



ELEVER MED SELVMORDSADFÆRD/-TANKER

HVAD GØR VI, NÅR EN ELEV YTRER ØNSKE OM AT DØ?

VIS RO OVERFOR DEN UNGE

Vi viser at vi kan håndtere deres følelser, som de måske selv har svært ved at håndtere og gør det legitimt at sige deres tanker højt. Måske kan det hjælpe dig, at tænke på, at det ikke nødvendigvis er et decideret dødsønske. Et ønske om at dø, kan også være et forandringsønske.

HVORDAN STILLER JEG SPØRGSMÅL SOM PRIMÆRBEHANDLER?

Hvis du tror, en elev/studerende er selvmordstruet, så **spørg direkte**. Selvmordstanker er almindelige at have, når man er psykisk sårbar, så tal om tankerne og afklar, om den studerende har konkrete planer (fx har indkøbt piller, har sat en dato eller lignende). Du skal ikke være berøringsangst; tag situationen og den studerende alvorligt; vær empatisk og aktivt lyttende.

HVIS DEN UNGE IKKE HAR KONKRETE PLANER

1. Det vigtigste er, at den voksne udviser ro, og anerkender den unge i at sige det højt.
2. Informer den unge om, at du har et ansvar i at få dette fortalt videre til forældre og ledelse på Basen (jf. underretningspligt).
3. Underret ledelsen og forældre, om at den unge har disse tanker.
4. Der kan udfærdiges en kriseplan med konkrete strategier med den unge, som han/hun kan anvende, når tankerne kommer. Denne kan enten laves i App'en: "Min plan" eller skriftligt.

SPØRG IND

Ved at spørge ind til selvmordstanker, kan det forstærke elevens gode grunde til at leve videre.

UNDERSØGENDE SPØRGSMÅL TIL ELEVEN

- Hvor tit har du selvmordstanker?
- Er der særlige tidspunkter?
- Er det i forbindelse med en særlig situation?
- Er der konkrete planer?
- Er der allerede gjort noget?
- Er der sket en forandring i dit liv, som er svær at mestre?
- Hvem eleven henvender sig til, hvis eleven får mange selvmordstanker igen?
- Næste primærtid eller næste dag: Er selvmordstankerne aftagende/effekt af strategi?
- Man kan evt. eksternalisere selvmordstankerne ved at kalde dem noget andet/et andet sprog for at livet er svært i øjeblikket, hvis det giver bedre mening.

VURDERING OM VIDERE FORLØB

HVIS DEN UNGE HAR KONKRETE PLANER

1. Give omsorg: et tæppe, et glas vand/en kop te eller lignende
2. Fortæl hele tiden eleven, hvad du gør og hvorfor. F.eks.: *"Jeg skal tage ansvar for at passe på dig, fordi du giver udtryk for alvorlige selvmordstanker, som du lige nu har lyst til at handle på."* *"Jeg passer på dig, således du ikke gør skade på dig selv."*
3. Få hjælp: fortæl en kollega om situationen; herefter skal du eller en anden voksen, som eleven har tillid til, blive hos eleven.
4. Underret (én bliver hos eleven, en anden ringer): Psykiatrisk akutmodtagelse for børn og unge 3864 0671/ nærmeste psykiatriske akutmodtagelse 1813.
5. Kontakt ledelsen og forældre og underret om situationen.
6. Hvis det anbefales af akutmodtagelsen, at den unge køres på skadestuen og forældrene ikke selv kan køre eleven, aftales det med ledelsen, om det er jer eller os der kører eleven på skadestuen.

HVIS DEN UNGE ALLEREDE HAR UDFØRT SELVMORDSFORSØGET (fx hvis pillerne er taget)

1. Fortæl hele tiden eleven, hvad du gør og hvorfor. Fx: *"Jeg skal tage ansvar for at passe på dig, fordi du giver udtryk for alvorlige selvmordstanker, du lige nu har lyst til at handle på."* *"Jeg passer på dig, således du ikke gør skade på dig selv."*
2. Få hjælp: fortæl en kollega om situationen; herefter skal du eller en anden voksen, som eleven har tillid til, blive hos eleven.
3. Underret (én bliver hos eleven, en anden ringer): Psykiatrisk akutmodtagelse for børn og unge 3864 0671/ nærmeste psykiatriske akutmodtagelse 1813.
4. Kontakt ledelsen og forældre og underret om situationen..
5. Psykiatrisk skadestue: Hvis forældre ikke selv kan køre eleven på psykiatrisk skadestue, aftales det med ledelsen, om det er jer eller os der kører eleven på skadestuen.

KRISEPLAN

Formålet med en kriseplan (også kaldet et krisekort) er at tydeliggøre og konkretisere alternative handlemuligheder i forhold til suicidal adfærd. Hermed øges sandsynligheden for, at den unge i en krisesituation handler hensigtsmæssigt.

En kriseplan er en konkret og nedskrevet plan over den unges handlemuligheder i tilfælde af forværring af den psykiske tilstand. En sådan plan er typisk inddelt i tre dele:

1. Afledende/beroligende aktiviteter
2. Kontakt til netværk
3. Kontakt til relevante telefonrådgivninger og behandlingssystemet (f.eks. livslinjen 7020 1201)

KRISEPLAN

Kriseplanen er tidsbegrænset og tilpasset den unges aktuelle situation. Det tilstræbes, at kriseplanen indeholder alle tre nævnte dele, men i situationer, hvor dette ikke er muligt, bør kriseplanen som et minimum indeholde telefonnumre til personer i den unges netværk, relevante telefonlinjer og den psykiatriske akutmodtagelse og/eller lægevagten.

Det er hensigten, at den unge følger kriseplanen i dens hierarkiske opbygning. Den unge skal således i en krisituation følge kortet fra top til bund – altså først gennemføre handling nr. 1; hvis det ikke virker gennemføres handling nr. 2 og så fremdeles. Hensigten og formålet med den hierarkiske opbygning bør kommunikeres til den unge, og man bør samtidig opfordre til, at denne fremgangsmåde om muligt følges.

For at gøre kriseplanen overskuelig og nem vil det ofte være hensigtsmæssigt, at den første del vedr. afledende og beroligende aktiviteter ikke overstiger 5 forslag.

EKSEMPEL PÅ EN KRISEPLAN

I tilfælde af, at jeg igen overvældes af selvmordstanker, kan jeg:

1. Høre min yndlingsmusik
2. Løbe en tur
3. Købe ind til god mad
4. Ringe til min mor, Tlf.: xx xx xx xx
5. Ringe til ...

Hav forældrene inde over, så den unge ved, hvad forældrene vil gøre, og nedskriv også dette i kriseplanen.

Når jeg fortæller min mor og far, at tankerne er der, vil de gøre....

Min mor vil gøre:

- 1.
- 2.
- 3.

Min far vil gøre:

- 1.
- 2.
- 3.