

## Hvordan ”De fem trin” kan hjælpe

---

De fem trin til at tale med et menneske, der måske overvejer selvmord, bakkes op af dokumentation inden for selvmordsforebyggende forskning.

### #SPØRG

*Hvordan?* – Ved at stille spørgsmålet ”Overvejer du selvmord?” viser du, at du er klar til at tale om selvmord på en støttende og ikke-dømmende måde. Ved at spørge på denne direkte og fordomsfri måde kan du åbne døren for en effektiv dialog om vedkommendes følelsesmæssige smerte og kan lade de involverede vurdere, hvilke nødvendige næste skridt, der skal tages. Andre spørgsmål kan være ”Hvordan gør det ondt?” og ”Hvordan kan jeg hjælpe dig?” **Lov aldrig nogen at hemmeligholde deres tanker om selvmord.**

Den anden side af ”Spørg” er ”Lyt”. Sørg for at tage vedkommendes svar alvorligt og lad være med at ignorere noget – især hvis vedkommende giver udtryk for at opleve selvmordstanker. Både at lytte til årsager til at være i så stor følelsesmæssig smerte og grunde til at forblive i live, er af største betydning, når du får fortalt, hvad der foregår. Hjælp med at fokusere på **vedkommendes** grunde til at forblive i live og undgå at prøve at påtvinge ham eller hende **dine** grunde til, at de skal vælge livet.

*Hvorfor?* – Studier viser, at ved at spørge **mennesker i risiko**, om de har selvmordstanker, øger man ikke risikoen for selvmord. Der er studier, der viser, at det modsatte er tilfældet. Resultater viser, at **anerkendelse og samtale om selvmord** kan **reducere fremfor at tilskynde** trangen til at begå selvmord.

### #SØRG FOR, AT VEDKOMMENDE ER I SIKKERHED

*Hvordan?* – Det er først og fremmest godt, at alle har fælles udgangspunkt. Efter ”Spørg”-trinnet, og efter at du har konstateret, at der er tale om selvmordstanker, er det vigtigt at klarlægge forskelligt for at sørge for, at vedkommende er i sikkerhed. Har vedkommende allerede gjort noget for at prøve at begå selvmord, før du er blevet kontaktet? Ved den selvmordstruede, hvordan selvmordet skal foregå? Er der en udførlig og detaljeret plan? Hvad er tidshorisonten ift. gennemførelsen? Hvilken adgang er der lige nu til at udføre selvmordet med den planlagte metode?

*Hvorfor?* – Ved at kende svarene på disse spørgsmål kan vi sige meget om, i hvor akut og alvorlig en fare den, der kontakter os, er. Jo flere trin og elementer af en plan, der eksempelvis er på plads, jo større er risikoen for og parathed til at gennemføre planen. Eller, hvis vedkommende f.eks. har umiddelbart adgang til et skydevåben og mener det alvorligt med selvmordsplanen, så kan det være nødvendigt at tage ekstra forholdsregler (som at kontakte myndighederne eller køre vedkommende til en akutmodtagelse)

[Harvard T. H. Chan School of Public Health](#) bemærker, at begrænsning af muligheden for adgang til dødelige metoder (eller valgte måder at begå selvmord på) er en væsentlig del af selvmordsforebyggelsen. Flere studier har påpeget, at når dødelige metoder er sværere at komme i nærheden

af, eller er af mindre dødelig art, falder denne metodes selvmordsrate – og også selvmordsraten generelt. Forskning viser tillige, at ”metodesubstitut” eller at vælge en alternativ fremgangsmåde, når den oprindelige metode begrænses, ikke forekommer. Myten om, at ”hvis nogen virkelig vil begå selvmord, så vil de finde en måde at gøre det på”, holder ofte ikke, hvis passende sikkerhedsforanstaltninger foretages. ’Sørg for at pågældende er i sikkerhed’-trinnet handler i bund og grund om at vise støtte til den selvmordstruede, når vedkommende har tanker om at begå selvmord, ved at sikre, at der er **tid** og **afstand** mellem personen og pågældendes valgte metode. Dette gælder især metoder, der viser højere dødelighed (som skydevåben og medicin).

## #VÆR DER

*Hvordan?* – Dette kan indebære at være fysisk til stede for vedkommende, at tale med dem over telefonen når du kan – eller hvad der ellers støtter personen, der er i risiko for at begå selvmord. Et vigtigt aspekt her er, at du lever op til det, du lover at gøre for at støtte vedkommende. Lov ikke noget, du enten ikke ønsker eller har mulighed for at overholde. Kan du ikke selv være fysisk til stede for vedkommende, så tal om, hvem der ellers har mulighed for at hjælpe (igen gælder det kun at inddrage andre, der er villige, har mulighed og som det er passende at inddrage). Det er i dette trin også meget vigtigt at lytte. Find ud af hvem, den selvmordstruede selv tror, vil være de mest effektive hjælpere.

*Hvorfor?* – At være der for nogen med selvmordstanker, er livreddende. At øge nogens [tilknytning](#) til andre og at begrænse deres isolation (både på kort og lang sigt) har vist sig at være en beskyttende faktor mod selvmord. Thomas Joiners [interpersonel-psykologiske selvmordsteori](#) understreger tilknytning som en af de vigtigste faktorer ved selvmord – særligt en lav tilknytningsgrad. Når nogen befinder sig i den tilstand, kombineret med en oplevelse af belastning (formentlig forbundet til ’tilknytning’ gennem isolerende adfærd og en følelse af meningsløshed) og en tilegnet parathed (et sænket niveau af frygt for døden samt tilvæning til vold), kan deres risiko øges betragteligt.

I [Tretrinsteorien](#) (bedre kendt som ”Fra-forestilling-til-handling-strukturen”), teoretiserer David Klonsky og Alexis May over, at ”tilknytning” er en central faktor i beskyttelse, ikke kun mod selvmord som sådan, men også imod optrapningen af tanker om selvmord frem mod den konkrete handling. Deres forskning har endvidere vist, at tilknytning fungerer som en buffer mod håbløshed og psykisk smerte.

Ved at ”være der” har vi mulighed for at lindre og fjerne nogle af disse væsentlige faktorer.

## #HJÆLP VEDKOMMENDE TIL AT FORBINDE SIG

*Hvordan?* – Ved at hjælpe nogen med selvmordstanker til at komme i forbindelse med en konkret støttemulighed (som Livslinien på telefonnummer 70 201 201), kan du bistå vedkommende med at etablere et sikkerhedsnet til krisesituationer. Dertil kan sikkerhedsnettet bestå af for eksempel støtte og ressourcer i lokalsamfundet. Undersøg støttemulighederne sammen med den selvmordstruede. Er der for eksempel i øjeblikket kontakt til nogen i det psykiatriske behandlesystem

eller andre private behandlere? Har der været det? Findes der i lokalsamfundet et psykiatrisk tilbud eller andre tilbud, som effektivt kan hjælpe?

Én måde at hjælpe vedkommende på, er i fællesskab at sammensætte en kriseplan. Denne kan indeholde metoder til at genkende, hvornår der begynder at komme tydelige, alvorlige selvmordstanker, og hvad man kan gøre i disse krisesituationer. En sikkerhedsplan kan også rumme en liste med mennesker at kontakte, hvis der opstår en krise. **MINPLAN IMY3 app (på engelsk)** er en app til sikkerhedsplanlægning og kriseintervention. Den kan hjælpe jer med at tilrettelægge planen og kan gemmes på telefonen, så den er lige inden for rækkevidde, hvis behovet opstår.

*Hvorfor?* – I USA kom [Impact of Applied Suicide Intervention Skills Training on the National Suicide Prevention Lifeline](#) frem til, at mennesker, der kontaktede denne livslinie, havde betragteligt større mulighed for blive mindre deprimerede, mindre selvmordstruede, mindre overvældede og mere håbefulde ved slutningen af en samtale med en rådgiver uddannet gennem Applied Suicide Intervention Skills Training. Disse fremskridt var forbundet med ASIST-relaterede rådgiverinterventioner, hvor at lytte uden fordomme, finde grunde til at leve og at opbygge et støttenetværk indgik. Livsliniens rådgivere er uddannet til at kunne lytte på samme måde.

## #FØLG OP

*Hvordan?* – Efter din indledende kontakt med et menneske, der oplever selvmordstanker, og efter at du har fået vedkommende til at få kontakt med det støttesystem, de har brug for lige nu og her, så sørg for at følge op og find ud af, hvordan han eller hun har det. Læg en besked, send en sms besked eller ring. Trinnet til opfølgning er et godt tidspunkt til at forhøre dig om, hvorvidt der er mere, du kan hjælpe med – eller hvis der er noget, du har lovet at gøre, som du endnu ikke har haft mulighed for at gøre for vedkommende.

*Hvorfor?* – Denne type kontakt kan bidrage til gradvist at øge pågældendes oplevelse af tilknytning, og du kan vise din fortsatte støtte. Der findes bevis for, at selv en meget enkel tilkendegivelse, [så som at sende et betænksomt postkort](#) potentielt kan reducere vedkommendes selvmordsrisiko.

Studier har vist en reduktion i antallet af dødsfald som følge af selvmord, når [der blev foretaget en opfølgning](#) over for højrisikogruppen efter en udskrivelse fra akutmodtagelsen. Studier har endvidere vist, at kort intervention og [støttende, fortsat kontakt](#) koster ganske lidt og kan være en væsentlig del af selvmordsforebyggelsen.

Oversat fra den amerikanske livslinie: National Suicide Prevention Lifeline  
www.suicidepreventionlifeline.org og www.bethe1to.com. Oversat af Livslinien og Kate Aamund fra Dansk Forsknings Institut for Selvmordsforebyggelse (DRISP)