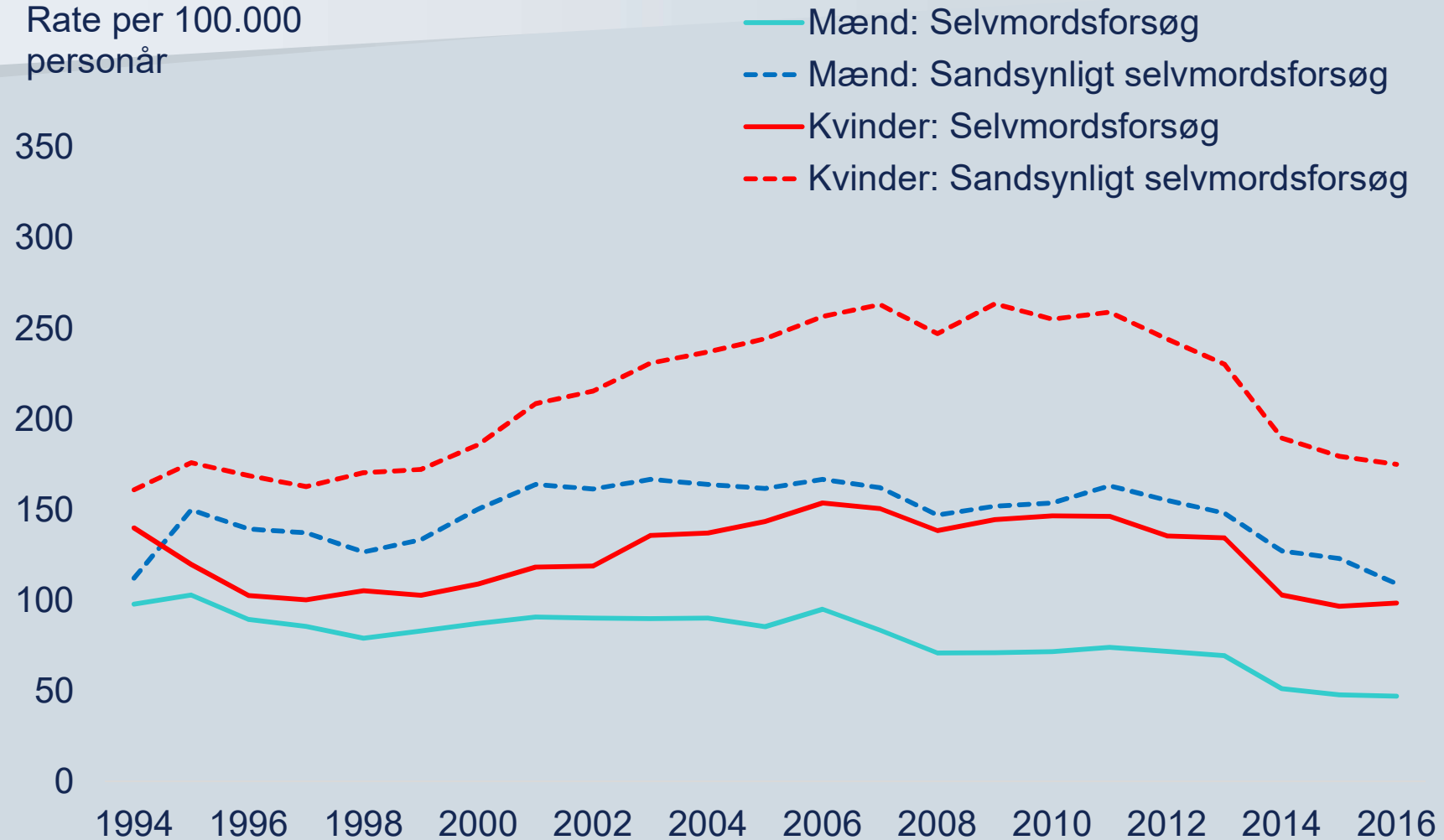
- Selvmordsforebyggelse.dk
- Nefos.dk

Antal

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

Trend over tid

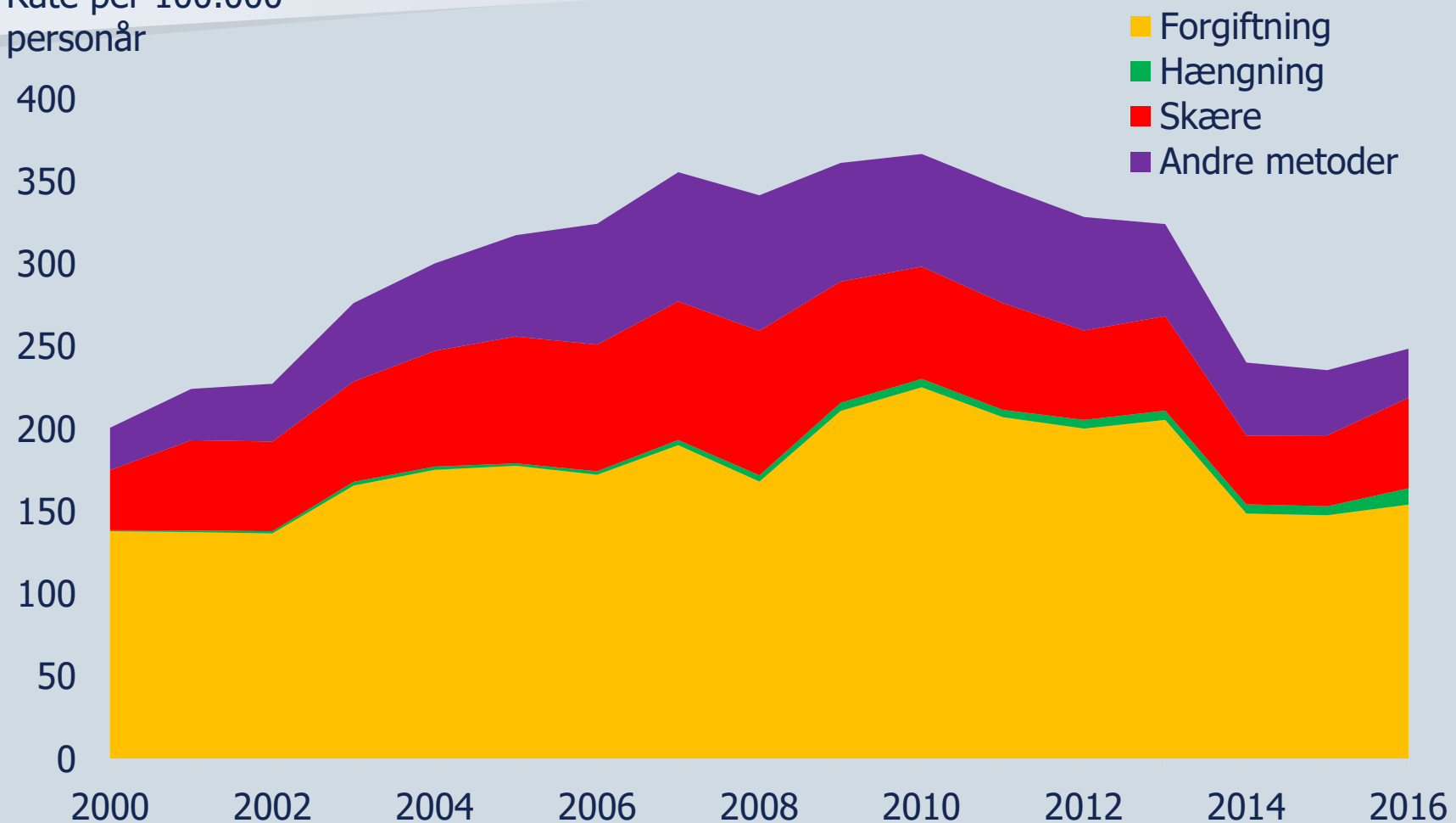
Rate per 100.000
personår



Datakilde: Landspatientregisteret. Beregning: Annette Erlangsen, DRISP

Unge kvinder (15-24 år) – selvmordsforsøg

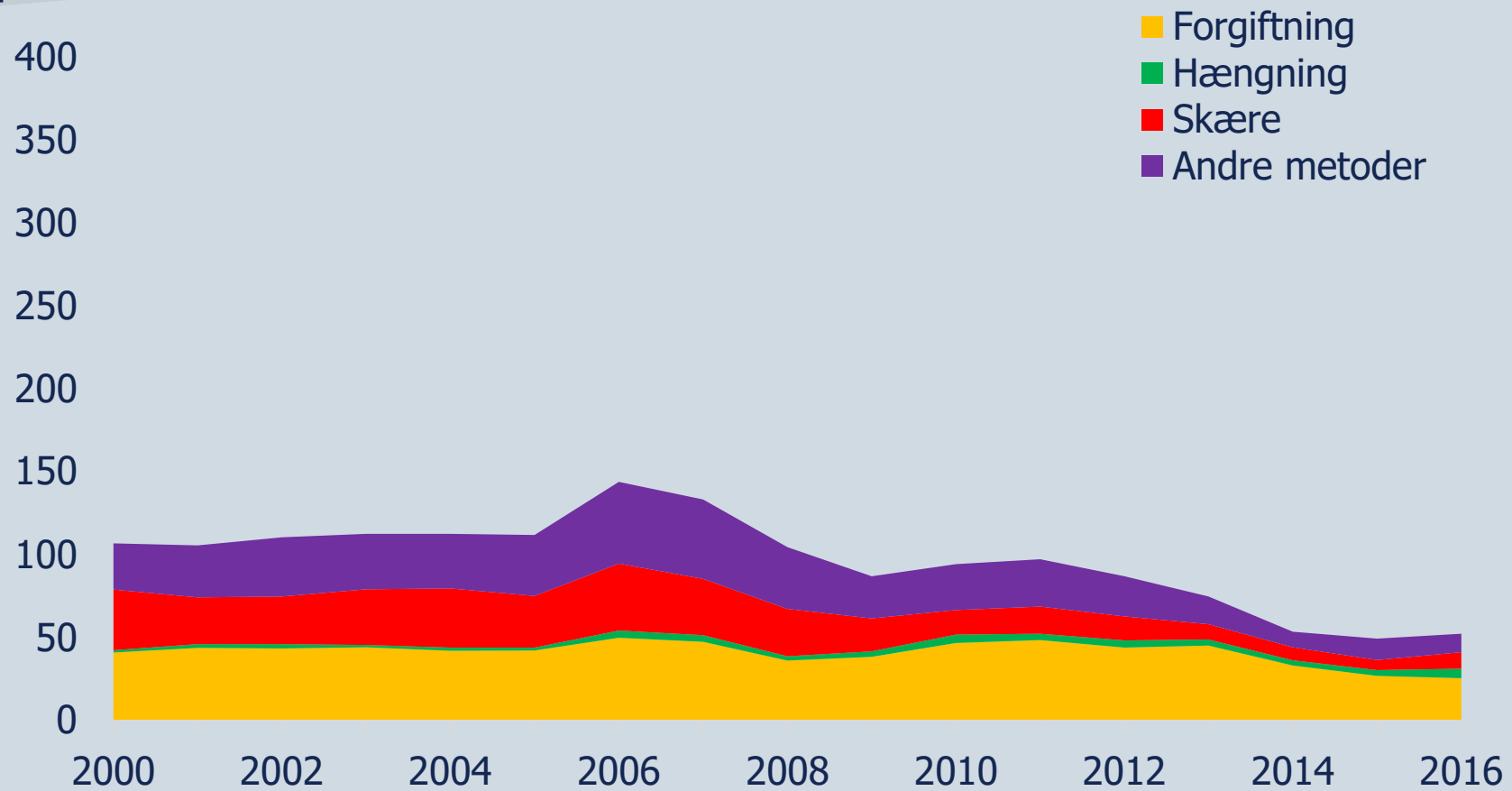
Rate per 100.000
personår



Datakilde: Landspatientregisteret. Beregning: Annette Erlangsen, DRISP

Unge mænd (15-24 år) – selvmordsforsøg

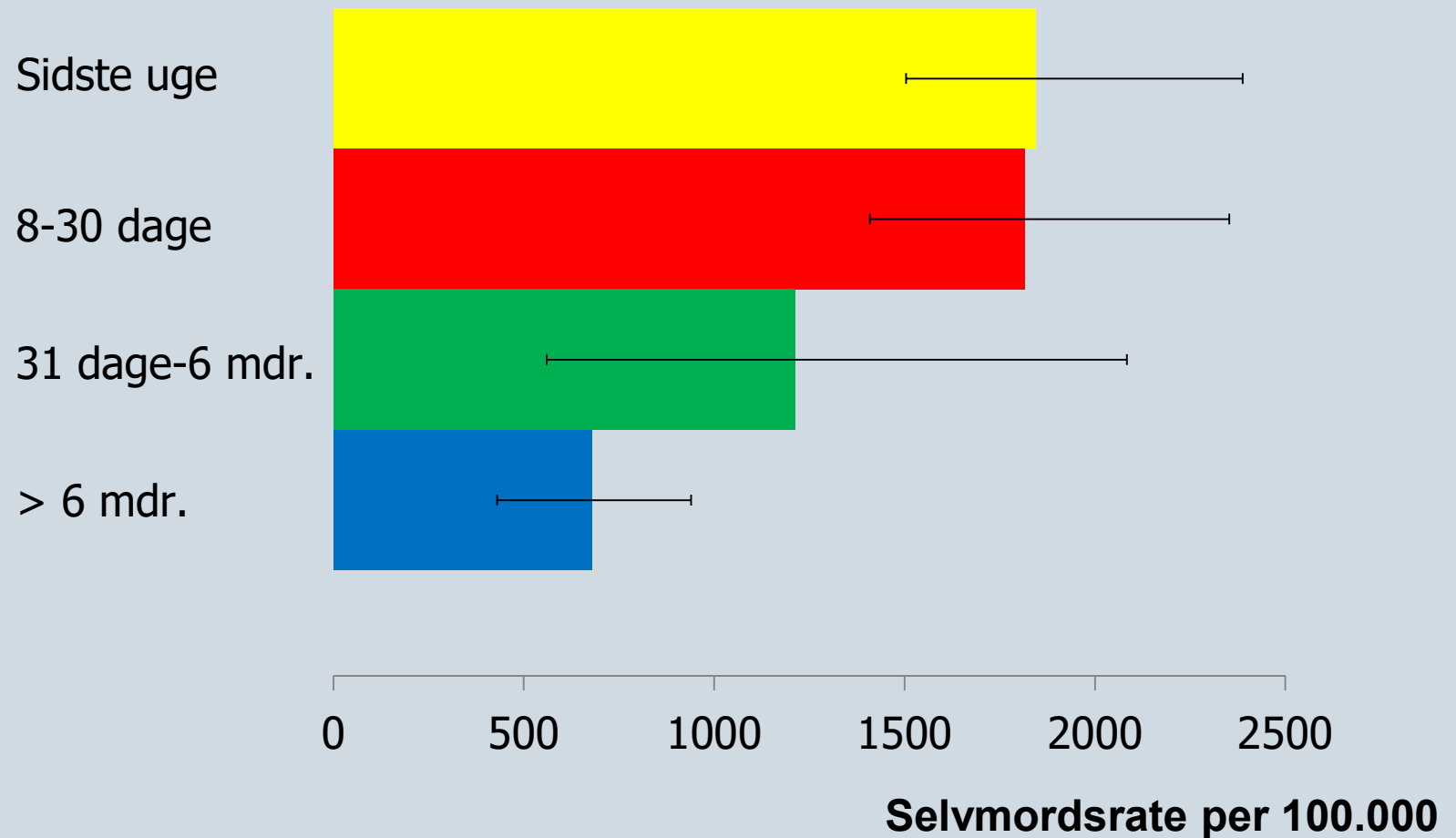
Rate per 100.000
personår



Datakilde: Landspatientregisteret. Beregning: Annette Erlangsen, DRISP

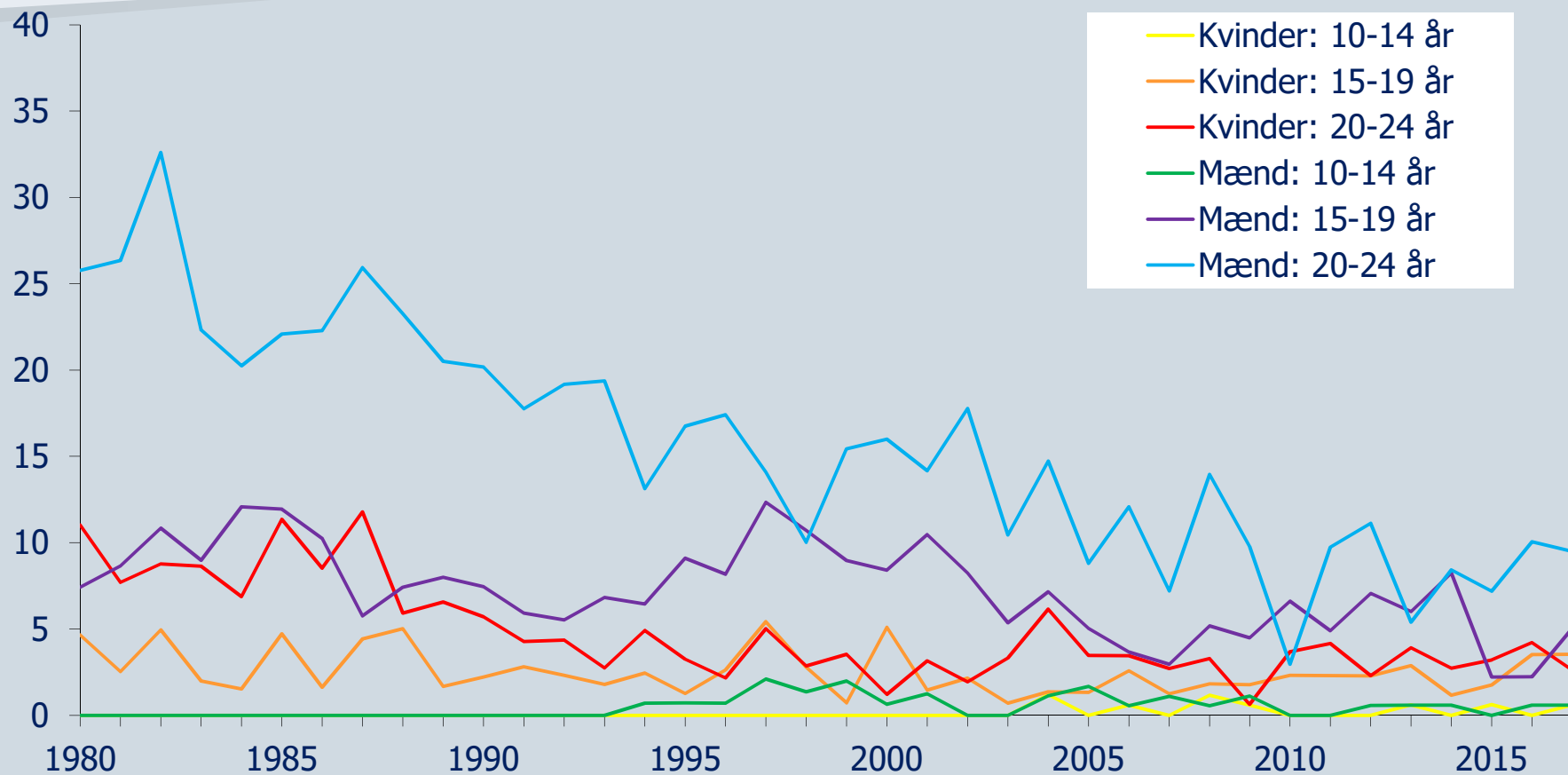
Hvornår gentages selvmordsforsøg?

Seneste s-forsøg



Selv mord blandt unge

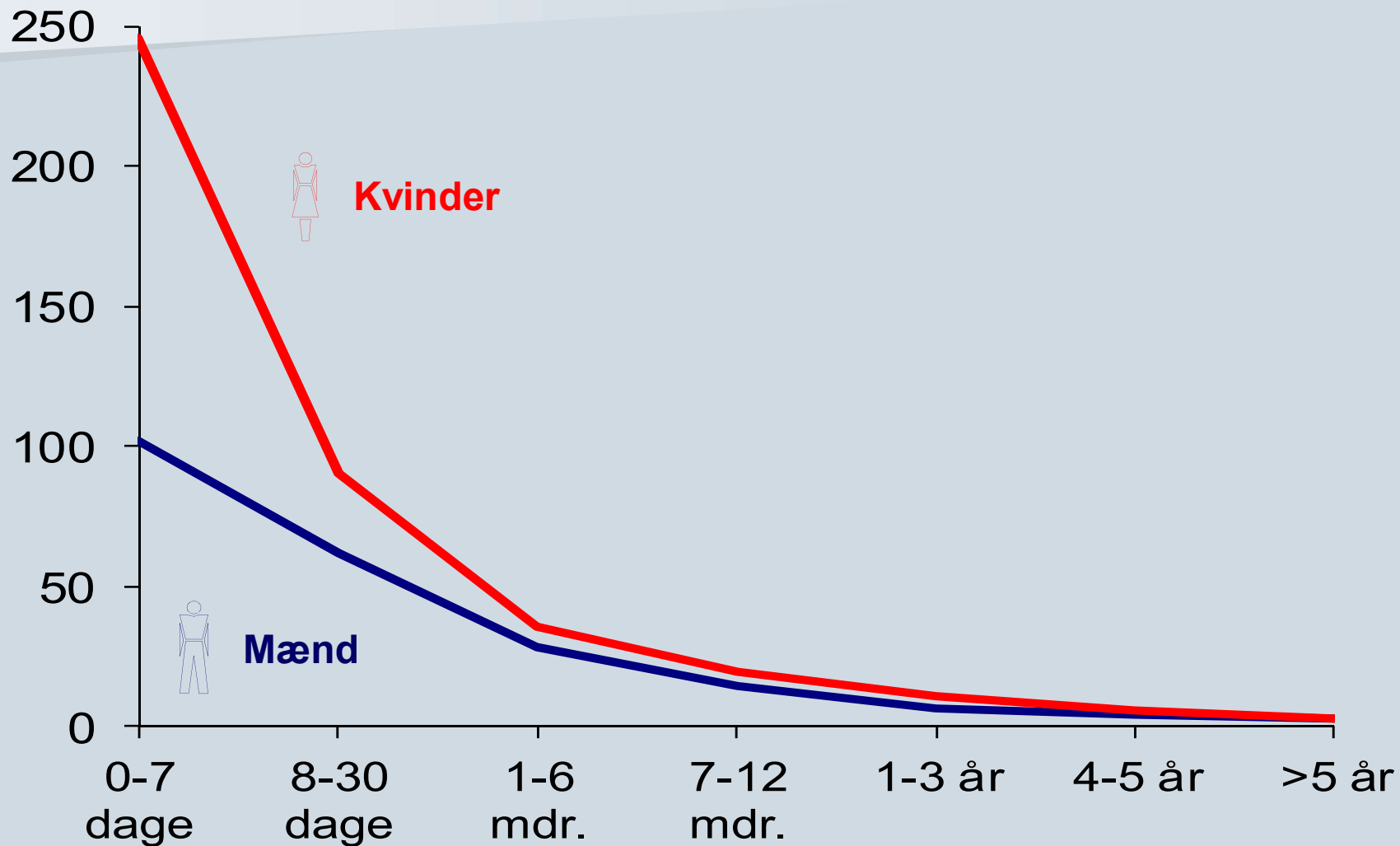
Rate per 100.000 personer



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
Find nærmeste Psykiatriske Skadestue
Info om Livslinien

Download Minplan i DK

Læs mere på
www.minplan.org








Iphone



Android

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).