

Grundlæggende undervisningsmateriale

- til inspiration

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

44787

Udviklet af:
Jorit Tellervo
Social- og Sundhedsskolen, Roskilde Amt
Rådhusolmen 3
2670 Greve
Tlf.: 43 97 23 00

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB/TAK

”Forebyggelse af selvmord blandt ældre” hører til i den fælles kompetencebeskrivelse nr. 2692 med titlen: Omsorg, sygepleje og pædagogisk arbejde.

Blandt FKB’ens målgrupper er uddannelsen relevant for social- og sundhedsassistenter, social- og sundhedshjælpere, hjemmehjælpere, sygehjælpere, pædagogmedhjælpere eller deltagere med tilsvarende kvalifikationer. Kompetenceudviklingen har fokus på arbejdspladser såvel i kommuner som på sygehuse.

Arbejdsfunktioner

Målgruppen har fokus på den sundhedsfremmende og forebyggende indsats. De udfører grundlæggende sundheds- og sygeplejeopgaver, herunder også aktive og vurderende opgaver, vejleder og rådgiver inden for det sundheds- og sygeplejefaglige arbejde både borgeren, pårørende og kollegaer.

Arbejdsopgaverne har udgangspunkt i samarbejdet med borgeren og pårørende samt interne og eksterne tværfaglige samarbejdspartnere omkring forebyggelse af selvmord blandt gamle mennesker.

Opgavetildelingen og kompetencen vil være forskelligartede afhængig af opgavernes kompleksitet og arbejdspladsens organisering af arbejdet.

De evaluerer og dokumenterer opgaveløsningen via omsorgsjournaler. Arbejdsfunktioner i forhold til arbejdet med selvmordstruede mennesker kan indebære, at medarbejderne arbejder alene i borgerens eget hjem.

Uddannelsesmålet er relevant i forhold til flere tilhørende arbejdsmarkedsrelevante Kompetencer (TAK) i FKB`en og skal kvalificere deltagerne inden for disse felter.

Det drejer sig om flg. TAK`er:

Det pædagogiske arbejde

- Respekt for den enkeltes levevilkår, livsanskuelse, religiøse og kulturelle baggrund.
- Viden om mellem menneskelige relationer.
- Igangsættelse af relevante aktiviteter, som kan forbedre det selvmordstruede gamle menneskes sociale og personlige funktion.
- Udførelse af pædagogisk arbejde med udgangspunkt i viden om menneskets normale og psykosociale udvikling og hvordan selvmordsadfærd påvirker denne.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

Omsorgs- og sygeplejefagligt arbejde

- Arbejde sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende.
- Erhverve sig specialviden inden for selvmordsforebyggelsesområdet.
- Forholde sig aktivt til visitationsydelse.
- Arbejde med kvalitetsudvikling og kvalitetsvurdering.

Socialpsykiatrisk arbejde

- Tilgodese det selvmordstruede menneskes livsvilkår og integration i samfundet.
- Rådgive og vejlede borgeren ud fra en viden om offentlige såvel som private servicetilbud og relevante love.
- Kunne indgå i behandlingsarbejde ud fra viden om psykiatriske sygdomme.
- Evne at udvise empati.
- Sikre ligeværdig kommunikation i samarbejdet med borgeren, de pårørende og andre faggrupper.

Ledelse af omsorg, sygepleje og pædagogisk arbejde

- Arbejde ud fra den målsætning eller det værdigrundlag, der er gældende i kommunen hhv. amtet.
- Planlægning af det daglige arbejde, evt. i samarbejde med kollegaer.
- Langsigtede handleplaner for den selvmordstruede borger.
- Deltage i informerende, koordinerende og planlægningsmæssige opgaver i relation til borgeren, pårørende, kollegaer og interne og eksterne samarbejdspartnere.

Kommunikation og samarbejde i omsorg og pleje

- Kendskab til medarbejderens og arbejdspladsens samfundsmæssige opgaver.
- Samarbejde om opgaver med borgeren, pårørende, efterladte og tværfagligt – internt og eksternt.
- Indgå i teamsamarbejde og være tværfagligt orienteret.
- Udvide respekt for de involverede parter holdninger, roller og opgaver.
- Anvende informationsteknologien i kommunikations- og dokumentationsarbejdet samt i videnssøgning.
- Tilegne sig viden om de lovmæssige rammer og handle ud fra disse.
- Være opmærksom på dilemmaer og modsætninger i samarbejdet og medvirke til at opbygge en samarbejdskultur.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

Deltagerforudsætninger

Det forudsættes, at deltagerne udøver jobfunktioner inden for ældreplejen på det sociale og sundhedsmæssige område.

De opgaver, den enkelte medarbejder udfører, vil afhænge af arbejdsorganisering, opgavefordeling og den enkelte medarbejders faglige og personlige kompetencer. Deltagerne vil typisk være uddannede social- og sundhedsassistenter, social - og sundhedshjælpere, hjemmehjælpere, sygehjælpere, pædagogmedhjælpere eller deltagere med tilsvarende kvalifikationer.

Struktur

Det vil afhænge meget af deltagernes forudsætninger, hvilke uddannelsesmål det er relevant at have gennemgået forud for det aktuelle uddannelsesmål. Derfor skal dette forslag ses som vejledende.

Forud for dette uddannelsesmål kan det være relevant at have gennemført følgende mere generelle uddannelsesmål inden for FKB 2692:

- 42677 De almindeligst forekommende sygdomme hos ældre
- 42678 Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre
- 42679 Arbejde med ældre i eget hjem
- 44785 Teamorganiseret hjemmepleje
- 44782 Omsorg og etik i arbejdet med alvorligt syge
- 45061 Forebyggelse og sundhedsfremme
- 44312 Sorg- og krisearbejde i omsorgs- og pæd. område
- 44331 Medvirken ved lægemiddelbrug i omsorgsarbejde
- 44351 Vejledning og rådgivning af patienter/klienter og pårørende

2. Ideer til tilrettelæggelse

Temaer

Hver dag får en pårørende i Danmark meddelelse om, at en af hans eller hendes nærmeste har taget sit eget liv. Gamle mennesker tegner sig for det største antal selvmord. Selvmordsraten for mennesker over 70 år har de sidste år ligget seks gange højere end selvmordsraten for unge mellem 15 og 19 år.

Selvmod er på mange måder den mest ensomme handling, et menneske kan ud-

øve. Samtidig er det en af de mest vidtrækkende og opsigtsvækkende sociale handlinger, et menneske kan udføre. De, som berøres af selvmord, selvmordstrusler eller selvmordsforsøg, er ud over patienten de pårørende, sundhedspersonale, personer og grupper i nærmiljøer, politi, ambulancepersonale og præster.

Til trods for, at det er blandt gamle mennesker, man finder den højeste selvmordshyppighed, er området sparsomt belyst. Faglitteratur og medier har overvejende fokuseret på unge menneskers selvmord. Derfor er det naturligt, at der både blandt læg- og fagfolk er en kobling mellem selvmord og unge mennesker.

På baggrund af den kendsgerning tog jeg initiativ til bogen ”Selvmord blandt gamle mennesker – myter, viden og forebyggelse”. Med støtte fra EGV og Socialministeriet udkom bogen i juni 2004, på Nyt Nordisk Forlag.

Som følge af den sparsomme belysning af emnet vil jeg i inspirationsmaterialet under hvert tema kort belyse problemfeltet.

- Tema 1 Holdninger til selvmord
- Tema 2 Myter, fordomme og videndeling
- Tema 3 Risikofaktorer og selvmordsadfærd
- Tema 4 Forebyggende tværfagligt samarbejde
- Tema 5 Lokale støtte- og behandlingsmuligheder

Tema 1

Holdninger til selvmord

Selvmondsproblemet rejser både etiske og filosofiske spørgsmål: Hvad er meningen med livet? – Har man ret til at tage sit liv? – Hvorfor fortsætter vi med at leve? – Har et gammelt menneske ret til at tage sit eget liv? – Har forældre ret til at tage deres liv? – Har børn? – Hvad er livets værdi? – Hvad er vores holdning til selvmord?

Vores holdning til selvmord har altafgørende betydning for den forebyggende indsats.

Selvmond er en ultimativ måde at løse konflikter og problemer på.

Et selvmord vil altid udløse spørgsmålet: Hvorfor?

Selvmond kan forklares som et forsøg på at håndtere en smertelig situation, der opleves som uudholdelig og håbløs, og hvor der ikke er udsigt til forandring.

Langt de færreste har et ønske om at dø. Der er snarere tale om, at de ønsker at flygte fra en uudholdelig situation eller en overvældende psykisk smerte.

De søger fred og ro. De er at sammenligne med nogen, der er trængt op i en krog

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

og ikke kan se en udvej. Mennesket begår ikke selvmord, bare fordi kroppen ældes eller viser sygdomstegn. Dermed ikke sagt, at visse biologiske forhold, for eksempel stærk smerte, en plaget krop eller tab af funktioner ikke kan være en gyldig grund for en selvmordshandling. Men det er ikke den eneste forklaring. En syg, forfalden eller ødelagt krop kan skabe afstand til andre, men også give nærhed. En kvæstet krop kan føre til isolation og inaktivitet, men også det modsatte: et større aktivitetsniveau.

Alderdom, sygdom og tab af funktioner og handlemuligheder kan have betydning for det gamle menneskes sociale position og livslyst.

"Myten at man som gammel går ud og dør i fjeldet – med oprejst pande – dukker jævnligt op, som et eksempel på en værdig og ærefuld død for et gammelt menneske, også i vores tid."

Vi kan bruge eller misbruge de kulturhistoriske overleveringer om selvmord. Fortællinger om den ærefulde død, om fjeldgangere og personer, der med stoisk ro takker af, giver os mulighed for at romantisere og holde os på afstand af et smertefuldt dilemma. Hvorfor taler for eksempel de grønlandske overleveringer til det moderne menneske? Muligvis fordi vi frygter et langt sygeleje eller mange smerter, når vi bliver gamle. Langt sygeleje er ensbetydende med en uværdig død. Vi ved, at sygdom tager tid – og i vores travle hverdag er det svært at forene med familieliv og et travlt arbejdsliv, hvis vores familie skal bruge tid på et langtrukket dødsleje. Derfor kan nogle gamle og plejekrævende mennesker måske ende med at føle sig til besvær. Man kan også få den tanke, at talen om ældrebyrden let fører til en diskussion mellem generationerne om fordelingen af ressourcer – en diskussion, der fører os væk fra at betragte os selv som et fællesskab.

Frem for at tale om fællesskab taler vi om ressourcefordeling! Spørgsmålet er, om man, midt i diskussionen om ressourcer, faktisk fremmer oplevelsen af at ligge andre til last, især hos deprimerede gamle?

"Det er retten til at være til besvær, der står på spil", udtrykker Ole Hartling, formand for Etisk Råd.

Der har tidligere hersket en overbevisning om, at det er muligt at have en personlig holdning til selvmord som en acceptabel løsning og en anden holdning som professionel, hvor man ikke opfatter selvmordet som en acceptabel løsning.

De seneste års forskning og arbejde i den kliniske hverdag viser, at særskilte holdninger ikke blot kan reserveres til enten det personlige eller det professionelle domæne.

Erfaringer fra selvmordsforebyggende undervisning viser, at de eksisterende holdninger ofte er private, tabubelagte og baserede på myter.

Uanset hvilke grupper som skal modtage undervisningen om selvmordsforebyg-

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

gelse, har en fælles holdning stor betydning.

Det er vigtigt, at alle faggrupper, som berøres af selvmord, spreder den holdning, at selvmordsforsøg og selvmord ikke er en acceptabel udvej på svære problemer.

Stikord til temaet:

Deltagernes holdninger, Holdningsøvelser, Holdningers betydning for forebyggende indsats, Etik, Værdier/værdighed, Ældrebyrde, Prioriteringer inden for ældreområdet, Omsorg eller overgreb, Kulturhistorisk perspektiv.

Tema 2

Myter, fordomme og videndeling

Selvmord blandt gamle mennesker vil jeg betegne som et multibetruet område! Det indeholder flere tabuområder: Selvmord, død, ensomhed, psykisk sygdom, svækkelse og alderdom. Med tabu forstås et forbud mod at berøre eller nævne bestemte genstande, ord, ting og forhold, som det ikke anses for passende at tale om.

At være gammel er et tabu – hvad skal vi kalde gamle mennesker? Skal vi bruge betegnelser som "ældre", "aldrende mennesker", "mennesker over 65", "seniorer", "det grå guld", "tilhørende den tredje alder", "det sidste livsafsnit" eller andre omskrivninger af det at være gammel?

Mængden af eufemismer for "gammel" er enorm. Det er, som om der er noget nedværdigende ved at være gammel. Et socialt uacceptabelt fænomen. Mens det er mere værdigt at være ældre. Tit bruges ordet ældre som en eufemisme om mennesker, der er ældre end de unge, men yngre end de gamle, selvom ordet i sin grundbetydning henviser til en person, som er ældre end den gamle (Dansk Encyklopædi 2001).

I undervisningsmaterialet bruges mest betegnelsen gammel. Ordet "gammel" er for mig lige så respektfuld en betegnelse som "ung". En livsfase.

Hvornår man er gammel står til diskussion. I undervisningsmaterialet går skillelinjen ved 65 år.

Selvmord er meget tabubelagt og omgærdet af store fordomme. Det forbud, der er uløseligt forbundet med et tabu, indebærer ofte en forestilling om, at hvis man bryder tabuet, vil man automatisk rammes af et problem, en ulykke eller straf. En sådan trussel vil få de fleste mennesker til at vige tilbage for kontakten med tabubelagte emner, handlinger eller personer og dermed for muligheden for at opnå reel viden om emnet. Den heraf følgende uvidenhed vil igen danne grobund for fordomme og – ofte meget hårdnakkede – myter.

Sådanne myter om selvmordsadfærd kan fremkalde mange fejlagtige tanker og konklusioner og påvirke vores evne og mulighed for at hjælpe. De kan næsten umuliggøre en forebyggende indsats.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

På trods af, at selvmord er et fænomen, som mange mennesker er berørt af, er det kun de færreste, der har lært noget om selvmord og selvmordsadfærd og betydningen af pårørendes, venners og professionelles rolle i forhold til den selvmordstruede.

Tabuiseringen af selvmordsadfærd i det danske samfund har dannet grobund for fantastisk mange myter, og det vil være af stor betydning for det selvmordsforebyggende arbejde at få bortmanet så mange af disse myter som muligt.

Stikord til temaet:

Fra tabu til myte - forståelse af tabuer, dannelse af myter og fordomme.

Præsentation af myter: Mennesker, der taler om selvmord, gør det ikke - Selvmord sker uden varsel - Selvmord og selvmordsforsøg er samme adfærd – Mennesker, der forsøger at begå selvmord, ønsker at dø - Selvmord rammer kun mennesker i en bestemt social klasse - Det er ulykkeligt forelskede unge mennesker, der begår selvmord - Antallet af selvmord er størst i december - Børn begår ikke selvmord - Der sker flest selvmord i storbyerne - Antallet af selvmord er stigende fra år til år – Patienter, der er under lægetilsyn, er ikke udsat for selvmordsrisiko - Selvmord sker i et forsøg på at påvirke andre – manipulere – De fleste selvmord sker ved indtagelse af piller - At tale om selvmord er at inspirere til det - Det er kun professionelle, som kan hjælpe selvmordstruede personer.

Tema 3

Risikofaktorer

Undersøgelser, der vil beskrive risikofaktorer med betydning for gamle menneskers selvmordsforsøg, deler sig inden for flere områder med hver deres fokus: En stor gruppe undersøgelser peger på psykiske lidelser som selvmordsårsag. For eksempel depression.

En anden gruppe fokuserer på modgang i livet, det være sig tab af ægtefælle eller sygdom. Den sidste gruppe undersøgelser fokuserer på de sociale forhold, netværkets størrelse, adgangen til støtte og omsorg osv. Ulempen ved at vælge en specifik vinkel er risikoen for at forsimple selvmordsproblemet.

Som regel er der talrige spørgsmål i og omkring mennesket, som kan søges og muligvis findes. Det kan udtrykkes ved, at selvmord betragtes som multifaktorielt. Desværre er der mange af forklaringsmåderne, der har en tendens til reduktionisme. Det vil sige, at problemområdet snævrer ind, så enkeltårsager dominerer forklaringen. En form for overforenkling eller reduktionisme er for eksempel at gøre alle selvmord til udtryk for en depression.

Negative livsændringer som fysisk eller psykisk sygdom, partnerens død, familiære problemer, pensionering eller økonomiske vanskeligheder kan føre til selvmord.

Omkring 45% af ældre mænd, som begår selvmord i Danmark, har været indlagt på somatisk afdeling i løbet af det sidste år inden selvmordet. Studier viser, at somatisk sygdom medfører en højere selvmordsrisiko.

Oplevelsen af fysiske smerter har vist sig at have en betydelig indflydelse på udvikling af selvmordstanker og -handlinger. Flere undersøgelser peger på, at gamle menneskers smerteoplevelser overses og derfor underbehandles, ligesom ældre i mindre omfang end yngre aldersgrupper henvises til smerteklinikker.

Tab af ægtefælle er en anden belastende situation, som især øger mænds selvmordsrisiko. Ligeledes formodes pensionering at være en stressfremkaldende hændelse.

Stikord til temaet:

Definition af begreber (WHO's def. af selvmord/selvmodrsforsøg), den suicidale proces, signaler, risikofaktorer, selvmordsadfærd, angst for alderdommen, tab af identitet/personer, depression, kriser - naturlige og patologiske, coping/mestring.

Tema 4

Forebyggende tværfagligt samarbejde

Det er altafgørende, at alle, både privatpersoner og faggrupper, tør involvere sig i selvmordsproblematikken og udbrede den holdning, at selvmordsforsøg og selvmord ikke er en acceptabel udvej på svære problemer.

Hvis vi viser forståelse for selvmordstanken, siger vi samtidig, at vi ikke har noget at tilbyde. At vi ikke kan forestille os, at gamle menneskers liv er værdigt og kan forandres til det livgivende. Hvis vi accepterer gamle menneskers ret til at tage deres eget liv, vil vi også afsløre vores prioriteringer inden for ældreområdet. I praksis betyder det, om vi er parate til at handle for at iværksætte selvmordsforebyggende initiativer.

Alene at signalere, at patienten har et valg, kan tvinge patienten til at tage hensyn til, om han er en byrde for sine nærmeste og samfundet. Den holdning, at det er i orden at tage sit eget liv, når man er gammel, kan betyde et indirekte pres på det gamle menneske om at vælge denne mulighed. Det stiller krav til os som mennesker og fagpersoner at nægte at acceptere selvmord og i stedet argumentere for menneskets ukrænkelighed. Mødes med patienten i en samtale, som styrker menneskets væredygtighed: Når du kan ønske at dø, må du have det forfærdeligt. Vi vil hjælpe dig, alt det vi kan.

Kan man spørge et menneske direkte: "Tænker du på at tage dit eget liv?" Kan spørgsmål af den type aktivere selvmordstanker og -handlinger, som ikke var der før? Alene det at tage ordet selvmord i sin mund kan medføre forlegenhed for det

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

gamle menneske og for samtalepartneren. Er det en måde indirekte at antyde, at patientens liv ikke er værd at leve? Eller er det befriende, at nogen viser, at de forstår, hvor vanskeligt det er, og åbner op for at tale om det?

De smertefulde temaer, som selvmord rejser, har mærkeligt nok ofte en modsætning, som er livgivende. Derfor er det så vigtigt at snakke om selvmord.

Antallet af registrerede selvmord blandt gamle mennesker er som nævnt højere end i andre aldersgrupper. Det helt præcise tal på, hvor mange gamle mennesker som vælger at begå selvmord, har vi ikke. Mørketal er et fænomen, som skal medtænkes ved gamle menneskers selvmord. Mørketal omfatter de selvmord, som aldrig bliver registreret af offentlige myndigheder: De kamouflerede, tavse selvmord. Det kan være et selvmord, der registreres som naturlig død af alderdom eller hjertestop.

Stikord til temaet:

Forekomst af selvmord, statistik, mørketal, selvmordsmetoder, teorier om gamle menneskers selvmord/forklaringsmodeller, vurdering af selvmordsrisiko, tavshed, kommunikation, tværfagligt samarbejde, visitation til behandling, støttende og ledsagende princip, Bærum-modellen, behandlingstilbud.

Tema 5

Lokale støtte- og behandlingsmuligheder

Selvmordsforsøg er en alvorlig handling. Man skal tilbyde krisehjælp, kortvarig psykoterapi eller mere langvarig psykiatrisk behandling til patienten. Mange får desværre ikke et sådant tilbud. Tilbuddene til selvmordstruede rundt om i landet er ikke ens. Ofte opstår der usikkerhed om, hvor det er muligt at vise patienten hen. Hvem vil og kan tage hånd om en kompliceret problemstilling? Få amter har et tilbud, der dækker alle patienter, så det kan være overordentlig vanskeligt at finde et behandlingstilbud.

Det er af stor betydning, at alle, der arbejder med selvmordstruede, er orienterede i eget amt og egen kommune og har kendskab til alle behandlingstilbud, støtteforanstaltninger og eventuelle lokale tiltag.

Dette tema uddybes yderligere i uddannelsen: ”Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier”. Det vil være hensigtsmæssigt at lade kursisterne samle information om lokale behandlingstilbud/kontaktsteder forud for denne uddannelse.

Stikord til temaet:

Lokale kontaktsteder: Professionelle behandlere og omsorgspersoner, frivillige organisationer, telefonrådgivninger, websider.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

I Danmark forskes der for øjeblikket både tværsektorielt og tværfagligt i "Selvmordsadfærd hos gamle mennesker". En forskning, som vi må hilse velkommen, idet selvmord hos gamle mennesker derved vil blive rigere belyst, og muligheden for at forebygge vil styrkes i takt med øget viden. En styrket indsats vil resultere i færre selvmord, men også åbne op for et bedre liv.

Ikke alene for patienten, men også for de nære – pårørende og omsorgspersonalet.

Planlægningsfasen

Det er vigtigt, at underviseren får kendskab til deltagernes faglige forudsætninger og praksiserfaringer fra arbejdet med selvmordstruede borgere. Denne viden om deltagernes forudsætninger skal anvendes i den konkrete planlægning af kompetenceudviklingsforløbet i tæt sammenhæng med de konkrete mål for uddannelsen.

For at sikre et praksisnært kompetenceudviklingsforløb vil jeg foreslå, at deltagernes forudsætninger og mål afdækkes før detailplanlægningen af forløbet. Det kan f.eks. ske ved hjælp af et udsendt spørgeskema.

Eksempler på spørgsmål:

- Hvad er din uddannelsesmæssige baggrund?
- Hvor lang arbejds erfaring har du inden for området?
- Hvad er din arbejds erfaring i øvrigt?
- Hvilke andre efteruddannelseskurser har du deltaget i?
- Hvad er dit mål med at deltage i AMU-uddannelsen?
- Har du overvejet, hvilken aktuel problemstilling fra egen praksis du kunne tænke dig at fordybe dig i under uddannelsesforløbet?
- Har I litteratur om selvmord blandt gamle mennesker stående på afdelingen/i institutionen?
- Hvis ja, hvilke bøger/artikler?
- Hvilke forventninger har din arbejdsplads til din deltagelse i dette forløb?

Såfremt deltagerne kommer fra samme kommune, institution eller afdeling, kan en anden måde at afdække deltagerforudsætninger og forventninger på anvendes. De kunne afdækkes via en nedsat styregruppe (ledere og medarbejdere), som i samarbejde med uddannelsesinstitutionen beskriver uddannelsesforløbet og overordnet indhold.

Inden starten på uddannelsesforløbet tilsendes deltagerne den endelige plan for undervisningens indhold og forslag til litteratur, som kan læses inden uddannelsens start.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

Forslag til litteratur inden uddannelsens start:

- ”Lyt til de tavse mænd”. Temanummer om selvmord blandt gamle mennesker, FOA-bladet Nr. 4, april 2005 (se Litteraturlisten).
- ”Ældre menneskers selvmord”. Faktaserien nr. 4, 2002. Center for Selvmordsforskning.
- eller find en helt aktuel artikel fra et tidsskrift, fra en web-adresse, eller fra pressen, uddrag af en bog el.lign.

Nødvendige overvejelser inden undervisningen

- Etik i undervisningen: Selvmord er et emne, som berører og bevæger. Det er et problem, som alle kan blive involveret i, enten privat eller professionelt.
- Deltagernes faglige sammensætning/beskæftigelsesområder.
- Overvejelser om deltagernes professionelle berøring med selvmordsproblemet.

3. Opgaver og undervisningsmaterialer

I perioden 1999 til 2004 har selvmordsforebyggelse været et specielt indsatsområde for Social- og Sundhedsministeriet. Et forslag til en handlingsplan blev udarbejdet af et udvalg under Sundhedsstyrelsen i 1998. En referencegruppe med repræsentanter fra det frivillige sociale arbejde, amter, kommuner og H:S samt berørte ministerier fik som opgave at følge op på "Forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark". I marts 2004 udkom en tværgående evalueringsrapport.

I kølvandet af handlingsplanen er der mange tiltag:

- ”Idékatalog – inspiration til undervisning i selvmordsforebyggelse på grunduddannelserne”.

Undervisningsministeriet har i samarbejde med Center for Selvmordsforskning været tovholder for projektet og har samlet erfaringerne fra undervisningsmodulerne i idékataloget, som udkom i maj 2004.

I idékataloget er der god inspiration at hente for den, som er i gang med at planlægge undervisning i selvmordsforebyggelse.

Idékataloget kan rekvireres eller downloades fra:

Center for Selvmordsforskning
Søndergade 17
5000 Odense C

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

Telefon: 66 13 88 11

E-mail: info@selvmordsforskning.dk

www.selvmordsforskning.dk

- Forskergruppen "Ældre & Selvmord" blev etableret i marts 2001 i anledning af "Forskerseminar i Dansk Selvmordsforskning". Det er senere blevet omtalt som det 1. årsmøde for Dansk Selvmordsforskning og selvmordsforebyggelse. Gruppen er tværfagligt sammensat. De nuværende medlemmer består dels af forskere, som arbejder på projekter om gamle mennesker og selvmord, dels af fagpersoner, som er i berøring med gamle mennesker generelt eller som har problematikken om selvmordstruede gamle mennesker inde på livet. Ud over at diskutere løbende forskningsprojekter fungerer forskergruppen som støtte for adskillige aktiviteter – gruppen har en hjemmeside: www.geronet.dk.

Fagpersoner, sundhedspersonale og journalister kan benytte gruppen til at indhente viden og oplysninger.

Gruppen er åben for nye medlemmer. Henvendelse kan ske til Jan-Henrik Winsløv, e-mail jhw@psykiatri.aaa.dk.

- "Vurdering og visitation af selvmordstruede – Vejledning til sundhedspersonale".
Vejledningen er udarbejdet af en kreds af fagpersoner, der har været involveret i opfølgningen af "Forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark".

Vejledningen anbefaler, at der udarbejdes lokale instrukser for afdelingens håndtering af selvmordstruede patienter. Desuden skal vejledningen fremme etableringen af lokale samarbejdsaftaler mellem sygehuset og relevante parter i den primære sundheds- og socialsektor med henblik på den videre opfølgning over for selvmordstruede patienter.

Udgivelsen er støttet af Socialministeriet efter indstilling fra Referencegruppen til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord.

Materialet kan downloades fra www.sst.dk.

- Vejle Amt har udgivet en inspirationsmappe efter et modelprojekt om gamle mennesker og selvmord, som blev gennemført fra 2002 til 2003. Projektet havde til formål at udvikle undervisning, information og samarbejde, både tværfagligt og tværsektorielt, om gamle mennesker og selvmord. I inspirationsmappen er der idéer til at planlægge og gennemføre initiativer inden for forebyggelse af selvmord blandt ældre. Henvendelse vedrørende modelprojekt og inspirationsmappe kan ske til Elene Fleischer, som har været projektleder for modelprojektet: www.elene.dk.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

- I tilknytning til filmen "Det tavse råb" er der udarbejdet et undervisningsmateriale. Det formidler holdninger til selvmordsadfærd, punkterer myter om selvmord og giver konkrete handlingsanvisninger til professionelle, der møder selvmordstruede i deres arbejde. Undervisningsmaterialet er udelukkende udgivet til download fra www.selvmordsforebyggelse.dk. De enkelte dokumenter kan danne baggrund for diskussioner, rollespil, formidling af viden med mere. Oplæggene til diskussion knytter sig til en række temaer, der berøres i filmen. Desuden er der oplæg til samtale om interventionsprocessen, når en fagperson handler i forhold til en selvmordstruet elev, klient, patient, bruger eller andre. Endelig findes der baggrundsmateriale i form af artikler, litteraturliste med mere.

4. Litteraturliste mv.

Tidsskrifter (I det elektroniske materiale fungerer navnene som hyperlinks)

I det norske tidsskrift "[Suicidologi](#)" kan man blive informeret om, hvad der sker inden for selvmordsforskning og selvmordsforebyggende arbejde. Her kan man finde informationer om igangværende projekter, nationale og internationale møder, konferencer og kurser. Temaet for tidsskriftet i april 2005 er ældres selvmord.

Videnscenter på Ældreområdet udgiver tidsskriftet "[Alderens nye sider](#)". Her kan man læse om aktuel forskning og nye initiativer på ældreområdet. Oplysninger om litteratur, konferencer og møder bliver også omtalt. Desuden er det muligt at søge i en database over artikler i "Alderens nye sider".

Tidsskriftet "[Gerontologi & Samfund](#)" er Dansk Gerontologisk Selskabs medlemsblad. Her kan man læse om udviklingsarbejde og forskning inden for ældreområdet. Tidsskriftet er tværfagligt og henvender sig bredt.

I nyhedsbrevet "[Kikkerten](#)" kan man læse om det selvmordsforebyggende arbejde, der er foregået i Vejle Amt. Det 9. og sidste nyhedsbrev er skrevet, og med det afrundes en række nyhedsbreve, der løbende har fulgt projektet.

"[Dagens Medicin](#)" er en uafhængig nyhedsavis om og for sundhedssektoren. Gennem debatskabende kvalitetsjournalistik vil Dagens Medicin arbejde for en løbende forbedring af den danske sundhedssektor.

Populærvidenskabelig litteratur

Anneberg, I.: Sorgen ved selvmord - en bog til de efterladte. Høst & Søn, 2002.

Anneberg, I.: Når ældre vil begå selvmord. I Helse, nr. 2, 2005. Interview med Elene Fleischer

Anneberg, I.: Da Vilhelm ændrede personlighed, FOA, nr. 4, 2005

Anneberg, I.: Det kræver tid at bryde tabuer, FOA, nr. 4, 2005

Anneberg, I.: Lyt til de vredladne, gamle mænd. FOA, nr. 4, 2005

Bille-Brahe, U et al: Selvmord blandt ældre - En prognose. I *Gerontologi & Samfund*, 1994, 1, 13-15.

Billie-Brahe, U & Jessen, G: Selvmordsadfærd blandt ældre. I *Gerontologi & Samfund*, 1999, 15 (2), 39-41.

Det etiske Råd. *Dødshjælp? – en redegørelse.* Kbh. Det etiske råd, 1996

Det etiske Råd: *Euthanasi – lovliggørelse af drab på begæring?* Kbh. Det etiske råd, 2003

Egebjerg Olsen, L. Fravalgt. Sygeplejersken, nr. 8 2005

Fromholt, P: Aldring som psykologisk udfordring eller belastning. In Kirk, H. & Schroll, M. (eds): *Viden om aldring - veje til handling.* København, Munksgaard, p 52-65.

Helms, S: Synet på liv og død i Grønland – før og nu. I *Gerontologi og samfund*, 1993, 9, 3, p 58-59.

Hjort Madsen, B: Forebyggelse af selvmord blandt ældre. I *Ældre & Demens, Depression & Selvmord.* Ældre Forum, Herlev, 1999, p 54-57.

Jack, K: De orker bare ikke mere. I Helse nr. 5, 2003. (bl.a. om ældre mænd og selvmord)

Jensen, I & Bech, S: Sygeplejersken skal tale med selvmordstruede. Sygeplejersken, nr. 8, 2005

Knudsen, M et al: Tab af Ægtefælle - erfaringer med psykologisk intervention. I *Gerontologi & Samfund*, 1988, Nr. 2, p 30-32.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

Odén, B: Selvmord og Saga – gamles selvmord i Norden, *Gerontologi & Samfund*, 1996.

Retterstøl, N et al: *Selvmord – et personlig og samfunnsmessig problem*. Gyldendal norsk Forlag AS 2002

Runge, K Selvmord blandt ældre. I *Ældre & Demens, Depression & Selvmord*, Ældre Forum, Herlev, 1999, p 50-53.

Sundhedsforvaltningen, Vejle Amt: En udvej — forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg i Vejle Amt, 2000.

Tellervo, J (ed): *Selvmord blandt gamle mennesker – myter, viden og forebyggelse*. Kbh. Nyt Nordisk Forlag, 2004.

Torpdahl, P: Depression og kognitiv terapi med ældre. I *Gerontologi og Samfund*, 2001, 17, 3, p 59-61.

Troelsen, M: Selvmord blandt ældre kan nedbringes. *Sygeplejersken*, nr. 8, 2005

Vesterdal, A.: Når patienten tager sit eget liv. *Sygeplejersken*, nr. 8, 2005

Vråle, Gry Bruland: *Møte med det selvmordstruede mennesket*. Oslo: Gyldendal, 1993

Winsløv, J-H: Når ældre dør for egen hånd I.. Ældres selvmord i et psykologisk perspektiv. I *Alderens nye sider*. oktober, 2002, p 13-15.

Winsløv, J-H: Når ældre dør for egen hånd II.. Ældres selvmord i et psykologisk perspektiv. I *Alderens nye sider*, februar, 2003.

Videnskabelig litteratur - Nordisk

Amundsen, K, Mehlum, L & Schelderup, G.: *Humanistisk-medicinske perspektiver på selvmord og forebygging*. Seksjon for selvmordsforskning og – forebygging, Universitetet i Oslo, 2001.

Bruvik-Ruhlmann PEG, Kristensen IB, Nielsen KR. Selvmord hos ældre i Arhus Amt i perioden 1993-2000. Et deskriptivt studium. I *Ugeskrift for Læger* 2004;**166**:4151-4.

Ekeberg, O & Aargaard, I: Selvmord og Selvmords-forsøk blant eldre. *Tidskr. Nor. Legef.* 1991, 5, 111, p 562-564.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

Erlangsen, A; Jeune, B (i tryk) Yngre og ældre ældres risiko for selvmord efter partners død [Risk of suicide among the old and oldest old after the death of a partner]. Dansk Sociologi.

Fenger, O: Selvmord i kultur- og retshistorisk belysning. (Grundlaget for artiklen er et foredrag holdt i Jydsk Medicinhistorisk Selskab i Århus d. 18/3-1980).

Fleischer E: Den talende tavshed. Selvmord og selvmordsforsøg som talehandling. Odense Universitetsforlag: Odense, 2000.

Hammerlin, Y & Schelderup, G: *Når livet bliver en byrde*. Oslo, Ad Notam, Gyldendal, 1994.

Kerkhof AJFM, Nielsen AS, Bille-Brahe U. Rationaliteten bag selvmord blandt ældre. Ugeskrift for Læger 1993;**155**:1902-5.

Kjølseth, I & Ekeberg, Ø: Selvmordsforsøg hos eldre. I Tidsskr Nor Lægeforen, 1997, 117, 3988-91

Kjølseth, I, Ekeberg, Ø & Teige, B: Selvmord blant eldre I Norge. I Tidsskr Nor Lægeforen, 2002, 122, 1457-61

Kristensen IB, Nielsen KR. Selvmord hos ældre i Århus Amt. Ugeskrift for Læger 1996;**158**:579-83.

Munk, K: Belastninger i Alderdommen. Sundhed, Menneske og Kultur - Skriftserie, Nr 1, 1999, Aarhus.

Oden, B: *Leda Vid Livet*. Fyra mikrohistoriska essäer om självmordets historia. Kristianstad, Historiska Media.

Websteder:

Disse henvisninger er kontrolleret juli 2005

Center for Selvmordsforskning: www.selvmordsforskning.dk

Elene Fleischer: www.elene.dk

Etisk råd: www.etiskraad.dk

Gerontologisk Institut: www.geroinst.dk

Landsforeningen for efterladte: www.efterladte.dk

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

Livslinien: www.livslinien.dk

Når sindet gør ondt: www.liniens.dk

Psykiatrifonden: www.psykiatrifonden.dk

Selvmod og Krise Information: www.suicideinfo.org

Sundhedsstyrelsen: www.sst.dk

Undervisningsmateriale: www.sorgenvedselvmord.dk

Videnscenter på ældreområdet: www.aeldreviden.dk

Ældreforum: www.aeldreforum.dk

Ældremobiliseringen: www.aeldremobiliseringen.dk

Ældresagen: www.aeldresagen.dk

Gæstelærere

Center for Selvmordsforskning har en underviserdatabase og er behjælpelig med at henvise til en underviser:

Center for Selvmordsforskning

Søndergade 17

5000 Odense C

Telefon 66 13 88 11

e-mail: info@selvmordsforskning.dk

Skuespiller i undervisningen

Flere skuespillere og teatergrupper arbejder med dialogteater. Dansk Skuespiller Forbund kan være behjælpelig med at finde en skuespiller/teatergruppe til undervisningen:

Dansk Skuespiller Forbund

Sankt Knuds Vej 26

1903 Frederiksberg C

www.skuespillerforbundet.dk

Kontakt Rita Staffeldt

Telefon 33 24 22 00

Fax 33 24 81 59

Dacapo Teatret og Forumteatret er nogle ud af flere mulige teatre, som har specialiseret sig i forumteater, der benytter dialogteater som læringsform.

De arbejder blandt andet med emnet selvmord, den svære samtale, kvalitet og etik i ældreplejen, konflikter, værdier:

Dacapo Teatret
Kongensgade 66-68
5000 Odense C
Telefon 66 14 71 46
www.dacapoteatret.dk

Forumteatret
Faurbjergvej 27
4300 Holbæk
Telefon 59 46 24 48
www.forumteater.dk

Udvalgte film – som jeg bruger i min undervisning

- ”Når livet bliver for langt”
Som at sidde fast i et dybt hul. Sådan beskriver den 82-årige Edel Nielsen det følelsesmæssige sammenbrud, der ramte hende, da hendes mand døde. Et sammenbrud, som til sidst drev hende helt ud på selvmordets rand. Hvert år tager 250 ældre danskere livet af sig, og Edel Nielsen var tæt på at blive en del af statistikken.
I filmen ”Når livet bliver for langt” fortæller hun om de destruktive tanker, der næsten krævede hendes liv, og om den kærlighed, der alligevel endte med at vende hende tilbage mod livet.
”Når livet bliver for langt” er produceret af journalisterne Christian Grønning og Lasse Meldgaard Bloch, som i januar 2004 vandt DRs Tv-pris for projektet. Kontakt journalist Lasse Meldgaard Bloch på e-mail lasb@journet.sdu.dk for yderligere oplysninger om filmen.
- ”Efterladte efter selvmord”
Tre film, som er produceret i samarbejde mellem journalist Inger Anneberg og filmproducent Nils Feldballe. Det er dokumentarfilm, hvor hovedpersonerne, alle efterladte efter selvmord, fortæller om deres erfaringer.
Titler og medvirkende:
”Den lukkede dør”
– medvirkende er Kim Engelbrechtsen, der har mistet sin 16-årige søn Jakob ved selvmord, samt Jakobs søster, Anna. Desuden medvirker Annemarie Knigge, der mistede sin far, da hun var barn – og siden sin bror.
”Sandheden om et selvmord”
– medvirkende er Annelise Pallesen, der mistede sin mand ved selvmord, og hendes tre børn, Hans, Sara og Lise, der mistede deres far.
Hans medvirker også i filmen om unge efterladte: ”En anden udvej”.

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

I filmen medvirker desuden Susanne Kronvang, der mistede sin mor ved selvmord, da Susanne var syv år, men ikke fik sandheden at vide, før hun var voksen.

”En anden udvej”

– medvirkende er fem unge i alderen 17-24 år, Emil, Hans, Anne-Simone, Ditte og Janus. De fem unge mødes i et sommerhus. De har vidt forskellig baggrund, men én ting til fælles: De er alle blevet ramt af et selvmord. I sommerhuset får de talt igennem, hvad det vil sige at miste en nærtstående på den måde.

Se anmeldelse i fagbladet Sygeplejersken af de tre film - link her:

<http://www.sygeplejersken.dk/sygeplejersken/default.asp?intArticleID=12652&menu=195009>

De tre dokumentarfilm om efterladte efter selvmord kan købes/bestilles hos: Inger Anneberg, Anneberg Medier, Banegårdsgade 16, 8300 Odder.
E-mail: anneberg@a4media.dk.

- ”Når tavsheden taler”

For mange er det ofte vanskeligt at få talt om de svære ting i livet – på en god og ordentlig måde. Det kan for eksempel være svært at tale om døden, kræftsygdommen, selvmordstanker, depressionen, tabet og meget andet.

Indimellem slipper ordene op, eller de holdes tilbage, så der opstår tavshed. Alle har oplevet tavshed. Og vi har alle vanskeligt ved at håndtere den. ”Når tavsheden taler” består af en bog og en film, der indeholder almindelige og genkendelige eksempler på tavshed, og som giver redskaber til, hvordan man kan forstå og håndtere tavshed. ”Når tavsheden taler” kan læses og ses af alle og henvender sig til social- og sundhedssektoren, psykologer, præster, lærere, pædagoger osv.

Bogens forfattere stiller sig gerne til rådighed i forhold til kurser, foredrag og anden undervisning. Materiale og oplysning om undervisning kan fås ved henvendelse til:

Gert Jessen
info@gjconsult.com
Telefon 70 20 68 38
www.gjconsult.com

- ”Kærlige hænder”

Bag gardinerne på et norsk plejehjem bliver der hvisket om hænder. Om fravær og nærhed af hænder, blandt andet fordi ægtefæller skilles og anbringes i forskellige værelser. ”Vi tvangsskilles. Os som har været gift i 60 år”, siger Einar. Plejehjemmet er et miniatyresamfund, en lukket verden, hvor væggene holder på galskab, humor, savn, sorg, håb og kærlighed – det er alderdommen i al sin pragt. Filmen er både rørende og provokerende. Den behandler fordomsfrit det moderne samfunds angst for alderdom og forfald, og stiller spørgsmålstejn ved

Forebyggelse af selvmord blandt ældre

Grundlæggende undervisningsmateriale

det menneskesyn, der ligger bag vores ældreforsorg. Filmen har modtaget en række internationale priser.

Filmen kan lejes gennem Det Danske Filminstitut - se deres katalog på www.katalog.dfi.dk.

Evalueringsfasen

Det er vigtigt, at der evalueres undervejs i forløbet (procesorienteret). Men det er også vigtigt, at der evalueres samlet til sidst med henblik på at øge kvaliteten i AMU-uddannelserne generelt (fremtidsorienteret).

I forhold til systemevalueringen AMU-kvalitet (Viskvalitet.dk) er det nødvendigt, at skolen og AMU-udvalget i deres evalueringsspørgsmål har fokus på deltageres læring og læringsmuligheder.

Ud over den skriftlige evaluering evaluerer deltagerne mundtligt i plenum.