

Grundlæggende undervisningsmateriale

- til inspiration

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

44788

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

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB/TAK

”Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier” 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, pædagog-medhjælpere 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-rende opgaver.

De vurderer, 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.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Omsorgs- og sygeplejefagligt arbejde

- Arbejde sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende.
- Erhverve sig specialviden inden for selvmordsforebyggelsesområdet.
- Forholde sig aktivt til visitationsydelser.
- 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, 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.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Deltagerforudsætninger

Deltagerne bør have deltaget i AMU-uddannelsen nr. 44787, ”Forebyggelse af selvmord blandt ældre”.

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 deltagerens forudsætninger, hvilke uddannelsesmål det er relevant at have gennemgået forud for det aktuelle. Det skal derfor kun betragtes som en vejledning, at det kan være relevant at have gennemgået følgende mere generelle uddannelsesmål inden for FKB 2692 – hvis de ikke allerede er gennemgået forud for ”Forebyggelse af selvmord blandt ældre”:

- 42677 De almindeligst forekommende sygdomme hos ældre
- 42678 Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre
- 42679 Arbejde med ældre i eget hjem
- 42640 Gruppeorganiseret hjemmepleje
- 42645 Pleje og omsorg af alvorligt syge i eget hjem
- 42646 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

- Tema 1 Mestringsstrategier, mestringssevne og livsmod
- Tema 2 Relevante offentlige og private tilbud
- Tema 3 Forebygge psykiske arbejdsskader
- Tema 4 Lokalt udarbejdet beredskabsplan

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Tema 1

Mestringsstrategier, mestringssevne og livsmod

Der ligger en stor udfordring i at vove at give mødet med det selvmordstruede gamle menneske et indhold, som vender patientens opmærksomhed fra døden mod livet.

Mestring omfatter både vores mentale og handlingsmæssige forsøg på at håndtere tilværelsens store som små hændelser af negativ såvel som positiv betydning. Man kan skelne mellem tre former for mestringsstrategier:

- De genoprettende eller forebyggende strategier
- Ændringsstrategier
- De lindrende eller palliative mestringsstrategier

Man har konstateret, at mestringsstrategierne hos personer, der er selvmordstruede, er præget af passivitet og undgåelse; ligeledes har de vanskeligere ved at udvikle mestringsstrategier over for en given problemstilling.

Grundene til at afslutte et liv, der synes byrdefyldt, er talrige: Der er angsten for plejehjem, for ensomhed og isolation, for tab af familiemedlemmer og nære venner. Og der er angst for tab af værdighed, for tab af livskvalitet, for at være en byrde, til overs og i den sidste ende angsten for døden.

Når mestring udebliver, kan det hænge sammen med en krise, passiv resignation eller indlært hjælpeløshed.

En række faktorer kan styrke mestringssevnen. Det har for eksempel vist sig, at evnen til at kunne anvende ændringsstrategier som accept og aktiv resignation over for begivenheder, der er ukontrollable, har en positiv indflydelse på den ældres velbefindende.

Det gælder også evnen til at kunne revurdere hændelsers betydning og få det bedste ud af en situation frem for at fokusere på tabet alene. Hertil er humor, oplevelse af sammenhæng og evnen til at kunne forholde sig distancerende betydningsfulde. Der er imidlertid to forhold, som må formodes at være befordrende for ændringsstrategierne, hvoraf det ene vedrører det sociale netværk, mens det andet vedrører livsindholdet eller rettere omfanget af kilder til glæde. At have et godt socialt netværk betyder, at emotionel og instrumentel støtte er tilgængelig, hvilket uvilkårlig vil styrke mestringssevnen på flere områder. Det har desuden vist sig at være af betydning, om ens livsindhold eller kilder til glæde er vidtspændende eller snævre, sådan forstået, at har man gennem livet haft flere strenge at spille på, så vil man have lettere ved at acceptere tabt livsindhold, da det mistede kan erstattes med noget andet. Et mentalt overskud, et godt helbred, en general fleksibilitet og en generel tilfredshed med livet styrker ligeledes mestringssevnen.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Livskvalitet har stor betydning i forhold til selvmordsproblematikken, da følelsen af kvalitet i livet kan virke forebyggende. Om vi trives og har kvalitet i livet, afhænger af både biologiske, psykologiske, sociale og kulturelle sammenhænge.

Livsløbsrefleksion er en metode til at opnå større velbefindende i alderdommen. En metode til refleksion over livsforløbet er validering. Her er den professionelle et medmenneske, der bekræfter (validerer) individets refleksioner over sin livshistorie.

Da selvmord er tabu, er selvmordsforestillinger vanskelige at beskrive i ord. Det samme gælder spørgsmål om døden. Her er ordet, i vores kultur, heller ikke frit. De angstfyldte tanker om den sidste tid og døden kan det være svært at finde nogen at dele med. Lykkes det at finde en at tale med, kan håbet finde vej.

Stikord til temaet:

Mestringsstrategier og -evne, fravær af mestring, styrkelse af mestringsevnen, livskvalitet, livsmod, livsløbsrefleksion, validering, oplevelse af sammenhæng, håb, hvordan dør vi, at dø med værdighed, kommunikation om døden, dødsangst, aktiv/passiv dødshjælp, eutanasi, livstestamente, ritualer i afskeden med livet.

Tema 2

Relevante offentlige og private tilbud til pårørende og efterladte

"Mord er et overgreb mod den myrdede.

Selvmord er et overgreb mod den, som bliver tilbage"

Salman Rushdie, "Grunden under hendes fødder".

Sædvanligvis betragter vi pårørende over en kam, både som pårørende og efterladte. Det er i forbindelse med selvmord ikke hensigtsmæssigt.

Det at være pårørende og det at være efterladt er meget forskellige situationer at være i. De samme reaktioner kan vise sig, men tiden efter et selvmordsforsøg er for pårørende belastet af angst for, om forsøget vil blive gentaget og måske vil lykkes.

Samarbejde med pårørende er væsentligt, så deres bekymring kommer frem, inden det er for sent, og så de kan tilbydes opfølgende støtte. De pårørende kan få støtte fra det personlige netværk og professionel hjælp fra lægen, en præst eller en psykolog. Der findes en række landsdækkende telefonrådgivninger, hvortil man kan ringe anonymt.

Nære familiemedlemmers dødsfald er noget af det mest stressende, vi mennesker kan blive udsat for. Tab ved selvmord er et af de vanskeligste tab at komme igennem. Den sørgende er efterladt i et virvar af modstridende følelser: Vrede, skam, skyld og savn. Samtidig føler den efterladte sig ofte voldsomt afvist af den døde.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Nogle er ladt tilbage med følelsen af dobbelt afmagt – de føler sig svigtet af den døde, og de føler, at de selv har svigtet. Det betyder, at den efterladte står over for den opgave at skulle adskille modstridende følelser. Samtidig isoleres denne i sin sorg, fordi selvmord er et tabuemne, så omgivelserne ikke ved, hvordan de kan støtte de efterladte. Følelser af chok, fornægtelse, rædsel, lettelse, skyld, bebrejdelser, afvisning, skam, vrede og tab af tillid kan følge efter et selvmord. Man har længe været klar over, at de efterladte selv er udsatte for en forøget selvmordsrisiko, blandt andet fordi vrede, skyld og skam ofte gør det vanskeligt at bearbejde sorgen.

Vi ved endnu ikke, præcist hvilken hjælp efterladte i Danmark ønsker. Et forskningsprojekt er sat i gang i år.

Fra et norsk forskningsprojekt ved vi, at efterladte ønsker hjælp fra både professionelle og fra det sociale netværk. De ønskede tillige hjælp i form af samtalegrupper, hvor efterladte efter selvmord kunne mødes. De ønskede rutinemæssig hjælp umiddelbart efter selvmordet som en slags førstehjælp og stabil, kontinuerlig, fleksibel og individuel tilpasning af tilbuddene, som gerne må strække sig over et år.

(Se ”Handleplan for støtte til efterladte efter selvmord” fra Landsforeningen for efterladte efter selvmord www.efterladte.dk).

Stikord til temaet:

Forskellen på at være pårørende og efterladt, forskellige reaktioner og dilemmaer for den pårørende, støtte til pårørende, kontaktsteder.

Følelser og reaktioner hos efterladte, akut hjælp, varige tilbud til efterladte, foreningen for efterladte efter selvmord.

Tema 3

Forebygge psykiske arbejdsskader

At arbejde blandt patienter med selvmordsrisiko er krævende.

Både ved selvmordsforsøg og ved selvmord rejser der sig stærke følelser hos personalet, som har haft kontakt med patienten. Følelser af skyld, krænkelser og skam. Det kan virke meget skræmmende og helt uforståeligt, at et andet menneske har tanker om at begå selvmord.

Selvmord skaber angst og frygt i omgivelserne og ofte i en sådan grad, at vores handlinger bliver uhensigtsmæssige. Vi kan opleve fysiske reaktioner som kvalme, svimmelhed, hjertebanken og ondt i maven.

Vores observationsevne indsnævres, koncentrationen og problemløsningssevnen og evnen til kommunikation reduceres. Vi kan føle os dybt hjælpeløse. Man kan beskrive det som et "adopteret kikkertsyn". Når man "adopterer kikkertsynet", ser

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

man kun en del af helheden, får koncentrationsproblemer og bliver dårlig til at analysere og vurdere en situation. Angsten kan bevirke, at vi udelukkende foretager valg ud fra vores følelser. Der kan opstå en følelse af, at vi ikke er tilstrækkeligt professionelle – en angst for at fejle. Angsten rejser spørgsmål af eksistentiel art, spørgsmål om menneskets frie vilje og menneskets ret til selvmord.

Kan man uden videre forvente, at samfundet kan mønstre personale, der både menneskeligt og fagligt kan takle det at arbejde med mennesker med selvmordsadfærd?

Det kræver noget at møde, at tale med og at være sammen med et menneske med mere eller mindre tydelige tanker eller hensigter om at tage sit liv. Dette uanset hvor uddannet og trænet, man er. Uanset om man er ikke-specialist eller specialist på området. Omvendt er der ting, vi alle kan gøre for at træde i dialog med en selvmordstruet person og dennes nærmeste netværk.

Samtidig må man som hjælper også kunne lytte til sig selv: Hvor dybt kan og tør man involvere sig? Den vigtigste støtte, man kan have i arbejdet, er uden tvivl viden om, hvor man kan få hjælp til at håndtere situationen, når den begynder at vokse én over hovedet. Det er kort sagt af yderste vigtighed for den hjælpeperson, der billedligt talt først rækker hånden frem til den selvmordstruede eller dennes nærmeste, at der er nogen til at tage over. Den ene hånd må ikke slippe, før den næste tager over.

Det hænder, at social - og sundhedspersonalet finder et menneske, der har taget livet af sig. Omstændighederne kan være fredelige eller dramatiske. Man må sørge for, at ingen efterfølgende lades alene med oplevelsen af en sådan episode. Der må være menneskeligt rum til at få vendt tanker og følelser. Det skal være naturligt at tale om det. Det må høre naturligt til den faglige kultur, at man får sat ord på begivenheder og oplevelser. Det er efter min mening en pligt, som påhviler kollegaer og ledere på den arbejdsplads, hvor man er ansat. Det klares ikke kun ved at bortskyde denne opgave til for eksempel en udenforstående psykolog. Man skal først og fremmest kunne tale med hinanden om de dramatiske udfordringer og kriser, man kan risikere at møde i jobbet. At der så oveni skal være et tilbud til den enkelte om samtale med en psykolog bør være en selvfølge.

Under dette tema rettes der opmærksomhed mod de professionelle hjælperes menneskelige og faglige vilkår.

Stikord til temaet:

Den hjælpeløse hjælper, at bruge kollegaer, tværfaglig omsorg – samarbejdspartneres kompetenceområder, samarbejde med pårørende, at være professionel efterladt, dramatiske hændelser, kollegial førstehjælp, supervision, krisehjælp.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Tema 4

Lokalt udarbejdet beredskabsplan

I det selvmordsforebyggende arbejde er der en rød tråd, som betyder, at ingen skal stå alene. Det gælder det menneske, der har selvmordstanker. Det gælder de professionelle, der møder et menneske, der kan være på vej mod at tage sit liv. Det kan som tidligere nævnt være overvældende – undertiden grænsende til magtesløshed – at møde et menneske i selvmordstanker. Når man ved, at man ikke står alene med den tunge problematik, når man tilmed ved, hvor man kan søge yderligere hjælp, og når man har en positiv forventning om, at de, som man henvender sig til, vil tage én alvorligt, så er det hele meget lettere at håndtere.

Forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark, som Sundhedsstyrelsen udgav i 1998, påpeger, at alle selvmordstruede, uanset alder, køn, etnisk herkomst, eventuelt misbrug eller psykisk lidelse, bør have et individuelt tilpasset behandlingstilbud.

Det er derfor væsentligt, at den person, der står for vurderingen, har viden om amtets forskellige behandlingsmuligheder. Det er af stor betydning, at alle der arbejder med selvmordstruede er orienteret i eget amt og kommune og har kendskab til alle behandlingstilbud, støtteforanstaltninger og eventuelle lokale tiltag. I nogle amter findes der behandlingstilbud, der helt eller delvist retter sig mod personer med en selvmordsproblematik. I Hovedstadens Sygehusfællesskab (H:S), Århus Amt, Storstrøms Amt og Fyns Amt er der selvmordsforebyggende centre, der tilbyder behandling til personer bosat i regionen. I andre amter er der ved de enkelte sygehuse etableret særlige enheder eller funktioner, der sikrer opfølgning efter selvmordsforsøg.

Dette tema har indledningsvis været berørt i uddannelsen ”Forebyggelse af selvmord blandt ældre” hvor kursisterne inden afslutning af uddannelsen er blevet bedt om at samle information om lokale behandlingstilbud/kontaktsteder. Det vil være hensigtsmæssigt at tage udgangspunkt i de indsamlede informationer.

Sundhedsstyrelsen har i 2004 udarbejdet en vejledning til sundhedspersonale, ”Vurdering og visitation af selvmordstruede”. Hensigten med vejledningen er:

- *At give sundhedspersonalet nogle redskaber til identifikation og vurdering af selvmordsrisiko.*
- *At give sundhedspersonalet et oplæg, der kan påvirke holdninger omkring et tabubelagt område som selvmordsforsøg og selvmord.*
- *At understøtte udarbejdelsen af lokale instrukser på afdelingerne og lokale samarbejdsaftaler mellem sygehuset og det øvrige sundhedsvæsen og socialektoren.*

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

- *At vejledningen kan bruges i undervisningen af sundhedsprofessionelle.*

Så brug den! Den er udsendt til samtlige af landets kommuner og kan downloades fra www.sst.dk.

Stikord til temaet:

Gennemgang af handleplaner for patienten, pårørende, efterladte og personalet. Visitationens muligheder, lokale kontaktsteder, hvilken hånd griber hvilken, brug af professionelle behandlere og omsorgspersoner, kontakt til frivillige organisationer (telefonrådgivninger og websider).

Planlægningsfasen

Det er vigtigt, at underviseren får kendskab til deltagerens faglige forudsætninger og praksiserfaringer fra arbejdet med selvmordstruede borgere. Ligeledes hvor og hvornår kurset ”Forebyggelse af selvmord blandt ældre” har været gennemført. Denne viden om deltagerens forudsætninger skal anvendes i den konkrete planlægning af kompetenceudviklingsforløbet i tæt sammenhæng med de konkrete mål for kurset.

For at sikre et praksisnært kompetenceudviklingsforløb vil jeg foreslå, at deltagerens 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?
- Hvornår og hvor har du deltaget på AMU-uddannelsen ”Forebyggelse af selvmord blandt ældre”?
- 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 kursusforløbet?
- 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 kursusforløbet og overordnet indhold.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

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

For at få præsenteret en problemstilling inden kursusstart vil jeg foreslå at deltagerne læser litteratur – det er en mulighed for skabe et fælles udgangspunkt og ligeledes en appetitvækker i forhold til kompetenceudviklingsforløbet.

Forslag til litteratur inden uddannelsens start:

- [Det kræver tid at bryde tabuer](#), af Inger Anneberg, FOA, nr. 4, 2005
- [Sygeplejersken skal tale med selvmordstruede](#), af Inger Jensen og Søren Bech, Sygeplejersken, nr. 8, 2005
- 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 deltagerne professionelle berøring med selvmordsproblemet.

3. Opgaver og undervisningsmaterialer

Under dette og de næste afsnit er oplysninger fra inspirationsmaterialet ”Forebyggelse af selvmord blandt ældre” af hensyn til den underviser, som ikke tidligere har varetaget AMU-uddannelses tilbud om selvmordsforebyggelse.

Til litteraturlisten er der tilføjet bøger om mestring og livsløbsrefleksion.

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:

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

- ”Idékatalog – inspiration til undervisning i selvmordsforebyggelse på grunduddannelserne”.
Undervisningsministeriet har i samarbejde med Center for Selvmordsforskning været tovholdere 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

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.

- Sorgenvedselvmord.dk er en hjemmeside med materialer, artikler, links, ideer og opgaver, som kan bruges af faggrupper, der ønsker mere viden om efterladte efter selvmord eller har brug for inspiration til undervisning i emnet selvmord/efterladte.

Det er også et ønske, at efterladte efter selvmord kan bruge siden, måske som en slags katalysator til vanskelige samtaler om deres egen situation, måske som identifikation og støtte i forhold til et stærkt tabuiseret emne.
www.sorgenvedselvmord.dk.

- Kortlægning af ældres selvmord og fagpersoners behov i ældresektoren.
Rapporten tager udgangspunkt i en kortlægning af ældres selvmord i Vejle

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Amt og en interviewundersøgelse med fagpersoner inden for ældresektoren. Formålet var at undersøge, hvorledes de ældres tale om død og selvmord påvirkede fagpersonerne, og hvad disse gav udtryk for af behov for kompetence- og samarbejdsudvikling inden for ældreomsorgen. [Klik her for at hente rapporten.](#)

- ”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”. 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 af 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 på modelprojektet: www.elene.dk.
- 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 at downloade 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.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

4. Litteraturliste mv.

Tidsskrifter (klik på navnet)

I det norske tidsskrift "[Suicidologi](#)" kan man blive informeret om det, der sker inden for selvmordsforskning og -forebyggende 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 sundhedssektoren 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

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

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.

Hageberg, B. & Rennemark, M: Aldringens psykologiske sider – Et livsperspektiv. Dansk psykologisk Forlag 2005

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.

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

Vrålø, 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

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

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-Ruhmann PEG, Kristensen IB, Nielsen KR. Selvmord hos ældre i Århus 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. *Tidsskr. Nor. Lægef.* 1991, 5, 111, p 562-564.

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: Selvmordsforsøk 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 august 2005

Center for Selvmordsforskning: www.selvmordsforskning.dk

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

Elene Fleischer: www.elene.dk
Etisk råd: www.etiskraad.dk
Gerontologisk Institut: www.geroinst.dk
Landsforeningen for efterladte: www.efterladte.dk
Livslinien: www.livslinien.dk
Når sindet gør ondt: www.liniens.dk
Psykiatrifonden: www.psykiatrifonden.dk
Selvmord 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.

1 - ”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.

2 - ”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”.

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.

3 - ”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.

Styrkelse af selvmordstruedes mestringsstrategier

Grundlæggende undervisningsmateriale

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

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

Filmen kan lejes gennem Det Danske Filminstitut - se deres katalog

www.katalog.dfi.dk