

Forside

Hjælp til lærere med selvmordstruede elever

I gennemsnit rammes 4 elever i hver af folkeskolens ældste klasser og på ungdomsuddannelserne af selvmordstanker. Som lærer er du en af de voksne, der er tættest på de unge og kan se, når de mistrives.

Livslinieniskolen er en hjælp til dig, når du står over for en elev, der overvejer selvmord.

Hvordan du tager den svære samtale med eleven, og hvordan du kontakter og taler med familien.

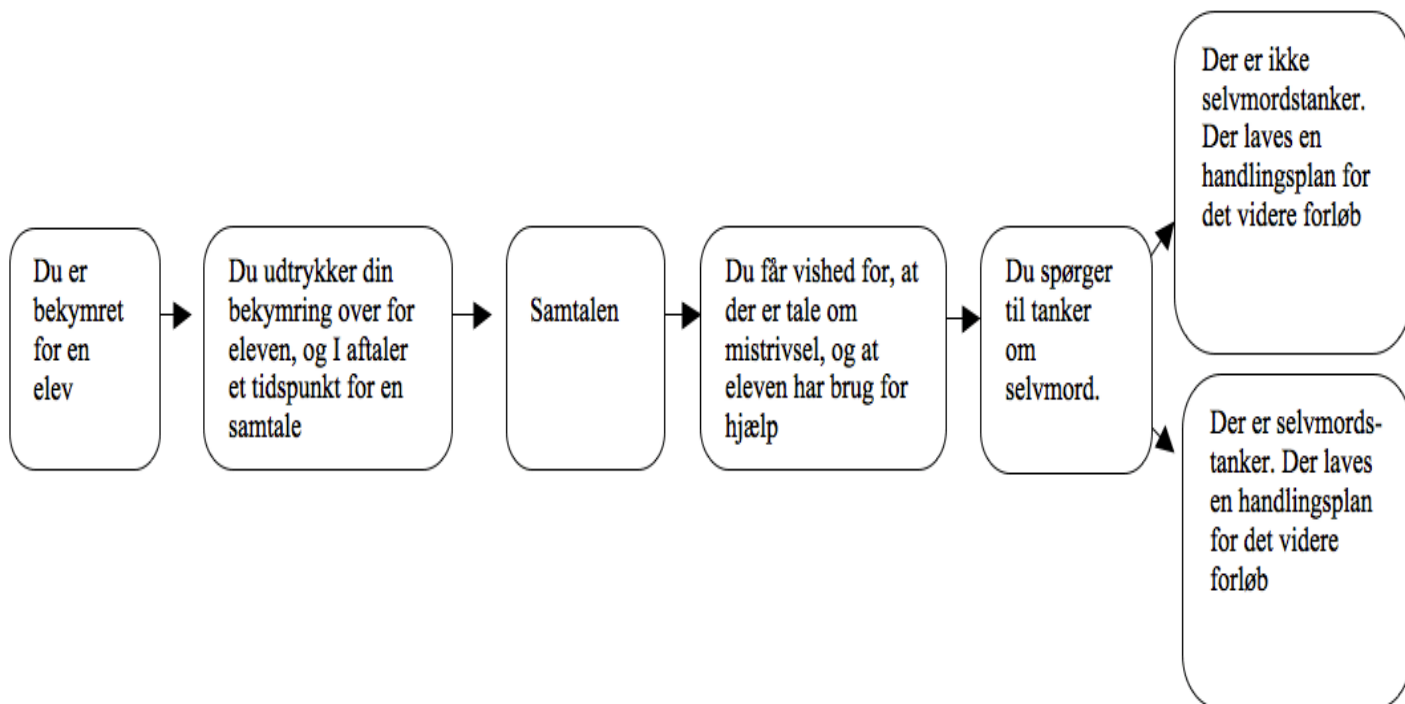
Livslinieniskolen giver desuden gode råd til, hvordan du orienterer resten af klassen og forældrene, hvis en kammerat har forsøgt selvmord.

Se også tre unge berette på video om deres selvmordstanker og selvmordsforsøg på www.livslinien.dk

Der er også konkrete handleplaner for, hvad I skal gøre som skole, hvis en elev har forsøgt eller begået selvmord. Og hvordan I griber det an, hvis der skal ske en underretning til kommunen.

Livslinieniskolen er oprettet af Livslinien som tilbyder telefon,- chat- og netrådgivning til mennesker med selvmordstanker.

Livslinieniskolen er udarbejdet med støtte fra Ministeriet for Børn og Undervisnings tips- og lottomidler.



Hvem overvejer selvmord?

I gennemsnit har fire elever i hver af folkeskolens ældste klasser og på ungdomsuddannelserne tanker om selvmord. Én af dem vil på et tidspunkt forsøge at begå selvmord mindst en gang.

Selvmondsrisikoen er størst for sårbare unge, der f.eks. har et begrænset socialt netværk, dårlig voksenkontakt eller en psykisk lidelse.

Forældrenes skilsmisse eller tabet af en ven eller kæreste kan ligeledes være faktorer, der udløser et selvmordsforsøg.



Særligt sårbare er unge, der har været eller er udsat for:

- Overgreb (fysiske, psykiske eller seksuelle)
- Misbrug (eget eller forældres)
- Mobning
- Større livsændringer, eksempelvis dødsfald eller tab blandt de nærmeste
- Psykisk eller fysisk sygdom i familien eller hos den unge selv
- Tidligere selvmordsforsøg

Adfærdsændring som faresignal

Selvmodstanker er ikke umiddelbart synlige, og det kan være svært som lærer at få øje på de elever i klassen, der kunne overveje selvmord.

Vær derfor opmærksom hvis en elev over en periode ændrer adfærd. Det kan f.eks. være:

- Misbrug af alkohol, stoffer, slik eller penge
- Mobning, vold eller verbale udfald mod lærere og andre elever
- Spiseforstyrrelser, selvskade, isolation eller overdreven perfektionisme
- Angst, modløshed eller overdreven bekymring for sig selv og sin omverden.

Samtaler forebygger

Samtale og omsorg fra et andet menneske er en af de mest effektive metoder til at forebygge selvmordsforsøg. Det er en myte, at en snak om selvmordstanker kan udløse selvmordsforsøg.

Ved at turde tage samtalen viser du eleven, at der er andre løsninger. Selvmord og selvmordsforsøg er i de fleste tilfælde ikke udtryk for et ønske om at ville dø, men udtryk for ikke at magte livet eller en bestemt situation.

Tegn på at livet lige nu er svært kan f.eks. være udsagn som:

- "Jeg har ikke lyst til at være her mere..."
- "Nogle gange tænker jeg, at det er ligegyldigt, om jeg er her eller ej..."
- "Der er ikke noget, der kan hjælpe mig med mine problemer"
- "Jeg føler mig ensom"

Du kender dine elever og kan bedst se, når de mistrives. De kan benægte, de har det dårligt, selv om deres adfærd siger noget andet. Langt fra alle, der mistrives, får tanker om selvmord, men der er altid grund til at reagere på signaler og venligt insistere på en samtale.



Planlæg samtalen

Sørg for at have eleven på tomandshånd ved den indledende kontakt.

Hvis du spørger din elev, om han eller hun er ked af noget, mens skoleklokken ringer, og kammeraterne farer rundt, kan eleven ikke mærke din bekymring.

Planlæg på forhånd samtaleformål, tid og sted, inden du kontakter eleven.

- Gør formålet med samtalen klart og begrund den med det, du har observeret, og ikke det, du tror eller tolker
- Afsæt tid til samtalen hurtigst muligt
- Find et sted, hvor I kan sidde uforstyrret eller gå en tur sammen

Du kan f.eks. sige:

"Jeg synes, du i den senere tid har virket ked af det/vred/fraværende, og jeg er lidt bekymret for dig og vil godt lige tale med dig. Har du tid nu, eller hvad siger du til kl. 7.45 i morgen tidlig?"

Hvis eleven er afvisende over for at tale med dig, kan du spørge, hvem eleven så kan forestille sig at tale med af andre voksne på skolen – en anden lærer, studievejlederen, sundhedsplejersken eller andre. Begrund det igen med, at du har observeret en adfærd hos eleven, som har gjort dig bekymret.

Gode spørgsmål giver gode svar

I samtalen med eleven er det vigtigt at få afklaret, om der er selvmordstanker. Brug som udgangspunkt "jeg" i stedet for "du":

"Jeg har lagt mærke til, at du virker trist for øjeblikket, er der noget du er ked af?"

Eller mere generaliserende:

"Jeg ved, at mange unge kan have det svært med vennerne i perioder, og jeg har lagt mærke til, at du ikke længere er sammen med andre i frikvartererne."

Vær lyttende og anerkendende:

"Jeg kan høre, du har det rigtig svært nu."

Direkte spørgsmål er den eneste måde du kan få viden om din elevs eventuelle selvmordstanker. Undgå sproglige omskrivninger og brug ordene "selvmord" og "selvmordstanker" for at undgå misforståelser. F.eks.:

"Har du det så svært lige nu, at du tænker på selvmord?"

Spørg til elevens egne tanker i stedet for at give en masse råd:

"Hvad tænker du, at du har brug for hjælp til lige nu?"

Hvis du gerne vil komme med et konkret råd, så spørg om tilladelse:

"Har du lyst til at høre, hvad jeg tænker?"

Hvis eleven har selvmordstanker

Har en elev selvmordstanker, er det vigtigt at inddrage såvel forældrene som professionelle – skolens AKT-team, skolepsykologen, PPR eller elevens egen læge – som kan vurdere, hvordan eleven kan hjælpes bedst muligt.

Ud fra dit kendskab til familien og problemet bør du overveje, om eleven skal være med til samtalen med forældrene. Spørg eleven, om han eller hun vil deltage. Er forældrene en del af problemet, kan det være bedst at tale med dem alene i første omgang.



Desuden skal du tage stilling til, om mødet skal holdes hos forældrene eller på skolen, og hvilke personer fra skolen der bør deltage, f.eks. skolelederen og/eller skolepsykologen.

Kontakt derefter forældrene telefonisk med en kort orientering om din bekymring samt oplysninger om tid, sted, deltagere og varighed for jeres samtale.

Forældrene skal ifølge loven underrettes, hvis der er tale om en elev under 18 år. Er eleven over 18 år, kan du som lærer opfordre ham eller hende til at tale med forældrene. Hvis eleven ønsker det, kan du tilbyde at være med til samtalen.

Gode råd til forældresamtalen

Selvmodstanker hos et barn vækker stærke følelser i forældrene, som måske vil føle sig anklaget og derfor forsvarer sig. Eller måske har de ikke haft nogen anelse om, hvor galt det står til og bliver dybt ulykkelige.

Udgangspunktet for et godt samarbejde er at anerkende og respektere forældrenes følelser. Det skaber tillid og giver plads til håb og tro på en forandring.

- Indled med at fortælle om din bekymring og hvilke tegn du reagerede på. Fortæl kun forældrene om det, du ser – ikke det, du tror du ser
- Gengiv hovedpointerne fra den samtale du har haft med deres barn på en saglig og hensynsfuld måde, der er loyal mod eleven og den oprindelige samtale
- Fokuser på hvordan en udtalt problemstilling påvirker den unge
- Undlad at dramatisere for at blive hørt eller at nedtone problemet, hvis forældrene reagerer stærkt. Du hjælper ingen ved at undlade at tale om problemerne
- Fortæl hvad skolen og du som lærer kan gøre
- Spørg forældrene, hvad de kan gøre og fasthold deres forældreansvar
- Vær opmærksom på, at den bedste løsning for forældrene ikke nødvendigvis er den bedste løsning for din elev
- Spørg flere gange undervejs i samtalen den unge og forældrene, hvad de tænker om det, der bliver sagt
- Vær opmærksom på misforståelser. Tag dem op med det samme, de opstår
- Fortæl forældrene hvis du er nødt til at underrette kommunen
- Aftal med forældrene hvad der efterfølgende skal ske, og hvornår I skal mødes igen
- Konkluder afslutningsvist hvad I har besluttet, så alle er sikre på, hvem der gør hvad



Det videre forløb

Efter samtalen med forældrene er der tre formelle muligheder for det videre forløb:

1. Skolen tager selv hånd om den unge i samarbejde med forældrene og måske sammen med det særlige AKT-team, som bakkes op af skolepsykologen/ledelsen/sundhedsplejersken.
2. Er der stadig tvivl om, hvorfor den unge mistrives og hvilken støtte, der er brug for, kan skolen bede forældrene om tilladelse til at drøfte den unges mistrivsel med de relevante fagpersoner i kommunen, PPR eller lign. Derefter tager skolens ledelse i samarbejde med disse fagligt kompetente nøglepersoner stilling til det videre forløb.

3. Hvis den unge er udsat for vanrøgt, nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer hans eller hendes sundhed eller udvikling i fare, har I som skole pligt til at underrette den kommunale forvaltning.

Hvis en elev har forsøgt selvmord

En af dine elever har forsøgt at begå selvmord, og du bliver ringet op om morgenen af forældrene. Hvad gør du nu?

Kontakt din leder og arranger et møde med lederen, studievejlederen, AKT-teamet og evt. en anden lærer i klassen, hvor I beslutter, om du som klasselærer magter at være ansvarlig for at informere elever, lærere og tage kontakt til forældrene igen. Husk det også er ansvarligt at sige fra og videregive ansvaret til en kollega, der måske er mindre berørt af elevens selvmordsforsøg.

Ved formødet skal I:

- Udvælge en tovholder
- Få overblik over, hvem der er berørt af selvmordsforsøget blandt lærere, klassekammerater og venner
- Beslutte hvad I skal gøre i klassen
- Beslutte om andre klasser skal informeres
- Beslutte hvilken konkret information, der gives videre til lærere og klassekammerater og evt. elever i andre klasser
- Hvad I skal gøre vedrørende information til hjemmet
- Hvem gør hvad?

Skolelederen informerer den øvrige lærerstab om hvor, hvordan og hvornår elevens selvmordsforsøg skete, hvem der fandt ham/hende, og hvor han/hun nu er. Lærerne informerer derefter de elever, som er berørt af selvmordsforsøget. Det er afgørende, at det er de samme oplysninger, der når ud til alle. Vær åben over for eleverne – halve sandheder bliver til rygter, der kan skade både eleven og familien.

Kontakt til familien

Kontakten til familien bør ske hurtigst muligt; for det første skal du have konkrete informationer om, hvad der er sket. For det andet styrker det relationen og dialogen mellem skolen og familien og kan lette elevens tilbagekomst til skolen.

Når du ringer op til familien, skal du være forberedt på, at de er i krise og kan have brug for rådgivning. Det kan være en hjælp, hvis du har telefonnumre klar til eksempelvis kommunens familieafdeling og til professionelle rådgivningsmuligheder, f.eks. Livslinien.

Spørg forældrene om, hvad der nøjagtigt er sket, og fortæl, hvordan skolen kan støtte familien, f.eks. samtaler med klasselæreren, studievejlederen, skolelederen og AKT-teamet.

Tal med familien om, hvordan sagen bliver håndteret på skolen, og hvem der bør orienteres af elever og lærere. Spørg også, om de ønsker besøg i hjemmet af en eller flere af klassens lærere, ledelsen eller AKT-teamet.

Hvem skal informeres

Informer klassen

Med mindre familien selv ønsker at fortælle elevens kammerater, hvad der er sket, og hvordan han/hun har det, er det en god ide at være to lærere om at informere klassen.

Afsæt god tid til at holde et klassemøde, hvor eleverne får mulighed for at drøfte, hvad de har oplevet, og hvordan de har det nu. Spørg f.eks. eleverne:

- Hvor var du, da du fandt ud af, at han/hun havde forsøgt selvmord?
- Hvordan fik du det at vide?
- Hvad gjorde du efter du fik det at vide?
- Hvilke tanker og følelser har det sat gang i hos dig?

Vigtigt er det, at alle elever får mulighed for at sige noget, og at de hører, hvordan de andre reagerer på selvmordsforsøget. Samtidig får du som lærer indtryk af, hvordan hver enkelt elev tackler situationen.

Nogle af eleverne vil måske efterfølgende gerne tale med dig på tomandshånd.



Information til andre klasser

Øvrige elever, I har besluttet skal informeres, bør have informationen samtidig. Vær særlig opmærksom på reaktioner fra nære venner i andre klasser.

Beslut om det er ledelsen eller lærerne i de enkelte klasser, der informerer eleverne.

Fortæl eleverne hvor de kan henvende sig, hvis de har brug for at snakke yderligere om det, f.eks. skolens AKT-team, PPR/SSP-medarbejderen eller sundhedsplejersken

Informér de andre elevers forældre

Forældrene til elever i de klasser, der er blevet informeret om selvmordsforsøget, bør samme dag informeres via intranettet eller et brev i tasken, så de kan tale om elevens selvmordsforsøg med deres eget barn derhjemme. Brevet bør indeholde:

- Information om elevens selvmordsforsøg; hvem, hvor, hvornår og hvordan
- Hvordan I håndterer det på skolen
- Hvilke reaktioner forældrene skal være opmærksomme på, og hvad de kan gøre
- Hvor og hvem de kan henvende sig til, hvis de har spørgsmål eller er bekymrede for deres eget barn

Slip ansvaret

Som lærer med et nært kendskab til eleven, der har forsøgt selvmord, har du også selv brug for hjælp til at bearbejde sorgen.

Sørg derfor for at tale med nogen, inden du går hjem: Skolens leder, AKT-teamet eller PPR for supervision. Du kan også kontakte Danmarks Lærerforening for krisehjælp og/eller Livslinien, som rådgiver telefonisk og på mail.

Når eleven skal tilbage i klassen

Indtil eleven skal tilbage i klassen, er det vigtigt at klassekammeraterne holder kontakt gennem breve, tegninger, digte, lydbånd, video og gerne besøg. Sørg for at finde et acceptabelt niveau fra starten, så klassen ikke kører træt.

Inddrag eleven og forældrene i forhold til, hvordan han/hun ønsker at vende tilbage. Måske ønsker eleven selv at fortælle om selvmordsforsøget og sin efterfølgende behandling, måske ønsker han/hun slet ikke at tale om det.

Planlæg ud fra aftalen med familien sammen med resten af klassen hvilken modtagelse eleven skal have, når han/hun vender tilbage på skolen.



Giv eleven tid

Unge, der har oplevet kriser eller traumer har i den efterfølgende tid sværere ved at lære, har mere fravær og præsterer dårligere.

Giv derfor din elev:

- Time out i et stykke tid, evt. reducerede dage i en periode. Fortæl eleven at det er i orden at forlade klassen, hvis noget bliver for vanskeligt, og hvor han/hun kan få støtte, f.eks. hos sundhedsplejersken eller kontoret og lad evt. en god ven gå med. Tag kontakt med eleven efter timen.
- Reducer antal og sværhedsgrad af elevens opgaver
- Giv tilbagemeldinger på opgaverne ud fra den øjeblikkelige læringskapacitet. Ikke ud fra elevens tidligere præstationer
- Ros eleven for det han/hun kan klare for at opretholde motivationen og arbejdsglæden
- Giv eleven lov til at være passiv i timerne i en periode uden det påvirker karaktererne
- Ekstra tid eller fritagelse for prøver efter behov
- Ekstra hjælp i fag, som eleven finder særligt svære

Efter et stykke tid er det imidlertid vigtigt, at eleven finder tilbage i den daglige skolerutine.

Hvis en elev begår selvmord

En elevs selvmord er det værst tænkelige, og derfor er der en god grund til, at skolen har en handleplan.

Ledelsen og lærere, der er direkte berørt af elevens selvmord, holder hurtigst muligt et møde, hvor I vælger en tovholder, der er ansvarlig for at informere elever og lærere og holder kontakt til elevens familie og øvrige forældre på skolen.



På mødet beslutter I:

- Hvordan resten af dagen og de næste dage skal forløbe
- Hvad I skal gøre i klassen
- Hvad I skal gøre i forhold til kammerater i andre klasser
- Hvilken konkret information I giver til lærere og elever
- Hvordan I tackler en evt. presse
- Hvordan klassen og skolen markerer dødsfaldet
- Hvilke ressourcepersoner I skal kontakte for supervision, PPR, Danmarks Lærerforenings krisepsykolog eller andre eksperter
- Hvordan I kontakter familien

Information om hvor, hvordan og hvornår selvmordet skete, videregives til lærerstaben. Efterfølgende bør informationerne hænge som et opslag på lærerværelset, så alle får de samme oplysninger.

Vær åbne over for eleverne.

Tag kontakt til familien

Privatlivets fred er en myte, så selv om det er svært at opsøge en familie, der netop har mistet et barn ved selvmord, opleves det af de fleste som en hjælp at blive kontaktet af skolen.

Spørg forældrene:

- Hvad der nøjagtigt er sket
- Fortæl hvad skolen kan gøre og spørg til deres behov
- Fortæl hvordan skolen har tænkt at markere dødsfaldet
- Spørg om familien ønsker besøg i hjemmet – og af hvem
- Hvilke ønsker har familien om skolens deltagelse i begravelsen

Vær forberedt på, at familien er i krise og kan have brug for rådgivning. Orienter dig derfor om telefonnumrene til eksempelvis kommunens familieafdeling, PPR eller professionelle rådgivningsmuligheder.

Informér elever og forældre

Informér klassen

I bør være to lærere sammen om at informere klassen. På klassemødet giver I alle informationer om selvmordet med ord, der svarer til elevernes aldersgruppe.

Det er vigtigt, at alle elever får mulighed for at sige noget, og at de hører, hvordan andre i klassen reagerer.

Spørg bl.a. eleverne:

- Hvor var du, da du fandt ud af, at han/hun havde begået selvmord?
- Hvordan fik du det at vide?
- Hvad gjorde du efter du fik det at vide?
- Hvilke tanker og følelser har det sat gang i hos dig?

Vær opmærksom på evt. skyldfølelse blandt kammeraterne og sørg for professionel hjælp hos skolepsykologen, PPR eller sundhedsplejersken, hvis denne skyldfølelse ser ud til at tage overhånd.

Information til de øvrige klasser

Alle klasser på skolen bør informeres samtidig og så tidligt i forløbet som muligt.

- Det kan være skolelederen, der informerer samlet
- Det kan være de enkelte klasselærere, der informerer deres egne klasser
- Vær særlig opmærksom på reaktioner fra kammerater i andre klasser

Informér alle forældre

Informér alle skolens forældre via intranet eller et brev om selvmordet. Beskriv også nogle af de naturlige efterreaktioner hos eleverne.

Få selv hjælp fra professionelle

Skyldfølelse, chok, sorg, vrede og meningsløshed er nogle af de følelser, der dukker op efter et selvmord. Afmagt og utilstrækkelighed er en naturlig reaktion, som ingen kan fjerne. Men dine kolleger, ledelsen eller skolepsykologen kan støtte dig.

Det er desuden god egenomsorg at give det ansvar videre, som du ikke magter lige nu.

Kontakt PPR, skolepsykologen, Danmarks Lærerforenings krisehjælp eller andre professionelle for hjælp.

Skolens markering af selvmord

Markeringen af et selvmord på skolen er vigtig. Find ud af, hvordan I vil markere dødsfaldet og involver evt. præsten og forældrene.

Forslag til ritualer på skolen:



- Fællessamling hvor I mindes den afdøde elev
- Flag på halv
- Skoleleder eller lærer holder tale
- Kammeraterne får mulighed for at holde tale, synge en sang eller lignende
- Et minuts stilhed
- Skolens kor kan synge
- Opstil et bord med lys, et fotografi af afdøde
- En kondolancebog
- Plant et træ for eleven
- Send et kondolancebrev til familien

Klassens markering af selvmord

Klassekammeraterne har brug for at være sammen omkring sorgen over dødsfaldet. Måske er det en god ide at gå en tur indimellem.

Få eleverne til også at tale om nogle af de gode oplevelser, de har haft med afdøde. Tal med dem om, at man godt kan grine, selvom man sørger.

Lav en krisekasse, der opbevares på kontoret og som kan benyttes i forbindelse med dødsfald. Kassen kan bl.a. indeholde:

- Kontaktnumre til f.eks. psykolog, PPR, præst, politi samt rådgivninger som Livslinien og Børns Vilkår
- Lys og tændstikker
- Liste over egnede sange
- Liste over egnede DVD-er, der vedrører sorg/selv mord
- Ideer til skønlitterære bøger og digte

- Materiale om sorgreaktioner
- Oplysninger om kommunale tilbud for børn og forældre

Underretning til kommunen

Lærere er den faggruppe, der sender flest underretninger til kommunerne. Men det kan være svært at vurdere, hvornår en elev har det så svært, at der bør ske en underretning.

Desuden kan der opstå frygt for, at en underretning vanskeliggør samarbejdet med forældrene, eller at elevens situation bliver forværret, hvis kommunen inddrages.

Tag din bekymring for eleven alvorligt og drøft sagen med din leder og skolepsykologen.

To paragraffer i lovgivningen skærper din underretningspligt. Hvis elevens sundhed eller udvikling er i fare, eller eleven er udsat for vanrøgt eller nedværdigende behandling, har du som lærer pligt til at underrette kommunen:



"Personer, der udøver offentlig tjeneste eller offentlige hverv, skal underrette kommunen, hvis de under udøvelsen af tjenesten eller hvervet får kendskab til forhold, der giver formodning om, at et barn eller en ung under 18 år har behov for særlig støtte." (Lov om social service § 1539)

Som almindelig borger har du desuden pligt til at underrette kommunen hvis:

"Den, der får kendskab til, at et barn eller en ung under 18 år fra forældres eller andre opdrageres side udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare, har pligt til at underrette kommunen." (Lov om social service § 153)

Selv mordstanker eller selvmordsforsøg kan være vægtige grunde til en underretning.

Inddrag forældrene og lad dem se, hvad du underretter kommunen om.

Bekymringskrivelse

En underretning til kommunen er ikke ensbetydende med igangsættelse af en tvangsfjernelse, men kan ses som en bekymringskrivelse, der kan sætte et samarbejde i gang mellem familien og kommunen. Måske skal forældrene have hjælp, måske bliver eleven mobbet eller har faglige problemer i skolen.

En underretnings udløser heller ikke nødvendigvis en § 50-undersøgelse af, hvorvidt eleven fortsat bør bo hos sine forældre.

Senest seks dage efter kommunen har modtaget din underretning, skal du have en kvittering. Derefter går en sagsbehandler i gang med at undersøge, hvad der videre skal ske.

Tavshedspligt

Det er strafbart at videregive fortrolige oplysninger om private forhold, hvis det ikke er berettiget for eleven.

Omvendt må en tavshedspligt ikke spænde ben for, at eleven kan få den fornødne hjælp.

Lovgivningen åbner mulighed for, at du som lærer eller en sagsbehandler videregiver oplysninger om eleven til anden part eller myndighed som et nødvendigt led i behandlingen af sagen.

Mere information og rådgivning

Centre, rådgivning, hjemmesider, litteratur

Livslinien

www.livslinien.dk

Livslinien er et tilbud om anonym rådgivning til mennesker med selvmordstanker og mennesker, der på anden vis er berørt af en selvmordsproblematik som ven, pårørende eller efterladte.

- Telefonrådgivning har åben hver dag fra kl. 11.00-04.00 på telefon 70 201 201
- Livsliniens netrådgivning, skrivdet.dk. Du kan henvende dig når som helst, og vi tilstræber at svare inden for 1-3 dage
- Chatrådgivning har åben mandag og torsdag kl. 17.00-21.00 og lørdag kl. 13.00-17.00

Børns Vilkår

Telefon 3555 5559

www.boernsvilkaar.dk

Børn og unge kan ringe til børnetelefonen alle hverdage fra kl. 11-23 og lørdag fra kl. 13-17.
Telefon 116111

Børns Vilkår – Fagtelefonen

Telefon 3555 5558

Anonym rådgivning for professionelle om omsorgssvigt og underretningspligt.
Tirsdag kl. 8-10 og torsdag fra kl. 14-16.

Nefos

Telefon 2763 3484 og på telefon 5193 3484

www.nefos.dk

NEFOS er en organisation, der yder støtte og rådgivning til alle, der er eller har været tæt på en person, der har udført en selvmordshandling. Familiemedlemmer, venner og faglige netværkspersoner kan finde hjælp på hjemmesiden og kan kontakte NEFOS på og på mail:

kontakt@nefos.dk

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

Telefon 7027 4212

www.efterladte.dk

Litteratur

'Omsorgssvigt – et redskabshæfte til professionelle',

Bente Boserup og Lise Merrild, Børns Vilkår (2009)

'OmSorg handleplan. Et idekatalog for skolens møde med børn i sorg',

Per Bøge, Jes Dige og Christina Grønbæk, Kræftens Bekæmpelse (1998)

'Behandlingsforløb og opfølgingsrutiner for børn og unge med selvmordsforsøg – vejledning til sundhedspersonale på sygehusenes børneafdelinger'

Klinik for selvmordstruede børn og unge, Børne- og ungdomspsykiatrisk afdeling i Odense og Psykiatrien i Region Syddanmark (2009)

'Kommunepakken – forebyggelse af selvmordsadfærd hos børn og unge', vejledning til personale i socialektoren (2006)

Kim Juul Larsen og Bjørn Clausen, Center for Selvmordsforskning

'Selvmord i Danmark'

Karin Helweg-Larsen, Statens Institut for Folkesundhed

'Unge mistrivsel'

Lillian Zøllner, Center for Selvmordsforskning (2002)

'Unge på kanten af livet'

Bente Hjorth Madsen, Center for Selvmordsforskning

'Håndbog til støtte i arbejdet med selvmordstruede unge'

Århus Kommune, 1998

Handleplan for en underretning

Børns Vilkår har udarbejdet denne handleplan for en underretning:

- Undgå panik. Giv dig god tid til en faglig vurdering
- Drøft din bekymring med en kollega, så der bliver sat ord på, og så du ikke fortrænger eller skubber mistanken til side
- Inddrag din leder
- Inddrag forældrene. Hvordan og hvornår de inddrages afhænger helt af deres rolle i forhold til eleven og din bekymring. Hvis der er grundlag for samarbejde, bør de inddrages hurtigt
- Husk din tavshedspligt
- Planlæg tiden efter underretningen. Måske skal andre inddrages, måske er der rutiner eller strukturer, der skal ændres?
- Udpeg eventuelt en ressourceperson for eleven

En underretning skal indeholde en beskrivelse af din bekymring, og hvad skolen har gjort indtil nu.

Beskriv samarbejdet med forældrene, men undlad diagnoser eller fortolkninger af dine observationer.

Inddrag forældrene, og lad dem se, hvad du underretter kommunen om. Ved at informere og inddrage forældrene sikrer du, at der ikke opstår mistillid, der kan forværre samarbejdet omkring eleven.

Medmindre underretningen er akut, så undlad at underrette før en ferie, det belaster forældrene unødigt.

En underretning bør indeholde

- Elevens navn og personnummer
- Forældrenes navne
- Adresse/telefonnummer og evt forældremyndigsindehaver
- Beskriv baggrunden for underretningen
- Beskriv, hvad der giver anledning til bekymring, og hvor længe der har været grund til bekymring
- Beskriv, hvordan dette giver anledning til bekymring for barnets udvikling og trivsel

Beskrivelse af eleven:

- Udvikling og adfærd
- Humør og sindsstemning (stabil, svingende, temperamentsfuld?) Har der været ændringer? Hvordan er elevens forhold til andre elever og voksne? (social, afvisende, isolerer sig?)
- Ressourcer
- Familieforhold
- Forældrenes indstilling
- Forældrenes deltagelse i problemløsning, almindeligt samarbejde, forældrenes engagement i elevens hverdag, herunder deltagelse i forældremøder/arrangementer
- Skoleforhold
- Sundhedsforhold
- Fritidsforhold og venskaber
- Andre relevante forhold

Beskriv, hvad I har gjort hidtil, og hvad I vil gøre fremover.

Underskrift.

Underretningen skal altid underskrives af den, der underretter.

Kilde: "Omsorgssvigt - et redskabshæfte til professionelle", Børns Vilkår (2009)

Læs mere om dit juridiske ansvar og dine rettigheder på: www.retsinformation.dk eller Socialministeriets hjemmeside: www.sm.dk

Skolens handleplan ved selvmordstruede elever

Det er hensigtsmæssigt at udarbejde en handleplan for selvmordstruede elever, så ingen er i tvivl om ansvarsfordeling og procedure, når en elev udviser selvmordstruende adfærd. Nedenstående skema kan benyttes som skabelon, men handleplanen bør tilpasses de ressourcer og arbejdsgange, der er på din skole:

Når _____ Skole erfarer, at en elev taler om selvmord, har selvskadende adfærd eller truer med selvmord, skal der altid handles. Vær opmærksom på at selvskadende adfærd ikke nødvendigvis skal ses som et selvmordsforsøg.

- Ledelse og klasselærer involveres - øvrigt relevant personale orienteres
- Der udvælges en tovholder (klasselærer, AKT-lærer, ledelsen)
- Tovholder har samtaler med eleven
- Tovholder finder ud af, hvem der orienterer forældrene
- Tovholder udnytter relevante ressourcer (AKT-lærere, PPR/SSP-lærerne, ledelse, skolepsykolog, sagsbehandler)

Tovholder vejleder den gruppe af unge, der er i nær kontakt med den selvmordstruede elev. Det er vigtigt, at de unge får information om, at de ikke er alene om ansvaret for en kammerat. De opfordres til at henvende sig til en ansvarlig voksen (forældre, klasselærer, AKT-lærer, studievejleder, gademedarbejder, anonym rådgivning).

Telefonnumre som kan være gode at have hængende på lærerværelset:

Skole:

Falck:

Lærerværelse:

Studievejleder:

Giftinformationscentral:

Sundhedsplejerske:

Ressourceperson/lærergruppe:

Lægevagt:

Præst:

Sygehus/skadestue:

Skolepsykolog:

Alarmcentralen:

PPR Konsulent:

Skolens handleplan ved selvmordsforsøg blandt elever

Når skolen erfarer, at en elev har forsøgt selvmord handler vi på følgende måde:

- Formøde: ledelse, klasselærer eller ressourcegruppe mødes - øvrigt relevant personale orienteres
- Der udvælges en tovholder (klasselærer, AKT-lærer eller ledelsen)
- Al relevant information indsamles: Hvem, hvad, hvordan og hvornår?
- Få overblik over hvem der er berørt af selvmordsforsøget; lærere, klassekammerater, venner m.fl.
- Tovholder har samtaler med eleven
- Tovholder finder ud af, hvem der orienterer forældrene
- Repræsentanter fra elevens fritid orienteres (gadearbejdere, ungdomsskolen, andre)
- Tovholder udnytter relevante ressourcer (AKT-lærere, ledelse, PPR, skolepsykolog, sagsbehandler
- Opfølgning
- Tovholder vejleder den gruppe af unge, der er i nær kontakt med den selvmordstruede elev
- Kammeraterne opfordres til at henvende sig til en voksen (forældre, klasselærer, AKT-lærer, gademedarbejder, anonym rådgivning)
- Evt. henvisning til skolepsykolog eller PPR
- Tovholder arrangerer opfølgende møde, hvor det planlægges, hvordan eleven kommer tilbage på skolen, • Tovholder er i kontakt med forældrene under hele processen

Følgende telefonnumre er gode at have hængende på lærerværelset:

Skole:

Falck:

Lærerværelse:

Giftinformationscentral:

Sundhedsplejerske:

Ressourceperson/lærergruppe:

Studievejleder:

Lægevagt:

Præst:

Sygehus/skadestue:

Skolepsykolog:

Alarmcentralen:

PPR Konsulent:

Relevante links: www.livslinien.dk www.boernsvilkaar.dk

Besked til forældre ved selvmord

Dato

Kære forældre

Klassen har i dag fået den sørgelige besked, at X er død. Det skete i går, da han/hun begik selvmord.

Vi har brugt meget tid på at tale om, hvad der nu skal ske, og det vil vi fortsætte med. Vi ved endnu ikke, hvornår begravelsen finder sted, men vi vil tale nærmere om detaljer vedrørende begravelsen, sorgreaktioner og andre spørgsmål i morgen kl.... her på skolen.

I opfordres til at møde op, hvis det er muligt trods det korte varsel.

Børn reagerer forskelligt på dødsfald. Nogle vil ikke tale om det, mens andre græder meget, er rastløse og urolige. Andre har ondt i maven eller hovedpine. Tal åbent med dit barn om de tanker og følelser selvmordet har forårsaget. Du kan ikke forværre en situation eller sætte tanker i gang som ikke allerede er der. Tværtimod hjælper det at få lov til at sætte ord på det der er svært. Så kan I også bedre hjælpe.

Vi må i fællesskab lytte til børnenes signaler.

Kontakt mig venligst, så jeg ved, om I kommer.

Med venlig hilsen

Klasselærer

Telefonnummer