

ÅRSBERETNING 2017

Indhold

Tre år med partnerskab	3
Hvem er Livslinien?	5
Livslinien er blevet akkrediteret	7
Ny metode til at vurdere selvmordsadfærd	8
Livslinien underviser i Grønland	10
Unge bruger chatten	13
Chatrådgivningen	14
Nætterne er de sværeste	21
Det gjorde vi også i 2017	22
Økonomi	25

**"Det er så rart
at kunne ringe til
Livslinien og tale om
de vigtige ting"**

- Bruger af Livslinien.

Tre år med partnerskab



I efteråret 2017 tiltrådte Livslinien som en af 22 udvalgte organisationer et nationalt partnerskab til forebyggelse af selvmord. Partnerskabets arbejde koordineres af Sundhedsstyrelsen og skal operere frem til 2020.

For Livslinien var det med en blanding af positiv imødekommenhed og erfaringsbåret skepsis, at vi satte os ved bordet til de første partnerskabsmøder. I mange år har Livslinien stået i koret af organisationer og fagfolk, som har ønsket netop sådanne overordnede politiske tiltag iværksat. Vi har ønsket at man fra politisk hold har taget ansvar for at sikre udarbejdelsen af en samlet handlingsplan til forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg. Der er mange aktører på området som gerne træder til og bidrager, hvis blot den politiske ramme bliver stillet til rådighed.

Når vi kigger på landene omkring os, kan vi konstatere, at mange allerede har en sådan national handlingsplan og at disse er afgørende redskaber i bestræbelserne på at forebygge endnu flere selvmord og selvmordsforsøg. Uden en samlet handlingsplan er det vanskeligt at vide, i hvilken retning man skal gå og hvem man kan arbejde sammen med og lade sig inspirere af. Og uden adgang til viden indhentet på den internationale forebyggelsesarena, er det svært at forudse hvad vi i Danmark kan vente os af udfordringer i de kommende år.

På trods af partnerskabets erklærede formål om ikke at pege på aktiviteter, som rækker ud over 2020, er det Livsliniens håb, at de kommende års øgede fokus på selvmordsforebyggelse i sundhedsstyrelsen og derved forhåbentlig også i det politiske landskab, får et liv efter 2020. For Livslinien er det helt naturligt at vi i den treårige periode bidrager med vores viden, vores statistiske data og vores konkrete erfaring opnået gennem tusinder af besvarede henvendelser årligt. Vi indgår gerne i samarbejder med forskere, fagfolk og andre praktikere, i håbet om at vi i fællesskab, i partnerskaber, kan skabe et grundlag at arbejde videre på efter 2020 - forhåbentlig mod udarbejdelsen af en egentlig national handlingsplan.

I første omgang handler det om at Livslinien, i lighed med de øvrige partnerskabsaktører gør hvad vi kan for at partnerskabsperioden 2017 - 2020 bliver rig på koordinerede, fremsynte initiativer og aktiviteter, så man fra politisk hold kan omsætte denne motivation til et mere bæredygtigt koncept efter sundhedsstyrelsen lukker partnerskabsmøderne ned i 2020.

Jeppe Kristen Toft
Direktør

**"Jeg har den største
respekt for det fantastiske
stykke arbejde Livslinien
udfører hver evig eneste dag (...)
Jeg har simpelthen ELSKET at
være frivillig på Livslinien"**

- Tidligere rådgiver
på Livslinien

Hvem er Livslinien?

Livslinien er en landsdækkende humanitær organisation, der arbejder for at forebygge selvmord og selvmordsforsøg. Rådgivningen, der både kan foregå over telefonen og chat eller ved at skrive til Netrådgivningen, er anonym og henvender sig både til selvmordstruede, pårørende og efterladte.

Udover rådgivning står Livslinien også for uddannelse af fagpersonale, undervisningsmateriale og informationskampagner.

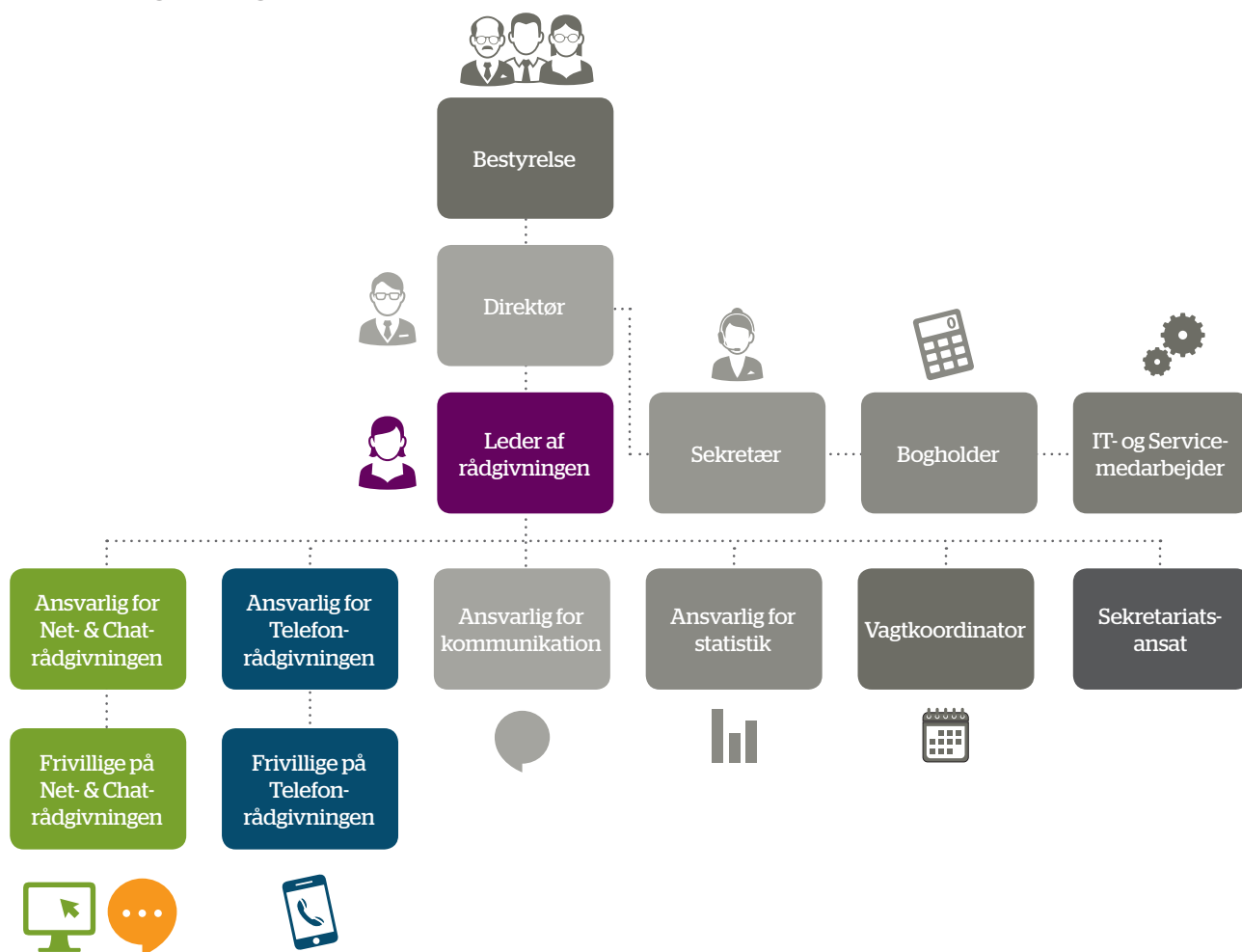
Livsliniens rådgivning åbnede i 1995 og er i dag en selv-ejende institution med en stadig voksende gruppe af frivillige, en frivillig bestyrelse og et sekretariat.

Organisationen er på Finansloven og modtager derudover støtte fra fonde, virksomheder og private.

Livslinien arbejder for:

- At nedbringe antallet af selvmord og selvmordsforsøg i Danmark
- At fjerne tabuer omkring selvmord gennem rådgivning og uddannelse

Livsliniens organisering





Livslinien er blevet akkrediteret

Livslinien blev i 2017 akkrediteret som rådgivningsorganisation til forebyggelse af selvmord

Livslinien har fået et kvalitetsstempel eller en meget glad smiley, om man vil. Det betyder, at brugerne nu kan være helt sikre på, at den rådgivning, de modtager, når de ringer eller skriver, lever op til en række objektive kriterier for god rådgivning.

"For os betyder det primært, at man som bruger trygt kan henvende sig til os med vished om at få hjælp. Tidligere beroede visheden på vores egne udsagn. Nu har vi også fået en uvildig instans ord for, at det, vi gør, er rigtig godt," siger Jeppe Kristen Toft, der er direktør i Livslinien.

RådgivningsDanmark er en paraplyorganisation for organisationer og foreninger, der, som Livslinien, arbejder med rådgivning af mennesker i krise. Den blev dannet for fire år siden. Tanken var dels at lave en brancheorganisation for rådgivninger, dels at skabe et organ for kvalitetsvurdering.

"I dag kan enhver tilbyde rådgivning uden at have den relevante baggrund, og det er der desværre nogle, der gør, men for et menneske i krise, kan det være svært at gennemskue en tilfældig hjemmeside. Man ringer måske bare og risikerer så at komme i hænderne på nogen, som i virkeligheden slet ikke kan hjælpe," siger Jeppe Kristen Toft.

For at blive akkrediteret skal man beskrive organisationen, de rådgivningstilbud, der findes, værdigrundlag, etiske overvejelser, og hvordan man rent lovgivningsmæssigt håndterer anonymitet og samtidig sikrer en høj kvalitet i hver enkelt rådgivning. Oplysningerne bliver gennemgået af to auditorer. En, der er vant til at arbejde med akkreditering og en auditor med rådgivningsfaglig baggrund, uddannet af RådgivningsDanmark.

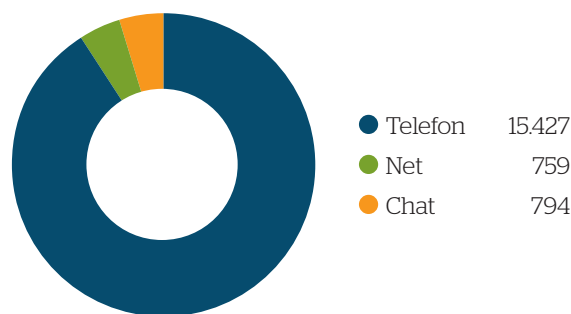
Bagefter kommer de på anmeldt besøg for at overvære en rådgivningssituation og for at eksaminere organisationen i kvalitetsbeskrivelsen. Det hele munder så ud i en indstilling til det nævn, der skal vurdere, om kvaliteten lever op til kravene om god rådgivning.

"Det var lidt som at være til eksamen, men heldigvis gik det rigtig godt," siger Jeppe Kristen Toft og tilføjer "Og lige som til eksamen følger der en begrundelse eller nogle anbefalinger med."

RådgivningsDanmark anbefaler blandt andet, at man på alle rådgivere indhenter børneattester, som er en straffeattest indeholdende oplysninger om visse lovovertrædelser begået mod børn under 15 år. Det er ikke et lovkrav med mindre man specifikt arbejder med børn under 18 år, men da flere af brugerne af især Livsliniens net- og chatrådgivning er under 18 år, har Livslinien valgt at følge anbefalingen.

RådgivningsDanmark har i dag 39 medlemmer. Omkring en tredjedel er blevet akkrediteret. Jeppe Kristen Toft er formand for RådgivningsDanmarks bestyrelse, men "sad uden for døren", da Livslinien skulle akkrediteres.

Antal rådgivninger i 2017



16.980

rådgivninger i alt i 2017



Ny metode til at vurdere selvmordsadfærd

*Normalt ser vi i årsberetningen tilbage, men i denne artikel kigger vi frem.
Første januar gik Livslinien nemlig over til en ny måde at vurdere
sværhedsgraden af brugerens selvmordsadfærd, The Suicidal Ideation
Attributes Scale, SIDAS som tager udgangspunkt i brugerens egen oplevelse*

Første januar i år gik Livslinien over til at bruge SIDAS-modellen, hvor brugeren selv er med til at vurdere graden af sine selvmordstanker med mindre der er tale om akuttilfælde.

SIDAS er et klinisk værktøj, som er udviklet af den hollandske professor og forsker i selvmordsadfærd Ad Kerkhof. Ifølge ham findes der fem kernesymptomer på selvmordsadfærd. Det drejer sig om frekvensen af selvmordstanker, graden af forpinthed, oplevelsen af kontrol, funktionstab og følelsen af at være tæt på at forsøge selvmord. En høj score på disse parametre øger risikoen signifikant for at brugeren udviser svær selvmordsadfærd, her defineret som forekomsten af planer, forberedelser og selvmordsforsøg.

Med SIDAS modellen er vi ikke længere kun afhængige af den enkelte rådgivers vurdering, men kan derimod se på de svar, brugerne selv giver. Det giver os et helt andet grundlag for samtalen, da det for eksempel bliver tydeligere for os, hvilken betydning selvmordstanker har for den enkelte bruger og hvordan de griber ind i brugerens hverdag" siger Tina Holm Johansen, der er leder af rådgivningen hos Livslinien.

En af Ad Kerkhofs kolleger, klinisk psykolog Bert van Luyn, har brugt modellen i sin klinik i Holland i godt to år. Ifølge ham er den et enkelt, men meget fokuseret redskab til hurtigt at vurdere selvmordsrisiko og adskille tanke fra handling.



Tina Holm Johansen



"Modellen gør det samtidig lettere for brugerne at tale om selvmordstanker," siger Bert van Luyn, der også har brugt SIDAS i undervisningen af sundhedspersonale og praktiserende læger. Han håber på sigt, at modellen også vil blive implementeret på psykiatriske hospitaler i Holland.

Brugerne på Livslinien bliver bedt om at svare på fem spørgsmål og vurdere hvert enkelt spørgsmål på en skala fra 0-10. På net- og chatrådgivningen sker det, inden man kommer igennem til rådgivningen. I telefonrådgivningen får man stillet spørgsmålene i løbet af samtalen.

Spørgsmålene lyder:

Hvis du tænker tilbage på de seneste tre dage ...
(På en skala fra 0-10)

1. Hvor ofte har du tænkt på selvmord?
2. Hvor meget kontrol har du haft over disse tanker?
3. Hvor tæt har du været på at forsøge selvmord?
4. I hvor høj grad har du følt dig plaget af selvmordstanker?
5. Hvor meget har du oplevet, at selvmordstanker har forstyrret dig i at udføre dine daglige aktiviteter?

"Computeren udregner så en score på mellem 0 og 50. En score på 21 eller derover bliver vurderet som potentielt forhøjet risikoadfærd, mens risikoen defineres som lavere,

hvis man ligger under 21. Det vigtigste er ikke brugernes score, men at de selv sætter tal på, og at det er det, der er udgangspunktet for samtalen," siger Tina Holm Johansen

Tina Holm Johansen fortsætter "For eksempel havde en rådgiver en bruger, der scorede rigtig højt på alle spørgsmålene med undtagelse af kontrollen. Han havde 100 procent kontrol over selvmordstanker. Det var jo vigtig viden for os, Og vi kunne i stedet tale med ham om han altid oplevede at have kontrollen over tankerne, og hvad det betød for ham i hverdagen"

Tina Holm Johansen tilføjer, at SIDAS ikke er udviklet til at skulle anvendes i akuthenvendelser, så hvis en bruger oplyser, at han eller hun er i gang med at begå selvmord, så begynder man ikke at stille SIDAS spørgsmålene.

Livslinien udførte i efteråret 2017 en mini test af SIDAS. Flere af rådgiverne meldte positivt tilbage: "*De målrettede spørgsmål åbnede op for en mere nuanceret samtale*", "*Gode spørgsmål - jeg fornemmede, at brugeren tænkte meget over svarene*", "*Vi fik talt mere om selvmordstanker end normalt*".

På Livslinien håber Tina Holm Johansen også på, at modellen i fremtiden vil blive brugt på for eksempel selvmordsforebyggende klinikker og psykiatriske skadestuer/afdelinger. Det vil nemlig gøre det nemmere at sammenligne data og evt. se på hvor høj sværhedsgraden af Livsliniens brugeres selvmordsadfærd er sammenlignes brugere i klinikkerne.



Livslinien underviser i

Alt for mange grønlændere begår selvmord. Nu håber sundhedsmyndighederne, at de med hjælp fra Livsliniens kursus i "den selvmordsforebyggende samtale" kan få brudt den onde cirkel

54

nye rådgivere har vi
budt velkommen i 2017

Selv mord er et stort problem i Grønland. Så stort, at det næsten kan synes uoverskueligt at komme problemet til livs, fordi det ser ud til at gå i arv. Mange grønlændere kender nogen, der har begået selvmord og opfatter det derfor ofte som en mulighed og ikke en sidste udvej, hvis livet går skævt.

"Vi mister alt for mange unge mennesker hvert år. I 2017 mistede vi 38 mennesker ved selvmord. 22 af dem var under 30 år. Vi har et seriøst problem med høje selvmordstal, selvmordstanker og selvmordsforsøg, fordi selvmord ser ud til at have en afsmittende effekt, og det er i virkeligheden det største problem, fordi det så kan virke næsten uoverskueligt, og vi arbejder hårdt for at få brudt den onde cirkel," siger sundhedsfaglig konsulent Tina Evaldsen fra Departementet for Sundhed i Nuuk.

I 2017 holdt Livslinien kursus i "Den selvmordsforebyggende samtale" i Nuuk i samarbejde med det grønlandske sundhedsdepartement.



"Jeg har lært at være i den svære samtale. Hvis hun for eksempel siger, at hun har selvmordstanker, så sætter jeg mig ind i det og spørger: Hvad er det for nogle tanker, du har? Hvad er det for nogle forestillinger, du har? Og hvad gør du, når du har de tanker? Det har hjulpet mig rigtig meget, at jeg prøver at spørge ind til deres selvmordstanker, i stedet for at flygte fra dem. Det har hjulpet mig rigtig meget også i andre sammenhænge."

Susanne, deltager i Livsliniens kursus i den selvmordsforebyggende samtale, Nuuk, 2017



Tina Evaldsen

Grønland

"Kurset var et led i vores strategi om at få brudt den onde cirkel med selvmord og forsøge at finde andre løsninger på problemerne end at tage livet af sig."

Ifølge Tina Evaldsen kan det for eksempel være kærestesorger, der udløser selvmordet, men også sociale problemer spiller ind. Særligt i Østgrønland, hvor der er høj arbejdsløshed og mange med et massivt alkoholmisbrug, kan livet indimellem synes så håbløst, at mange vælger selvmord som den ultimative vej ud af håbløsheden.

I dag findes der flere telefonrådgivninger i Grønland, hvor man kan ringe ind anonymt, hvis man har selvmordstanker eller overvejer at begå selvmord.

Attavik er for personer i personlig krise, med selvmordstanker eller som er berørt af selvmord. Rådgivningen er landsdækkende og har åbent hver dag mellem klokken 19-21.

Børn og unge kan gratis ringe til Børne-Ungetelefonen hver dag mellem klokken 19 og 21, hvis de har oplevet seksuelt

misbrug eller har selvmordstanker. Desuden har Grønlands Børnerettighedsinstitution, MIO, en SMS-rådgivning, hvor børn og unge kan skrive sammen med en voksen.

Der er tilbud om familierådgivning over telefonen for familier i krise og en særlig telefonrådgivning for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

"Vi har taget en række initiativer på socialområdet til forebyggelse af selvmord blandt børn og unge. Blandt andet robusthedskurser, hvor vi hjælper de unge med at finde andre løsninger på deres problemer," siger Tina Evaldsen.

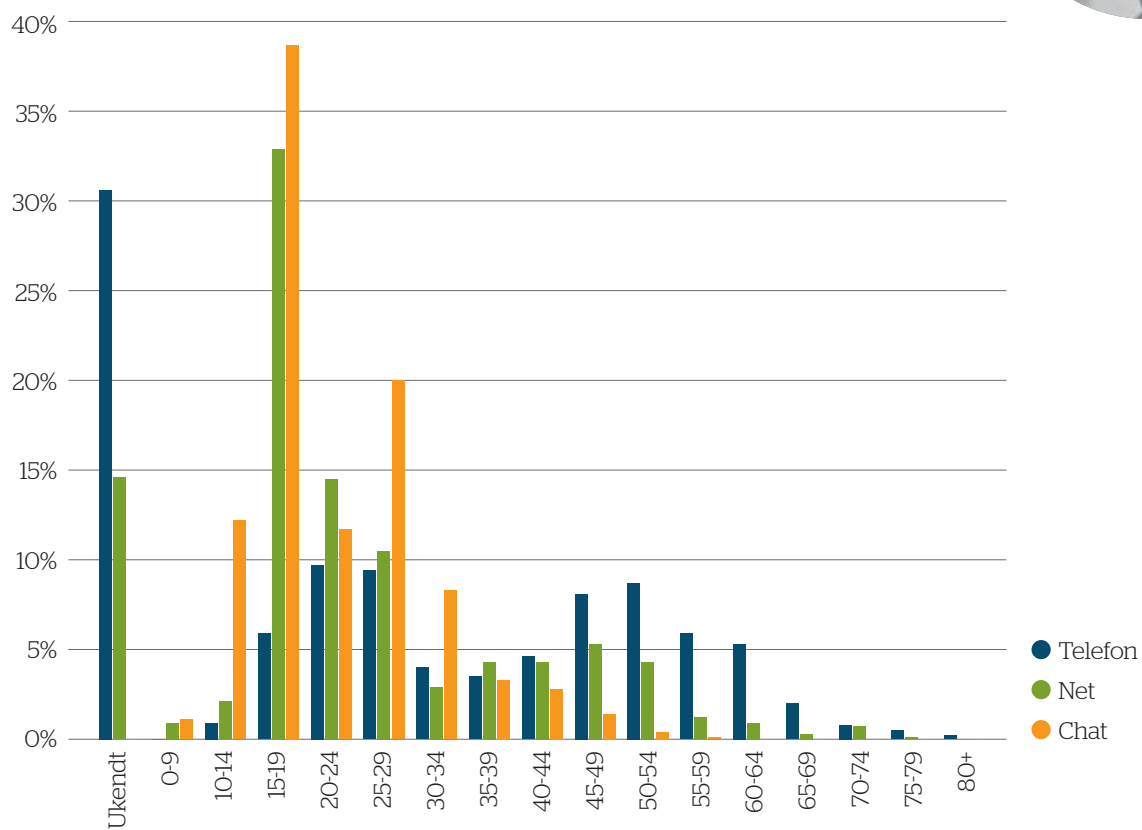
Derudover tager personale fra Departementet for Sundhed ud og taler med unge på skoler, gymnasier og uddannelsesinstitutioner i de enkelte kommuner. Her videreføres redskaber fra Robusthedsprogrammet, som handler om at håndtere svære følelser, især når livet er svært. Kurset fra Livslinien er givet til frontpersonalet.



Nicolai Køster Rasmussen



Samlet aldersfordeling på de tre rådgivninger



Unge bruger chatten



Der er stor forskel på brugerne af chatrådgivningen og telefonrådgivningen. Det viser undersøgelse af data fra Livslinien. Undersøgelsen vandt en pris for bedste posterpræsentation på verdenskonferencen i Malaysia i 2017

Chatrådgivningens brugere er mest unge kvinder, som enten har prøvet af begå selvmord eller overvejer at gøre det, mens det oftest er lidt ældre og mindre akutte brugere, som ringer til telefonrådgivningen.

Det viser undersøgelse lavet af Nicolai Køster Rimvall fra Livslinien i samarbejde med Charlotte Mühlmann fra Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse. Undersøgelsen blev i 2017 præsenteret på den 29. Verdenskonference for selvmordsforebyggelse i Malaysia og præmieret med en pris for bedste posterpræsentation.

"Mange har været i tvivl, om det overhovedet giver mening at rådgive via chat. Vores undersøgelse viser, at det gør det i allerhøjeste grad. Brugere af chatten viser sig at være en meget sårbar gruppe af fortrinsvis unge piger, som i mange tilfælde har akut brug for hjælp," siger Nicolai Køster Rimvall.

Ifølge undersøgelsen er den gennemsnitlige bruger af chatten unge kvinder omkring 21 år, mens gennemsnitsalderen på telefonrådgivningen er 39 år.

70 procent af de unge chatbrugere har aktuelle tanker om selvmord, mens det "kun" gælder for halvdelen af de, der ringer ind. Chatbrugere har også i højere grad forsøgt at begå selvmord end telefonbrugere, og hvis man skal vurdere brugernes risiko for at begå selvmord, ligger de unge chatbrugere i højrisiko eller i akutgruppen sammenlignet med brugerne af telefonrådgivningen, som oftere vurderes i lavere risiko.

10 procent af de, der skriver ind på chatten er i gang med eller har planlagt deres selvmord inden for 48 timer.

"Det er bekymrende mange, når en tiendedel af alle samtalerne ender med at blive akutsamtaler. Det skal vi som organisation tage hånd om ved at klæde vores rådgivere godt på til at kunne håndtere den type henvendelser," siger Nicolai Køster Rimvall.

Sidste år kom 15.427 brugere igennem på telefonen, mens det kun var 794, der fik svar på chatten. Det hænger blandt

andet sammen med, at chatten kun er åben for henvendelser tre gange fire timer om ugen, mens telefonen er åben de fleste af døgnets timer alle ugens dage.

Nicolai Køster Rimvall håber, at undersøgelsen kan være med til at skaffe flere midler til chatrådgivningen, så den kan holde åbent længere og flere dage om ugen.

"Vores undersøgelse viser, at det giver god mening at prioritere chatrådgivningen, fordi de unge, der henvender sig her, er i en meget sårbar situation. Det var også det indtryk deltagerne i verdenskonferencen i Malaysia gik hjem med. Flere kom hen bagefter og sagde, at nu ville de tage tilbage til deres respektive lande og søge om penge til at åbne en chatrådgivning til selvmordstruede."

Ifølge undersøgelsen er der flere chatbrugere med spiseforstyrrelser, problemer med forældrene og som gør skade på sig selv end i telefonrådgivningen.





Chatrådgivningen

Det er især unge kvinder, der bruger chatten, når de får selvmordstanker. Det viser en undersøgelse, som Livslinien lavede i samarbejde med Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse i forbindelse med deltagelsen ved verdenskonferencen. Livslinien bringer her et par uddrag fra chatrådgivninger fra sidste år. Brugerne er anonymiseret, og det er kun rådgiverens spørgsmål, man kan læse.

Chatsamtale med 20-årig mand med selvmordstanker, og som tidligere har forsøgt selvmord. Samtalen finder sted sidst på eftermiddagen og varer en time. Brugers svar er slettet.

Rådgiver

Hej og velkommen til Livslinien

Brugeren

...

Rådgiver

Du har sagt ja til at du har selvmordstanker, er de der lige nu her til aften?

Brugeren

...

Rådgiver

Når du skriver du har haft det slemt - hvad har dine tanker så kredset om? Hvorfor har det været en slemt dag?

Brugeren

...

Rådgiver

Og dine tanker om at gøre skade på dig selv - er det noget du har konkrete planer om at gøre?

Brugeren

...

Rådgiver

Hmm. Så når du skriver det hele er svært for tiden - hvad tænker du så nu?

Brugeren

...

Rådgiver

Det lyder også som om du har det svært. Har du haft det så svært tidligere som du har det lige nu?

Brugeren

...

Rådgiver

Har du tidligere forsøgt at tage dit eget liv?



Brugeren

...

Rådgiver

Hvordan forsøgte du det?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvornår var det?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvornår var sidste gang at du forsøgte selvmord?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvad skete der for to uger siden?

Brugeren

...

Rådgiver

Hmm, var det for at tage dit eget liv eller for at gøre skade på dig selv?

Brugeren

...

Rådgiver

Okay ja. Du skriver du har gået 8 år

til psyk, gør du stadig det? Hvis ja, hvor ofte?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvornår har du haft kontakt med dem?

Brugeren

...

Rådgiver

Så venter du på et opkald lige nu?

1738

Brugeren

...

Rådgiver

Jeg synes det er rigtig godt at du har taget kontakt til lægen og at der er noget på vej, og når du nu skriver til mig her til aften, hvad tænker du så jeg kan hjælpe dig med?

Brugeren

...

Rådgiver

Okay, det er super godt at du så bruger os når du så har det så slemt. Hvad har du mest brug for at skrive om lige nu?

1743

Brugeren

...

Rådgiver

Skete der noget bestemt for tre år siden, der gjorde at det blev værre for dig?

1748

Brugeren

...

Rådgiver

Hmm.. Der sker også meget lige i den alder

Går du i skole eller hvad laver du til daglig?

Brugeren

...

Rådgiver

Det lyder som om det har været et frustrerende forløb for dig. Hvad kunne du rigtig godt tænke dig der skulle ske?

Brugeren

...

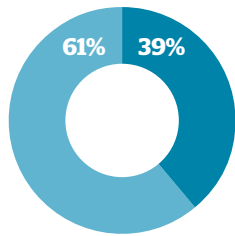
Rådgiver

På en skala fra 1-10, hvor slemme synes du så angsten/tanker er lige nu?

Brugeren

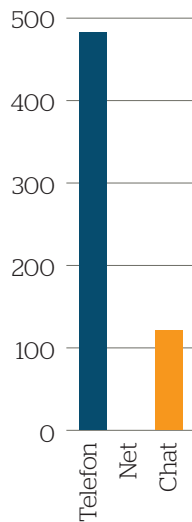
...

**Henvendelser fordelt på køn
samlet for Net-, Chat- og
Telefonrådgivningen**

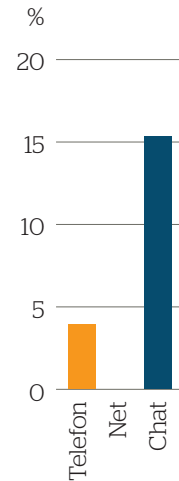


● Mænd 6.559
● Kvinder 10.304

**Antal akuthenvendelser
fordelt på de tre rådgivninger**



**Antal akuthenvendelser i fht.
det samlede antal for Net-,
Chat- og Telefonrådgivningen**



Rådgiver

Okay. Er der nogle tidspunkter på dagen hvor det er mindre?

Brugeren

...

Rådgiver

Så hvordan ser en god dag så ud for dig?

Brugeren

...

Rådgiver

Så hvis du forestiller dig sådan en dag. Hvor ville du så ligge på skalaen?

Brugeren

...

Rådgiver

Du skrev til at starte med at du havde haft en dårlig dag og spillet hele dagen. Jeg bliver nysgerrig på hvordan det så kan være at din dag har været slem i dag?

Brugeren

...

Rådgiver

Aahja. Så søvn er vigtigt for dig? 18.06

Brugeren

...

Rådgiver

Hvad tænker du selv du kan gøre for at forbedre din nattesøvn?

Brugeren

...

Rådgiver

Det lyder da godt. Og det lyder som om du skal prioritere din søvn.

Brugeren

...

Rådgiver

Nu har vi skrevet sammen en times tid. Er der noget du har brug for yderligere inden vi afslutter vores samtale?

Brugeren

...

Rådgiver

Det er jeg glad for at høre. Så kan du mærke du har det bedre end da vi startede?

Brugeren

...

Rådgiver

Er det så okay for dig at slutte nu? Du er selvfølgelig altid velkommen til at skrive. Og hvis tankerne tager overhånd, kan du også ringe på 70 201 201. Der sidder nogen fra kl. 11-04 hver dag.

Brugeren

...

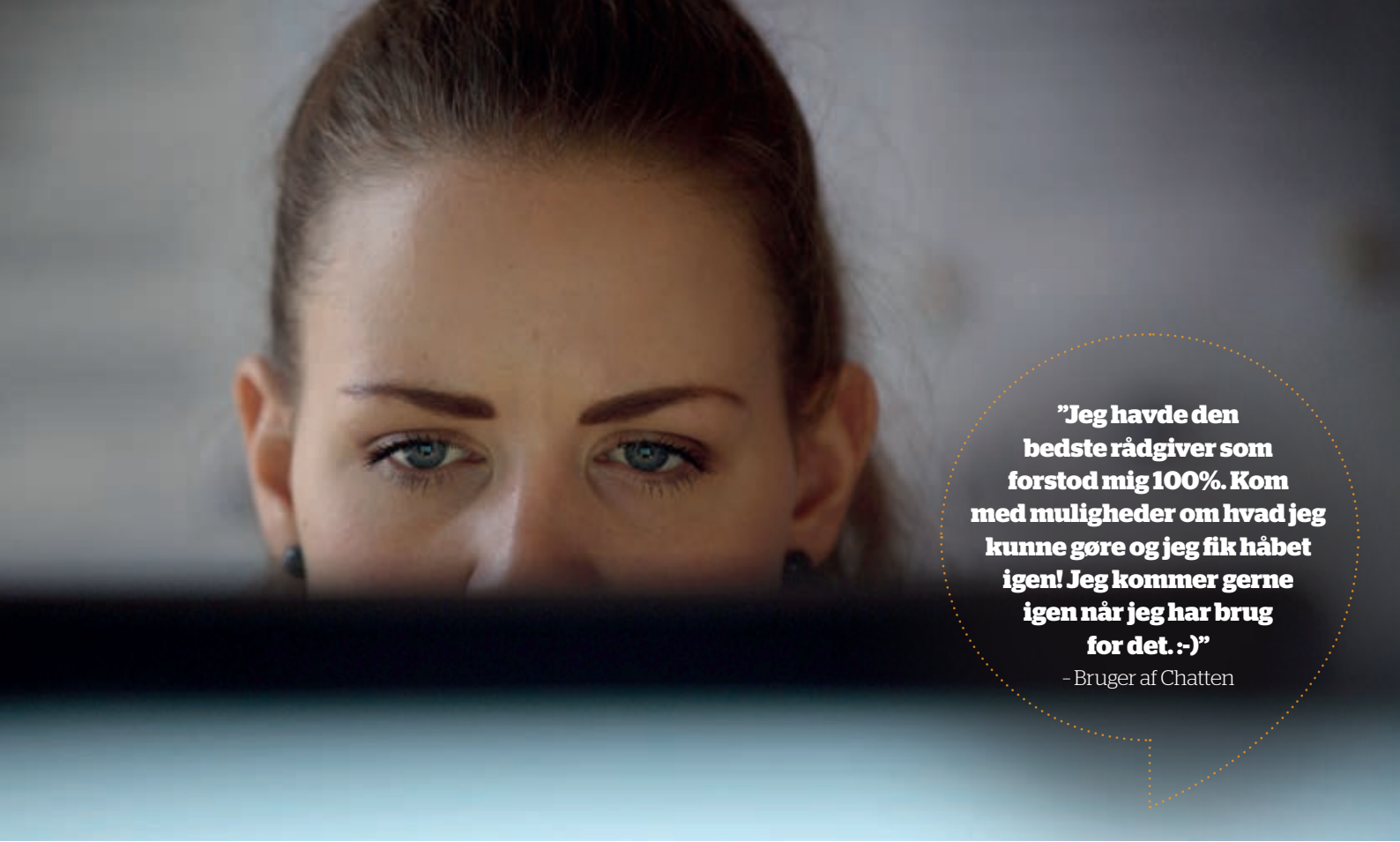
Rådgiver

Selv tak. Pas godt på dig selv.

Brugeren

...

Brugeren har klikket afslut og dermed afsluttet samtalen.



”Jeg havde den bedste rådgiver som forstod mig 100%. Kom med muligheder om hvad jeg kunne gøre og jeg fik håbet igen! Jeg kommer gerne igen når jeg har brug for det. :-)”

- Bruger af Chatten

Chatsamtale med 17-årig kvinde med selvmordstanker og som tidligere har forsøgt selvmord. Samtalen varer 40 minutter. Brugerens svar er slettet.

Rådgiver

Hej og velkommen til Livsliniens chat.

Brugeren

...

Rådgiver

Hvad har du brug for at tale om?

Brugeren

...

Rådgiver

Har du tanker om at skade dig selv lige nu?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvordan har du skadet dig selv?

Brugeren

...

Rådgiver

Det lyder alvorligt. Har du skåret dig dybt?

Brugeren

...

Rådgiver

Okay. Jeg synes alligevel, du skal få nogen til at se på det. Har du nogle omkring dig, måske dine forældre?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvordan kan det være, du føler, at du ikke kan tale med dem om din selvskade?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvordan forsøger de at hjælpe dig?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvordan ville de bedst kunne hjælpe dig?

Brugeren

...

Rådgiver

Det er meget naturligt at blive ramt af en følelse af håbløshed og modløshed, men jeg ved, at det er muligt for dig at få det bedre på et tidspunkt, selvom det lige nu synes uoverskueligt. Hvad plejer at hjælpe på din trang til at skade dig selv, ved du det?

Brugeren

...

Rådgiver

Du skrev tidligere, at det at skade dig selv egentlig heller ikke hjalp, at det ikke fjernede din lyst. Ved du, hvorfor du skader dig selv?

Brugeren

...

Rådgiver

Så for at holde selvmordstankerne på afstand, skader du dig selv. Er det sådan, at du har konkrete planer om

at begå selvmord, det vil sige, at du har gjort dig overvejelser om, hvor, hvordan og hvornår, det skal være?

Brugeren

...

Rådgiver

Okay, så det lyder til, at der ikke altid er en skarp grænse mellem, hvornår noget er selvmordsforsøg og hvornår det er selvskade. Er der nogen, der ved, at du har forsøgt at begå selvmord før?

Brugeren

...

Rådgiver

Puha, det lyder som en voldsom oplevelse. Går du i nogen form for behandling nu?

Brugeren

...

Rådgiver

Har du indgået nogen aftale med din psykolog om, at du kan ringe til hende, eller har du lavet planer for, hvad du kan gøre, når du har selvmordstanker og tanker om at skade dig selv?

Brugeren

...

Rådgiver

Jeg er rigtig glad for, at du skrev herind, da det blev for meget, og jeg er også glad for, at du har en akut tid hos din psykolog i morgen. Jeg tænker, om vi to ikke skal få lagt en plan for, hvordan du kommer igennem natten, eller er der andet, du hellere vil skrive om her til sidst?

Brugeren

...

Rådgiver

Super. Først vil jeg høre, hvor du befinder dig lige nu, og om du er alene eller sammen med nogen?

Brugeren

...

Rådgiver

Hvornår kommer der nogen hjem?

...

Rådgiver

Okay. Hvad laver din lillebror nu?

Brugeren

...

Rådgiver

Ville det hjælpe dig at lave noget sammen med ham indtil I skal i seng?

Brugeren

...

Rådgiver

Du kunne prøve at spørge. Har du fået noget at spise i dag?

Brugeren

...

Rådgiver

Det lyder ikke af ret meget. Når vores krop er nede på energi, kan det også være svært at holde modet oppe. Jeg vil derfor foreslå, at du får dig noget mad, inden du skal i seng.

Brugeren

...

Rådgiver

Jeg synes, du skal prøve bare at få et eller andet ned. Det vil helt klart gøre godt for dig. Mad og søvn er ekstremt vigtige for vores organisme og for vores evne til at holde os oppe. At slappe af er også vigtigt. Så måske du kan tænke over, hvordan du kan få sluppet lidt af her til aften. Det kan være at læse en bog, se en film, tage et langt, varmt bad eller at gå tidligt i seng eller en helt femte ting.

Brugeren

...

Rådgiver

Det synes jeg, lyder som en rigtig fornuftig idé. Hvordan har du det nu i forhold til, da vi startede vores chat?

Brugeren

...

Rådgiver

Det er jeg rigtig glad for at høre. Jeg håber virkelig, du passer på dig selv, og at det bliver godt for dig at se din psykolog i morgen. Vores telefonrådgivning har åben til klokken 04 i nat, så der kan du altid ringe til, hvis du brug for nogen at snakke med i aften eller nat.

Brugeren

...

Brugeren

...

Rådgiver

Velbekomme. Og tak for det. Jeg er kun glad for at have været der lidt for dig, når livet synes svært. Sov rigtig godt.

Brugeren

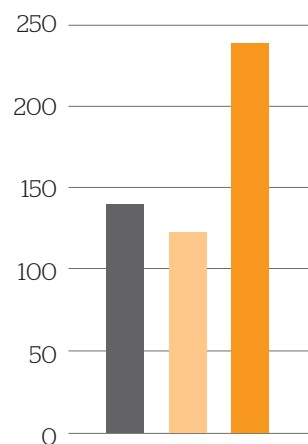
...

Rådgiver

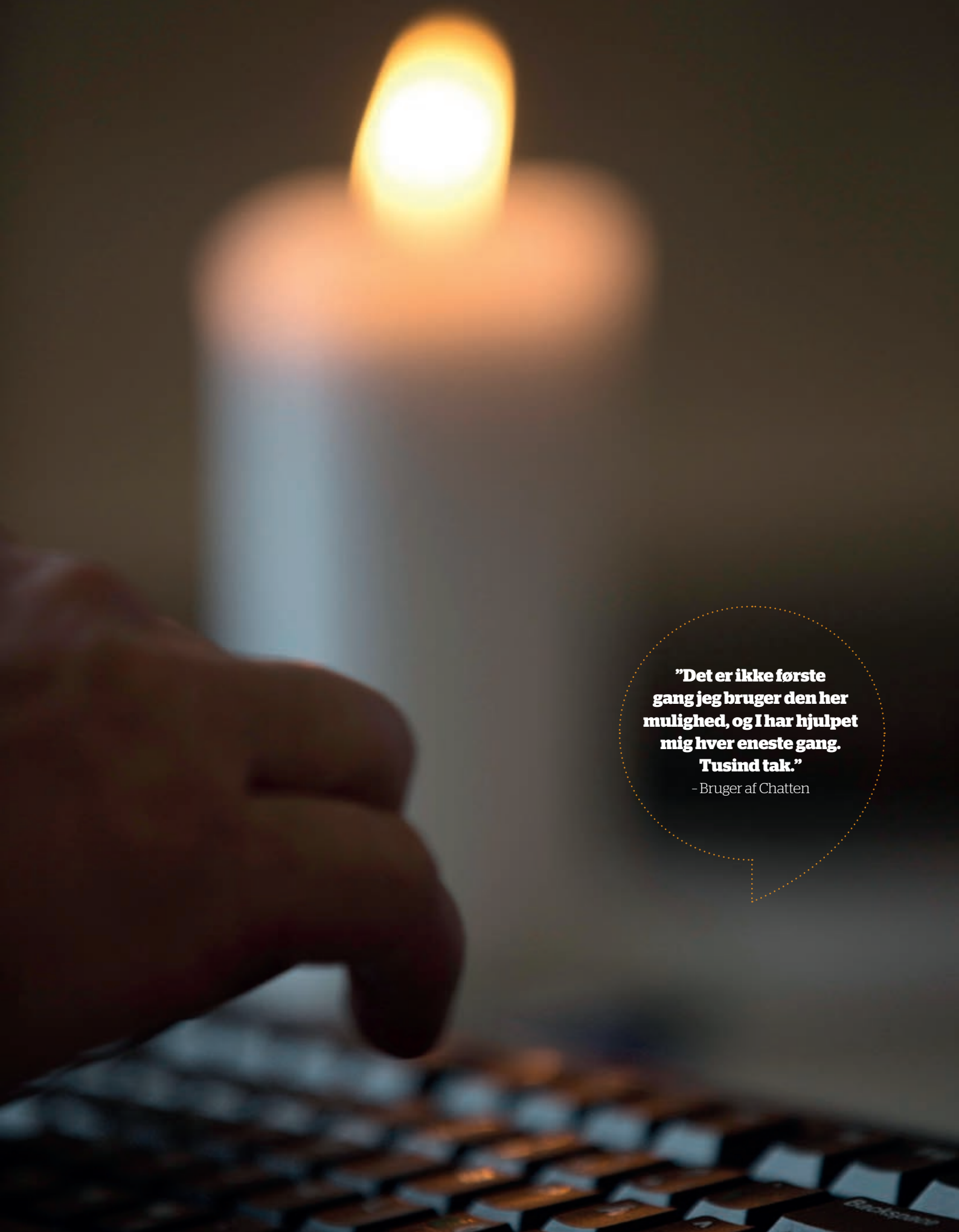
Mange tak.

.....

Hovedårsager til henvendelse på Chatten:



Ensomhed	138
Manglende netværk	121
Psykisk sygdom	235

A close-up, low-angle shot of a hand typing on a black keyboard. The hand is in the foreground, slightly out of focus. In the background, a lit candle is visible, its flame glowing brightly and casting a warm, orange light. The background is blurred, creating a bokeh effect. The overall mood is warm and intimate.

**"Det er ikke første
gang jeg bruger den her
mulighed, og I har hjulpet
mig hver eneste gang.**

Tusind tak."

- Bruger af Chatten

**"Tak.
Livslinien har
hjulpet mig i en svær
situation og har været
en vigtig del af, at jeg
nu har det bedre"**

- Bruger af Livslinien.



Nætterne er de sværeste

Natascha er bruger af Livsliniens rådgivning. Egentlig vil hun helst skrive, men når tankerne om selvmord bliver for voldsomme, ringer hun

"Hej,
Mit navn er Natascha. Jeg har haft stor glæde af netrådgivningen. Jeg skriver meget til Livslinien, når jeg har det skidt. Jeg har også ringet til Livslinien et par gange, når jeg har haft det rigtig skidt, når selvmordstanker har været så slemme, at jeg ikke har kunnet kæmpe imod tankerne ... I har hjulpet mig rigtig mange gange, det giver mig trykthed at vide, at jeg kan ringe eller skrive, når livet er tungt og jeg ikke vil leve mere."

Sådan skriver 22-årige Natascha blandt andet i en mail til Livslinien, da vi efterlyser brugere, der har fået hjælp af vores rådgivere. Hun bor på et bosted for unge med psykiske udfordringer og har taget en særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse, men ikke fået job. Hun har i kortere perioder været på antidepressiv medicin.

"Mine egne problemer begyndte for alvor for næsten to år siden. Indtil da havde jeg haft det svært i perioder, så jeg tror, det altid har ligget under overfladen," siger Natascha, der er vokset op med en far med et massivt alkoholmisbrug.

Hun vil egentlig helst skrive, men der er kun rådgivere ved telefonen, når tankerne om selvmord bliver for stærke i de sene aften- og nattetimer, og hun begynder at skære i sig selv.

"Jeg tror, jeg ringede første gang i år ellers har jeg mest brugt netrådgivningen. Det er rart at tale med nogen, der ikke kender mig. Det giver ro på," siger Natascha.

Der er ingen døgnbemanding på det bosted, hvor hun bor, men der er en vagttelefon, som beboerne kan bruge, når der ikke er personale til stede om aftenen og natten.

"Jeg har brugt den et par gange, når tankerne om selvmord har været voldsomme, men så har jeg bare fået at vide, at jeg skal bruge mine sunde strategier, som er at tegne og høre historier eller bare gå i seng. De forstår ikke, at det for mig bare bliver endnu værre af at ligge alene i mørket. Det var derfor, jeg valgte at ringe til Livslinien, fordi her bliver jeg aldrig nogensinde fejlet af med, at jeg bare skal gå i seng. Her er der nogen, der lytter."

Henvendelser til Livslinien fordelt på regioner



● Hovedstaden	3188
● Nordjylland	790
● Midtjylland	2090
● Sjælland	1163
● Syddanmark	2968
● Udlandet	57

Livslinien besvarede
3.674
opkald om natten i 2017

Det gjorde vi også i 2017

April
2017



Undervisning i Grønland

I april måned stod Julie og Tina i spidsen for Livslineiens kursus i 'Den selvmordsforebyggende samtale' i Nuuk i samarbejde med det grønlandske sundhedsdepartement. Det er fjerde gang Livslinien er i Grønland for at undervise og også i 2018 tager vi turen til Grønland for at hjælpe med til at klæde fagfolk på til de store selvmordsrelaterede udfordringer.



Maj
2017

Koncert med Fangekoret

I maj havde vi arrangeret en aften med Fangekoret fra Vridsløselille, som sang for Livslineiens frivillige rådgivere og deres venner og familie. Det var en skøn aften med stemningsfulde sange, smukt fremført af et utraditionelt kor. Efter sangene var der mulighed for at stille spørgsmål til koret, hvilket mange benyttede sig af.

Juli
2017



IASP verdenskonference i Malaysia

I juli måned deltog Tina, Charlotte og Nicolai i den internationale IASP verdenskonference i Malaysia. Med sig til Malaysia havde de en posterpræsentation omhandlende en analyse af Livslineiens chatrådgivning. Med sig hjem havde de et nyt redskab til rådgivernes vurdering af sværhedsgraden af selvmordsadfærden hos de mennesker der henvender sig, samt en præmie for bedste posterpræsentation.

Pride, august 2017

For tredje år i træk var Livslinien med i Pride optøget i København for at fejre mangfoldigheden i vores samfund. Vi var flot repræsenteret af både sekretariatsansatte, frivillige rådgivere og familiemedlemmer. Vi deltog igen i år for at hylde mangfoldigheden, da vi ved, at homoseksuelle er i forhøjet risiko for at få selvmordstanker blandt andet grundet stigmatisering og diskriminering.



August
2017

DHL stafet, august 2017

Livslinien stillede igen i 2017 op til DHL løbet i Fælledparken. Vi var repræsenteret med tre hold bestående af frivillige og et hold af sekretariatsansatte. Ydermere var der både frivillige og ansatte til at heppe på løberne. Vi havde en skøn og hyggelig aften med vores frivillige rådgivere.



August
2017

Psykiatritopmøde, oktober 2017

Livslinien er fast deltager på det årlige psykiatritopmøde. Således var vi også repræsenteret med en stand i 2017, hvor temaet var 'Choice and Control'. Dagen bød på mange spændende debatter og brugerfortællinger, hvor et panel af politikere deltog aktivt og engageret. Det var igen i år en fornøjelse at deltage på standen sammen med Livsliniens frivillige.

Oktober
2017



November
2017



Julefesten, november 2017

Som en af årets sidste aktiviteter på Livslinien kunne vi fejre julefesten for rådgivere og ansatte. I år var det hold 13 som stod for arrangementet og det gjorde de godt. Det var en herlig aften, hvor vi fik mulighed for at hygge os sammen på tværs af sekretariatet og rådgiverholdene.



Livsliniens økonomi i 2017

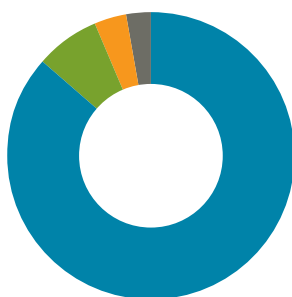
Livslinien havde i 2017 indtægter for omkring 7,8 millioner kroner, hvoraf størstedelen kom fra Finansloven, indtjening ved undervisning, donationer og det særlige fireårige tilskud fra SATS-reguleringen, som sikrer, at Livsliniens telefonrådgivning kan holde åben om natten. Et tilskud som udløber ved udgangen af 2019.

Som det fremgår af diagrammet, anvendes størstedelen af indtægterne til at sikre rammerne omkring og indholdet i rådgivningstilbuddene. Lønudgifterne går primært til rådgivningsfagligt og rådgivningsunderstøttende personale,

som sikrer trivslen og udviklingen af det faglige niveau hos rådgiverne. Størstedelen af lokaleudgifterne knytter sig ligeledes direkte til rådgivningen og de dertilhørende aktiviteter, så som supervision, temaaftner, grund- og videreuddannelse.

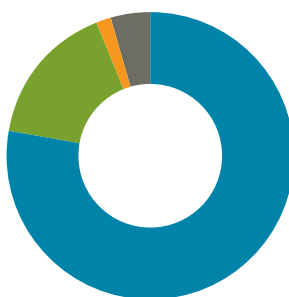
Samlet set giver de økonomiske tilskud fra Finansloven, private, virksomheder og fonde Livslinien en sund og stabil økonomi, der betyder, at vi i 2017 kunne styrke, prioritere og opretholde et højt niveau i vores vigtige rådgivningsarbejde.

Udgifter, 1.000 kr.



● Rådgivningsrelaterede udgifter	6836
● Øvrig løn	540
● Øvrige lokaleudgifter	281
● Øvrig administration	155

Indtægter, 1.000 kr.



● Finanslovsbevilling	6000
● SATS regulering	1250
● Ekstern undervisning	164
● Fonde, virksomheder og private	398

Livsliniens årsberetning 2017

Udgivet af	Livslinien, marts 2018
Forfatter	Anne Lea Landsted
Foto	Klaus Holsting
Foto side side 10+11 samt 22+23	Livslinien
Design	Permild & Ko
Tryk	Grafisk Rådgivning ApS



3