

Vejledning: Til frontpersonale, der er i berøring med selvmordstruede borgere



SELMORDSFOREBYGGELSE

FOREBYGGELSE AF SELVMORD, SELVMORDSFORSØG OG SELVMORDSTRUSLER



FOTO: ULRIK BANG @BANGGL

Vejledningen indeholder

- Samtalemødel for den selvmordsforebyggende samtale
- Vurdering af selvmordsrisiko
- Handlingsansvisning

Livslinien

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Kalaallit Nunaanni Peqqinnissaqarfik
Det Grønlandske Sundhedsvæsen



GRØNLANDS POLITI

SAMTALEMODEL for den selvmordsforebyggende samtale

1 KONTAKT

Skabe en god kontakt

"Det er rigtig godt, at du er kommet i dag, det er jeg glad for"

2

UDFORSK SITUATIONEN - HERUNDER RISIKOVURDERING

Undersøg situationen, udforsk netværket og spørg til selvmordstanker

"Har du selvmordstanker?"

3 SÆT ET MÅL FOR SAMTALEN

Fælles afklaring af målet med samtalen

"Hvad er vigtigst for dig, at vi får talt om?"

4

UDVIKLING AF SAMTALEN I FORHOLD TIL MÅLET

Handler om at skabe rum for refleksion, nye perspektiver og muligheder

"Hvad tænker du, at der skal til, for at du kan..."

5 AFRUNDING AF SAMTALEN - HERUNDER RISIKOVURDERING

Opsummering, afklaring og handleplan

"Vi har talt om, at du lige nu har selvmordstanker, og vi har lagt en plan for, at vi to skal tale sammen igen i næste uge..."

"Hvordan har selvmordstankerne ændret sig, mens vi har talt sammen?"

1 Kontakt

Første fase handler om at skabe en respektfuld og omsorgsfuld kontakt.

Eksempler:

"Jeg har lagt mærke til dig, jeg er bekymret for dig, og jeg vil gerne vide, hvordan du har det. Hvis du ikke har det godt, så skal vi to tale sammen om, hvordan du kan få det bedre."

"Hvordan går det derhjemme? Er du ok?"

2 Udforsk situationen - husk at risikovurdere

I anden fase skabes et billede af situationen, selvmordsplaner og netværk

Eksempler:

"Prøv at beskrive din situation?"

"Er der andre end mig, der ved at du har selvmordstanker?"

"Har du tidligere forsøgt at begå selvmord?"

3 Sæt et mål for samtalen

I tredje fase skal I sammen afklare, hvad vedkommende skal opnå med samtalen.

Eksempler:

"Skal vi tale om, hvordan du kan fortælle xx, at du har selvmordstanker?"

"Skal vi tale om, hvad du kan gøre næste gang, du bliver overvældet af selvmordstanker?"

4 Udvikling af samtalen i forhold til målet

I fjerde fase skabes et rum for refleksion, nye perspektiver og muligheder. Det gøres gennem validering, vidensdeling og metakommunikation

Eksempler:

"Du fortalte, at det er svært for dig at fokusere på andet end selvmordstankerne, når de opstår. Hvad plejer du at gøre, når du har det sådan her?"

"Du sagde, at du ofte tænker på selvmord. Er der tidspunkter, hvor de ikke dukker op? Hvad gør sig gældende i de situationer?"

5 Afrunding af samtalen - herunder risikovurdering

I femte fase opsummerer du samtalen og afklarer, hvad I har talt om samt eventuelle henvisninger

Eksempler:

"Vi har talt sammen om, at du skal kontakte mig næste gang selvmordstankerne opstår. Kan jeg være sikker på, at du gør det?"

"Nu har du fortalt om selvmordstankerne til mig, hvordan synes du det har været?"

Vurdering af selvmordsrisiko

Når vi risikovurderer, tager vi altid udgangspunkt i brugerens egen oplevelse af situationen, og vi inddrager viden om risiko- og beskyttende faktorer.

Risikovurderingen baserer sig altså på en helhedsvurdering og har til formål at hjælpe dig som professionel til at vurdere, hvilken intervention eller indsats, der kan være relevant i den pågældende situation.

Der skelnes mellem risikoniveauerne lav, middel, høj og akut selvmordsrisiko.

Risikoniveau	Selvmondsadfærd	Mulig intervention
LAV Let øget selvmordsrisiko	Selvmondsstanker, men ingen planer, intentioner eller selvmordsadfærd	Ingen eller kun moderate foranstaltninger. Kontakten og samtalen vurderes til at være nok
MIDDEL Øget selvmordsrisiko	Selvmondsstanker og diffuse planer, men ingen nuværende selvmordsadfærd eller planlagt tidspunkt. Kun tanker om metode, men endnu ikke anskaffet	Der kan udarbejdes en handleplan, som det vurderes, at der er en grad af motivation til at blive fulgt op på, hvis situationen ikke pludselig forværres
HØJ Signifikant øget selvmordsrisiko	Potentielt livsfarlige selvmordsforsøg eller vedvarende selvmords-tanker med stærk intention eller selvmordsadfærd. Metoden kan være anskaffet og tidspunktet planlagt	Vurder om det er muligt og relevant med henvendelse til sygehuset. Ellers sørg for at vedkommende ikke er alene, med mindre det er muligt at reducere risiko signifikant eventuelt via relevant kriseplan
AKUT Igangværende eller planlagt selvmord	Der er et selvmord/ selvmordsforsøg i gang, fx har taget piller, står på altan <i>eller</i> tid, sted og metode for selvmord er bestemt til at finde sted inden for de næste 48 timer	Er der gjort skade, så følg handleplanen for selvmordsforsøg. Er der endnu ikke sket skade kan det forsøges at tale personen ned i risiko - hvis ikke, så følg handleplanen



Tjekliste i forbindelse med selvmordstruede borgere

Listen giver et hurtigt overblik over forhold, der er væsentligt, når du skal identificerer, vurderer og visiterer selvmordstruede.

Grundlæggende elementer i samtalen

- Vind tid
- Accepter aldrig selvmord som en løsning
- Styrk kommunikationen og den menneskelige kontakt
- Indgiv håb
- Modvirk tunnelsyn
- Hjælp med løsningen af akutte problemer

Spørgsmål ved selvmordstanker

- Har du tænkt på døden, fx at du ønskede at dø?
- Har du haft selvmordstanker? Har du det stadig?
- Er det noget, som du ofte har tænkt på? Hvor ofte? Gennem længere tid?
- Har du haft selvmordsplaner?
- Hvad havde du konkret tænkt på?
- Hvordan ville du begå selvmord?
- Har du overvejet, hvor farlig den selvmordsmetode er?
- Har du forberedt et selvmord? Hvordan?

Spørgsmål ved selvmordsforsøg

- Har du forsøgt at begå selvmord?
- Hvad har du gjort konkret?
- Handlede du efter en pludselig indskydelse?
- Havde du overvejet, hvor farligt selvmordsforsøget var?
- Hvad vidste du om de piller, du tog en overdosis af?
- Hvad troede du, at der ville ske ved, at du tog disse piller?
- Havde du undersøgt, hvor farlige pillerne var? Har du læst i bøgerne om dem?
- Ønskede du at dø? Eller ville du blot væk fra det hele?
- Hvilken tilstand var du i, da du forsøgte selvmord?
- Havde du drukket alkohol lige inden? Var du påvirket af alkohol? Eller af andre stoffer?
- Tilkaldte du selv hjælp?
- Hvordan blev du fundet? Hvem fandt dig?
- Havde du gjort noget for ikke at blive fundet?
- Havde du skrevet et afskedsbrev? Til hvem?
- Hvordan ser du nu på, hvad du gjorde? Er du glad for, at du overlevede?
- Hvordan vil du selv forklare dit selvmordsforsøg?

Handlingskæder

i tilfælde af selvmord, selvmordsforsøg og selvmordstrusler

Handlingskæderne viser den direkte vej mellem politi, sundhedsvæsen og kommune – hvordan de skal samarbejde og hvilket ansvar de hver især har. Handlingskæden gør samarbejdet omkring selvmordsforebyggelse mere effektivt og giver de berørte den bedste behandling.



Farveanvisning for hver myndighed:

POLITI

SUNDHEDSVÆSEN

KOMMUNE