



Opgavemateriale om  
selvmordsforebyggelse til  
folkeskolens 7.-10. klassesetrin

## Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	1
Indledning – Til dig som skal skrive opgave om selvmord .....	2
Materialets opdeling.....	2
Mere information.....	2
Godt at huske når du skriver opgave om selvmord .....	3
Del 1 – Livsliniens selvmordsforbyggende arbejde .....	4
1.1. Hvad er Livslinien? .....	4
1.2. Hvem kontakter Livslinien? .....	4
Livsliniens kerneydelser.....	4
1.3. Livsliniens rådgivningstilbud .....	4
Telefonrådgivningen .....	5
Netrådgivningen – skrivdet.dk.....	5
Chatrådgivningen .....	5
Når man kontakter Livslinien .....	6
Del 2 – Viden om selvmord og selvmordsforsøg.....	7
2.1. Hvad er selvmord og selvmordsforsøg? .....	7
Definition af selvmord .....	7
Lovgivningen i Danmark.....	7
Definition af selvmordsforsøg .....	8
Selvmordsforsøg eller ej? - et eksempel .....	8
Når man gør skade på sig selv .....	9
2.2. Statistik om selvmord og selvmordsforsøg.....	10
Hvem begår selvmord?.....	10
Selvmordsmetoder.....	14
Hvem forsøger at begå selvmord?.....	16
Selvmordsforsøgsmetoder.....	17
2.3. Fakta og myter om selvmord og selvmordsforsøg.....	18
Myter om selvmord.....	18
Fakta om selvmord.....	18
2.4. Hvordan kan man hjælpe en person, som tænker på selvmord? .....	19
Faresignaler .....	19
Sådan kan du hjælpe.....	19
2.5. Hvordan kan du arbejde med Livsliniens materiale?.....	20
Del 3 – Videre læsning .....	22
3.1. "Unge har normalt ikke er ønske om at dø..." af Annette Wiborg .....	22
3.2. "Når livet gør ondt" af Lene Byriel.....	24
3.3. Livsliniens holdning til selvmord.....	25

## Indledning – Til dig som skal skrive opgave om selvmord

I dette dokument har vi på Livslinien samlet nogle af de vigtigste informationer i forbindelse med selvmordsproblematikker. Hvis du vil opnå en bred viden inden for selvmord og selvmordsforebyggelse, kan du læse hele materialet igennem. Du kan også vælge dele ud, som du synes er spændende og fokusere på dem.

Vi har også samlet nogle gode råd om det at skrive opgave om selvmord. For eksempel er det vigtigt at have en god problemformulering, hvor du finder ud af hvad du helt præcist vil koncentrere dig om.

Her får du et par eksempler:

- Der er mange unge piger, som *forsøger* at tage deres eget liv. Hvilke grunde kan der være til det?
- Der er mange ældre mennesker, som *gennemfører* selvmord. Hvilke grunde kan der være til det?
- Hvordan kan man hjælpe mennesker som tænker på selvmord, eller er i familie med nogen som har begået eller forsøgt selvmord?
- Fra 1980 til 2011 er antallet af selvmord mere end halveret i Danmark. Hvilke årsager kan der være til det?

Dette er bare forslag til hvad du kan arbejde med. Ideerne kan også bruges som oplæg til diskussion med dine klassekammerater eller medstuderende. Der findes svar på alle disse spørgsmål i dette materiale.

### Materialets opdeling

- *Del 1 – Livsliniens selvmordsforebyggende arbejde.* I denne del beskrives hvad Livslinien er for en organisation og hvilke rådgivninger vi tilbyder.
- *Del 2 – Viden om selvmord og selvmordsforsøg.* I denne del findes definitioner og statistik om selvmord og selvmordsforsøg. Derudover præsenteres forskellige faktorer, der spiller ind i forbindelse med selvmord og selvmordsforsøg, samt afklaring i forhold til myter og fakta. Her kan du også læse om hvad du selv kan gøre for, at hjælpe en person med selvmordstanker. Til sidst kan du læse om forslag til spørgsmål, du kan tage udgangspunkt i når du laver din opgave.
- *Del 3 – Videre læsning.* Denne del indeholder to artikler om unge og selvmordsproblematikker, som begge er særligt velegnede til at indgå i en klasses Diskussion. Derudover er også en dybere forklaring til Livsliniens holdning til selvmord.

### Mere information

Hvis du har brug for kontaktoplysninger til Livsliniens telefon-, chat- og mailrådgivning, så send en e-mail til [livslinien@livslinien.dk](mailto:livslinien@livslinien.dk) med dit navn og klasse, samt skolens navn og adresse, så sender vi nogle visitkort, du kan dele ud.

Hvis du har spørgsmål til din opgave, hvis der er ting i det du har læst, som du ikke rigtigt forstår, eller hvis du har brug for et interview, kan du skrive til Livsliniens direktør, Jeppe Kristen Toft, på [jkt@livslinien.dk](mailto:jkt@livslinien.dk).

### **Godt at huske når du skriver opgave om selvmord**

Du skal **altid** skrive hvor man kan få hjælp, hvis man har selvmordstanker, eller hvis man kender en, som har brug for hjælp.

Du kan skrive, at man kan ringe til **Livslinien på telefon 70 201 201**, skrive til **Livsliniens netrådgivning på [www.skrivdet.dk](http://www.skrivdet.dk) eller tilgå vores chatrådgivning via Livslinien.dk**. Livslinien er Danmarks eneste anonyme rådgivning, som beskæftiger sig med selvmordsproblematikker. Her sidder mennesker, som er uddannede til at tale om selvmordstanker og til at hjælpe en, hvis man tænker på selvmord eller har en ven eller veninde som man ikke ved, hvordan man skal hjælpe. Man kan også kontakte Livslinien, hvis man er pårørende eller efterladt til selvmord. På Livslinien kan man være helt anonym.

På Livsliniens hjemmeside kan man læse mere om Livslinien og om selvmord - [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

**Vær varsom med at skrive beskrivende om selvmordsmetoder.** Vi ved, at det at tale om metoder kan "smitte". Det vil sige, at hvis man taler meget om en bestemt metode, kan denne komme til at fremstå som en anvendelig mulighed for at begå selvmord for en selvmordstruet person. Det at kende til og have adgang til selvmordsmetoder er en risikofaktor i forhold til selvmord.

## Del 1 – Livsliniens selvmordsforbyggende arbejde

I dette afsnit kan du læse om hvad Livslinien er for en organisation, og hvordan vores rådgivningstilbud fungerer.

### 1.1. Hvad er Livslinien?

Livslinien er en humanitær organisation, der forebygger selvmord og selvmordsforsøg. Udover rådgivning arbejder Livsliniens sekretariat med en bred vifte af selvmordsforebyggende tiltag såsom uddannelse af fagpersonale, informationskampagner og deltagelse i den offentlige debat. En del af Livsliniens arbejde er også at holde sig ajour ift. ny viden indenfor området, forskningsresultater, tendenser mm. Organisationen blev stiftet i 1995 og er en selvejende institution under tilsyn af Socialministeriet.

Livslinien er organiseret med en frivilligruppe, en bestyrelse og et sekretariat.

Den store drivkraft på Livslinien er de ca. 200 frivillige rådgivere, som hver dag yder et kæmpe stykke arbejde med at rådgive selvmordstruede mennesker, pårørende til selvmordstruede mennesker samt efterladte til selvmord. Rådgiverne har alle enten en relevant faglig baggrund eller relevant faglig erfaring med mennesker i krise og gennemgår en min. 30 timers moduluddannelse for at blive rådgivere på Livslinien.

- Man kan ringe anonymt til Livsliniens telefonlinje på telefon 70 201 201 hver dag mellem kl. 11 og 05.
- På netrådgivningen - skrivdet.dk - kan man skrive anonymt, når man vil, og man vil få svar hurtigst muligt.
- Åbningstiderne for chatrådgivningen er mandage og torsdage 17-21 samt lørdage og søndage 13-17.

### 1.2. Hvem kontakter Livslinien?

Samlet set modtager Livslinien årligt ca. 16.000 henvendelser på telefon-, net- og chatrådgivningen. De fleste henvendelser er personlige, dvs. at opkalderen eller indskriveren har problemer med sig selv. Men også pårørende og efterladte til selvmord kontakter Livsliniens rådgivning.

## Livsliniens kerneydelser

- At tilbyde anonymitet
- At yde selvmordsforebyggende rådgivning, vejledning og støtte
- At bidrage til udredning af problematikker
- At besvare spørgsmål og give information
- At motivere brugerne til at søge yderligere hjælp
- At henvise brugerne til relevante tilbud; behandling eller anden hjælp

### 1.3. Livsliniens rådgivningstilbud

Livsliniens tre forskellige rådgivningstilbud giver mulighed for at hjælpe brugerne på forskellig vis alt efter om den enkelte foretrækker skriftlig eller mundtlig rådgivning, og om man har det

bedst med direkte kontakt eller har behov for mere betænkningstid. Samtalerne kan have meget varierende karakter og varighed alt efter det behov, der gives udtryk for af de, som kontakter Livslinien og rådgiverens faglige vurdering af situationen. Nedenfor kan du læse lidt mere om de forskellige rådgivningstyper.

### **Telefonrådgivningen**

I Livsliniens første leveår havde vi et par hundrede opkald om året til Telefonrådgivningen. I løbet af de senere år har tallet været på ca. 15.000 henvendelser årligt. Den store stigning i antallet af henvendelser kan blandt andet tilskrives et øget antal frivillige rådgivere, udvidet åbningstider på telefonrådgivningen, fx har vi nu åbent til kl. 05 om natten, samt nytilkomne medier som net- og chatrådgivningen. Stigningen kan også ses som et udtryk for, at kendskabet til Livslinien vokser. Et kendskab som blandt andet sikres gennem synliggørelse i medierne samt gennem udsendelse af oplysningsmateriale til blandt andet praktiserende læger, sygehuse, skoleelever og biblioteker.

Ca. 70 procent af de opkald, som Telefonrådgivningen modtager, er fra kvinder. Brugere er aldersmæssigt jævnt fordelt fra 15 til 60 år, det er dog meget få henvendelser vi får fra unge under 20. Gennemsnitsalderen for en bruger på telefonrådgivningen er 39 år. I mere end 54 procent af henvendelserne fra 2017 havde brugeren selvmordstanker, og i omkring 500 tilfælde var personen i færd med at tage sit eget liv under samtalen med Livslinien. Ved sådanne akutopkald er Livslinien forpligtet til at kontakte 112, og så vidt det er muligt få sendt den nødvendige hjælp ud. Livslinien har faste procedurer ved akutte henvendelser, som alle frivillige er bekendt med og skal overholde.

### **Netrådgivningen – skrivdet.dk**

Livsliniens Netrådgivning blev etableret i 2005, blandt andet med henblik på at få bedre kontakt til de unge. På netrådgivningen har man som bruger mulighed for at få et rådgivningsforløb på op til seks gange og netrådgivningen har årligt omkring 1000 henvendelser, hvoraf hver 6. skriver mere end én gang. Som på telefonrådgivningen er det overvejende kvinder, som henvender sig og lige godt 35 procent af henvendelserne til Netrådgivningen er fra unge under 19 år.

Netrådgivningen er lykkedes med at åbne for dialog med flere unge, som dermed får mulighed for at udtrykke følelser og tanker samt modtage rådgivning og hjælp med det, de finder svært. Men det er ikke kun dialogen med unge, Netrådgivningen har styrket. De øvrige henvendelser til Netrådgivningen er fra mennesker, som føler sig tryggere ved det skriftlige medie og rådgivningsform, og som derfor får en hjælp, som de muligvis ellers ikke havde haft motivation for at søge.

### **Chatrådgivningen**

Livsliniens nyeste tilbud er Chatrådgivningen, som åbnede i 2014. Chatrådgivning som medie både ligner og adskiller sig på forskellige punkter fra telefon- og netrådgivningen. Undersøgelser har vist, at chatrådgivning tiltaler mange brugere, fordi mediet er nemt tilgængeligt, tillader en høj grad af anonymitet og samtidigt indeholder en direkte kontakt til en rådgiver. Det er i høj grad de unge, der benytter en chat, og på Livslinien er det primært kvinder. Således er næsten 84% af alle henvendelser fra kvinder, og næsten 70 % af henvendelserne er fra unge under 30 år. Gennemsnitsalderen er således 21 år for en

bruger af chatten. I godt 80% af chatsamtalerne havde brugerne selvmordstanker, og 15% af alle henvendelserne var der brug for akut hjælp.

### **Når man kontakter Livslinien**

Når man kontakter Livsliniens, kommer man til at tale eller skrive med en uddannet rådgiver. På telefonrådgivningen vil vedkommende typisk præsentere sig med fornavn. På Netrådgivningen vil man komme til at skrive med Johanne, som er et fælles navn for alle netrådgivere på Livslinien, og benytter man Chatrådgivningen, har man som oftest en samtale med en unavngiven rådgiver.

Vores frivillige rådgivere har tid og lyst til at tale med de mennesker, som kontakter os, og er vant til at tale om svære emner som selvmord, ensomhed og kriser, men også andre emner der på sigt kan medføre selvmordstanker. Vi presser ikke nogen til at fortælle om noget, de ikke er klar til eller har lyst til at snakke om. Vi ved, det kan være meget svært at snakke om de problemer, man har. Nogle af dem, som kontakter os, er meget kede af det og kan eventuelt indimellem have svært ved at finde ordene, men vi har god tid til at lytte til, hvad man vil tale med os om og kan hjælpe med at sætte ord på det, der er svært og finde ud af, hvordan vedkommende kan komme videre. På Livslinien er det vores erfaring, at de fleste senere kan få det godt og blive glade for deres liv igen.

Mange føler en stor lettelse over at sige tingene til et andet menneske, som forstår dem. For nogen er kontakten med Livslinien nok. For andre kræves der yderligere professionel behandling. I de tilfælde vil rådgiveren hjælpe brugeren med at finde andre tilbud, som er relevante for ham/hende.

## Del 2 – Viden om selvmord og selvmordsforsøg

Gennem de seneste 30 år er antallet af selvmord mere end halveret i Danmark. I de seneste 10 år har vi i gennemsnit haft ca. 600 selvmord om året. Den samme tendens gælder for de lande, vi normalt sammenligner os med, som eksempelvis Sverige og Norge.

Det anslås endvidere at over 200.000 nulevende danskere har et selvmordsforsøg bag sig. Hver gang et menneske forsøger eller lykkes med at begå selvmord, berører det vedkommendes omgangskreds. Hvis vi antager, at hvert selvmord eller selvmordsforsøg i gennemsnit berører fem mennesker – det kan være familie eller nære venner som berøres dybt af den tragiske hændelse – betyder det med andre ord, at over en million nulevende danskere i deres liv har været nært berørt af en selvmordsproblematik.

### 2.1. Hvad er selvmord og selvmordsforsøg?

Måske tænker du, at det er meget ligetil at afgøre hvornår der er tale om et selvmord eller selvmordsforsøg, men det kan alligevel være nyttigt at forstå Verdenssundhedsorganisationens (WHO) officielle definitioner. Især når det gælder definitionen på selvmordsforsøg, kan nogle komme i tvivl om, hvorvidt der i virkeligheden er tale om det, man kalder selvskadende adfærd. Dette afsnit hjælper dig til at forstå, hvad selvmord, selvmordsforsøg og selvskadende adfærd er og fortæller også om, hvad den danske lovgivning siger om selvmord.

#### Definition af selvmord

*”En handling med dødelig udgang, som afdøde med viden eller forventning om dødeligt udfald selv havde foranstaltet og gennemført med det formål at fremkalde de, af den afdøde, ønskede forandringer.”*

– World Health Organisation (WHO)

Og hvad betyder så det?

- Den døde skal have været klar over, at handlingen kunne være dødelig.
- Den døde skal selv have forberedt og udført handlingen.

#### Lovgivningen i Danmark

I Danmark er det ikke strafbart at forsøge eller begå selvmord. Det kan til gengæld være strafbart at undlade at forhindre et selvmord, hvis man kender til planer om dette. Hvis man hjælper nogen med at begå selvmord, straffes man med bøde eller fængsel op til tre år.

#### Straffelovens § 240

*”Den, som medvirker til, at nogen berøver sig selv livet, straffes med bøde eller fængsel indtil 3 år.”*

Hvis man, givet at man ikke udsættes for fare, undlader at gribe ind, når man er vidende om en person, der er ved at begå selvmord, straffes man med bøde eller fængsel op til to år.

#### Straffelovens § 253

*”Med bøde eller fængsel indtil 2 år straffes den, som, uagtet det var ham muligt uden særlig fare eller opofrelse for sig selv eller andre, undlader efter evne at hjælpe nogen, der er i øjensynligt livsfare eller at træffe de foranstaltninger, som af omstændighederne kræves til redning af nogen tilsyneladende livløs, eller som er påbudt til omsorg for personer, der er ramt af skibbrud eller anden tilsvarende ulykke.”*



### Definition af selvmordsforsøg

*”En handling uden dødelig udgang, hvor en person med vilje indtager en overdosis medicin eller lignende eller udviser anden ikke-vanemæssig adfærd, der vil være skadevoldende, hvis andre ikke griber ind, og hvor hensigten har været at fremme vedkommendes ønskede forandringer via handlingens forventede konsekvenser.”*

- World Health Organisation (WHO)

Og hvad betyder så det?

- Selvmordsforsøget er en bevidst selvdestruktiv handling.
- Der behøver ikke at være et dødsønske men et ønske om en forandring.
- Handlingen er skadelig, men ikke nødvendigvis farlig.
- Handlingen er ikke vanemæssig, dvs. at den ikke skyldes et misbrug, som eksempelvis anoreksi, stoffer, alkohol eller selvskadende adfærd.

### Selvmordsforsøg eller ej? - et eksempel

*En ung pige findes på et badeværelse til en fest. Der har været godt gang i den, og de fleste har fået en del at drikke. Pigen har været ked af det til festen, men der er ikke rigtig nogen, som har lagt mærke til det. Hun har jo før været ked af det og grædt til fester.*

*Da vennerne finder pigen, har hun en tom flaske vodka i hånden. Hun er meget omtåget, og man kan ikke rigtig komme i kontakt med hende. Der bliver ringet til en ambulance, og hun kommer på hospitalet. Her bliver hun udpumpet, og man finder ud af, at hun har drukket mere end en halv liter vodka, fordi hun føler sig uden for fællesskabet og ikke ser ud som de andre piger.*

### Er der tale om et selvmordsforsøg?

Hvis man kigger på definitionen på selvmordsforsøg fra WHO, så er svaret ja!

Pigen har ønsket at gøre skade på sig selv for at gøre opmærksom på, hvor dårligt hun går rundt og har det. Selvom denne mængde vodka ikke nødvendigvis er dødelig, er det formålet med det, hun har prøvet, det kommer an på. Ifølge definitionen har pigen forsøgt at gøre skade på sig selv for at komme væk fra nogle problemer.

Der er altså tale om et selvmordsforsøg, som det er meget vigtigt at tage alvorligt. Det er vigtigt, at pigen får snakket med nogle voksne, og at hun får hjælp gennem sin egen læge. Personer, som forsøger at begå selvmord, har ret til psykologhjælp. Man ved fra forskning, at personer, som har forsøgt selvmord, har forhøjet risiko for senere at forsøge at begå selvmord. Derfor er det vigtigt, at man får hjælp til sine problemer og til at finde andre måder at løse personlige kriser på, så det ikke gentager sig.

### Når man gør skade på sig selv

Nogle mennesker kan, hvis de er kede af det, finde på at skade sig selv. Hvis man ikke ved, hvordan man skal løse sine problemer, eller ikke har nogen at snakke om dem med, kan det at skære, brænde eller slå sig selv uhyggeligt nok lindre den psykiske smerte.

Der er forskel på selvmordsforsøgene og de selvskadende handlinger. En selvskadende handling er en strengt privat handling, som sker for at lindre en psykisk smerte. Hvis den fysiske smerte ved at skære sig er meget stor, kan den, der har skadet sig selv, for en tid glemme den psykiske smerte. Det sker, fordi det at skære sig selv for en kort stund kan øge mængden af endorfiner, som er det stof i vores krop, som gør, at vi føler psykisk velvære. Lindringen og det psykiske velvære ophører dog hurtigt. Ofte rammes den selvskadende efterfølgende af skam eller dårlig samvittighed over sin selvskadende handling, hvorfor selvskade ikke på længere sigt lindrer psykisk smerte – tvært imod.

Mange skjuler, at de gør skade på sig selv. Hvis man opdager, at en skolekammerat skærer sig eller på anden måde gør skade på sig selv, er det meget vigtigt, at han eller hun får hjælp. Det er alvorligt, og man skal have hjælp. Det kan være tegn på store personlige problemer som depression eller alvorligere psykisk sygdom, og det *skal* behandles. Risikoen er, at det en dag kan gå galt. Derved bliver den selvskadende handling, som bare skulle lindre, til et egentligt selvmord.

Hvis man kender en, som man ved selvskader, skal man gribe ind. Det kan man gøre ved at tale med personen om hans/hendes selvskade. De fleste vil gerne tale om det og oplever en psykisk lettelse ved at få lov at sætte ord på det. Hvis personen skal have yderligere hjælp, kan du som pårørende være der til at hjælpe undervejs i forløbet, så personen har en at støtte sig til. Det mindsker risikoen for tilbagefald. Som pårørende må du aldrig gå med til at holde det hemmeligt, selvom det måske kan være et ønske fra din ven eller veninde. Personen skal have professionel hjælp, og derfor bliver personen nødt til at tale med en voksen. Du skal også huske at passe på dig selv, og det er ikke rart at skulle gå og holde på sådan en hemmelighed.

## 2.2. Statistik om selvmord og selvmordsforsøg

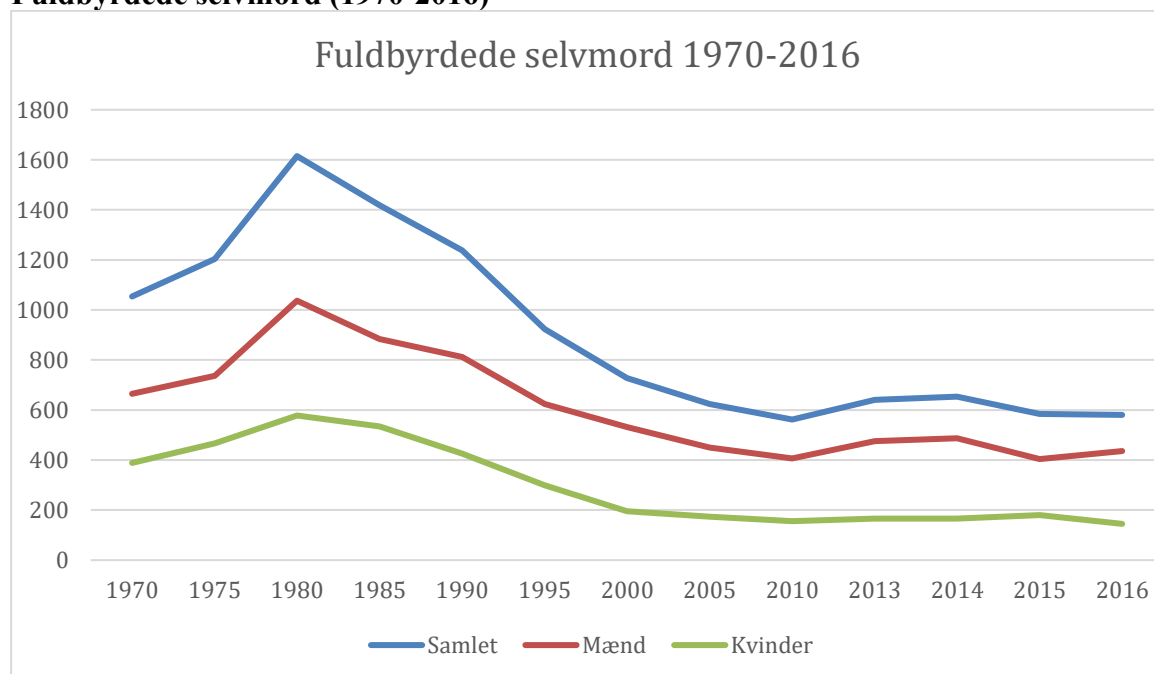
Indtil nu har det handlet om, hvad selvmord og selvmordsforsøg er samt om det selvmordsforebyggende arbejde. Den næste del vil tage udgangspunkt i statistik om selvmord og selvmordsforsøg. Statistikken viser udviklingen i forhold til selvmord og selvmordsforsøg i Danmark, og hvordan det ser ud i dag.

Der kan være mange forskellige årsager til, at nogle mennesker begår selvmord eller forsøger, og det kan være svært at formidle disse mange årsager i tal. Disse mange og forskellige årsager til diverse selvmord og selvmordsforsøg kan altså ikke aflæses af tallene og statistikkerne. Det, som tallene kan, er at vise en tendens og give et overblik over, hvor mange mennesker der årligt begår selvmord eller forsøger.

### Hvem begår selvmord?

De følgende grafer er baseret på antallet af fuldbyrdede selvmord i Danmark over en årrække. Graferne afspejler både alders- og kønsfordeling af de, der begår selvmord.

### Fuldbyrdede selvmord (1970-2016)



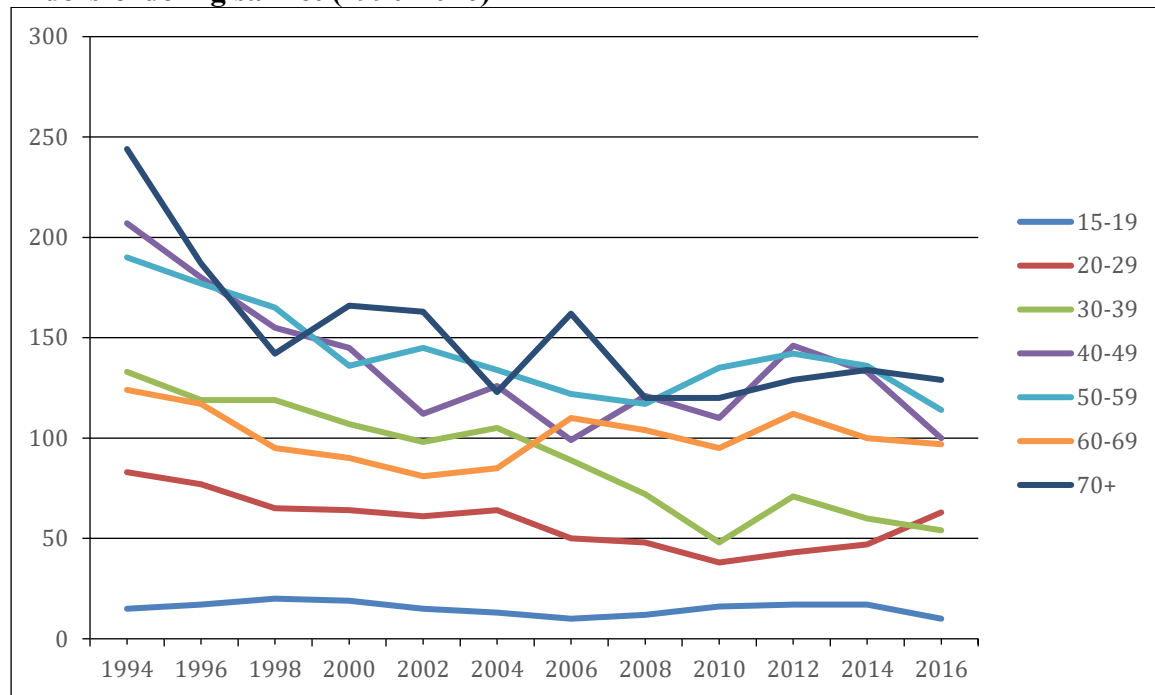
Kilde: Dødsårsagsregistret 2016

Som det kan ses på ovenstående graf, er der **flest mænd**, som begår selvmord. Læg mærke til faldet i antallet af selvmord fra 1980 til 2015. Totalt er antallet af selvmord reduceret med ca. 65 procent. Lægger man mærke til forholdet mellem mænd (den blå graf) og kvinder (den røde graf), som har begået selvmord, er det det samme. Der har i hele perioden været flest mænd, der har begået selvmord.

Selvmordsforskere mener, at kvinderne oftere bruger selvmordsforsøget som **et alvorligt signal** til omverdenen om, at **de har brug for hjælp**. Flere mænd bruger derimod selvmordet som **løsning på et problem** og **søger desværre ikke hjælp**. Det handler med andre ord ikke om, at mænd har det værre end kvinder, eller at mænd har et større dødsønske end kvinder.

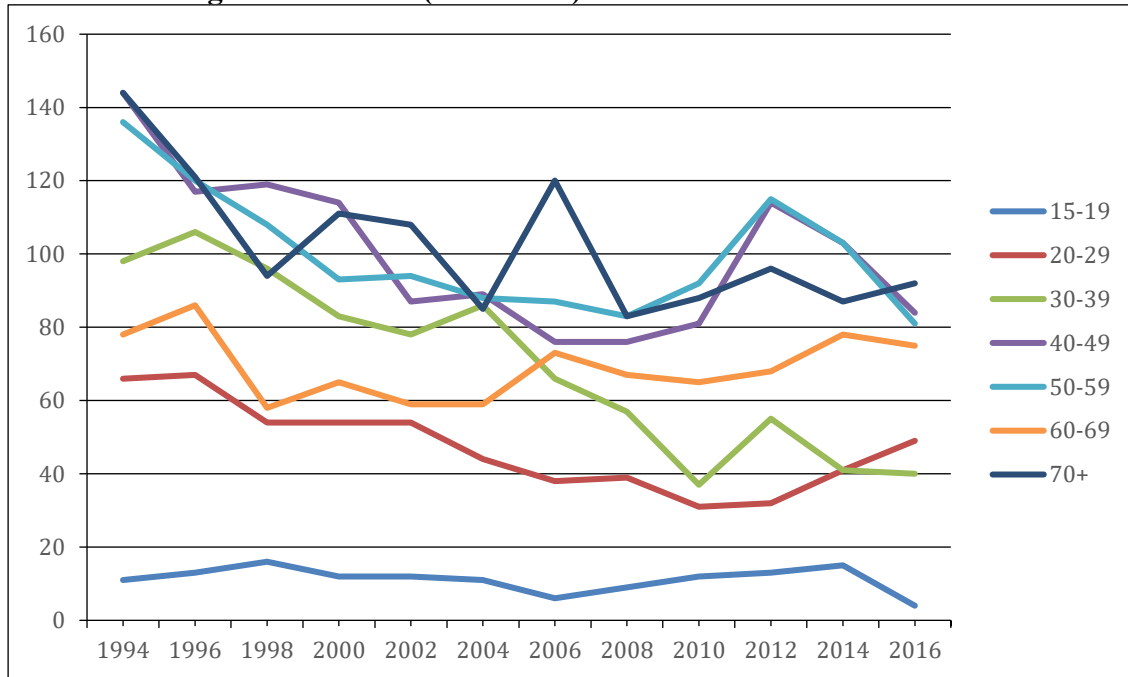
Forskerne har flere bud på grunden til, at antallet af selvmord er faldet så kraftigt. Det kan være afskaffelse af en række meget kraftige nervepiller i slutningen af 80'erne, fjernelsen af bygassen og indførelsen af de såkaldte 'lykkepiller' i starten af halvfemserne. Samtidig er man blevet bedre til at redde folk efter selvmordsforsøg, indsatsen for at forebygge selvmord er styrket, og folks levestandard siden 1980 er forbedret. Der kan dog ikke gives et enkeltstående præcist svar. I de følgende grafer kan man se aldersfordelingen af de, der har begået selvmord fra 1990 til 2012.

### Aldersfordeling samlet (1990-2016)



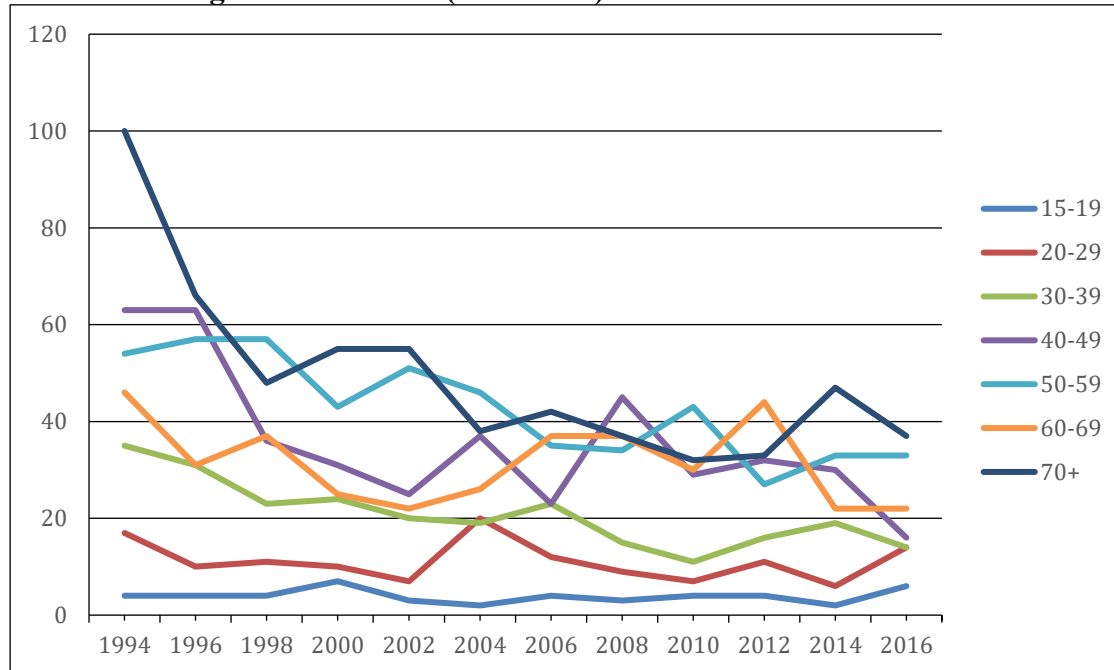
Kilde: Danmarks Statistik 2018

**Aldersfordeling blandt mænd (1990-2016)**



Kilde: Danmarks Statistik 2018

### Aldersfordeling blandt kvinder (1990-2016)



Kilde: Danmarks Statistik 2018

Læg mærke til disse grafer. Ser man på tværs af kønnene, finder man **det markant højeste antal af fuldbårde selvmord blandt midaldrende (40 – 59 år) og ældre (70+) mennesker.**

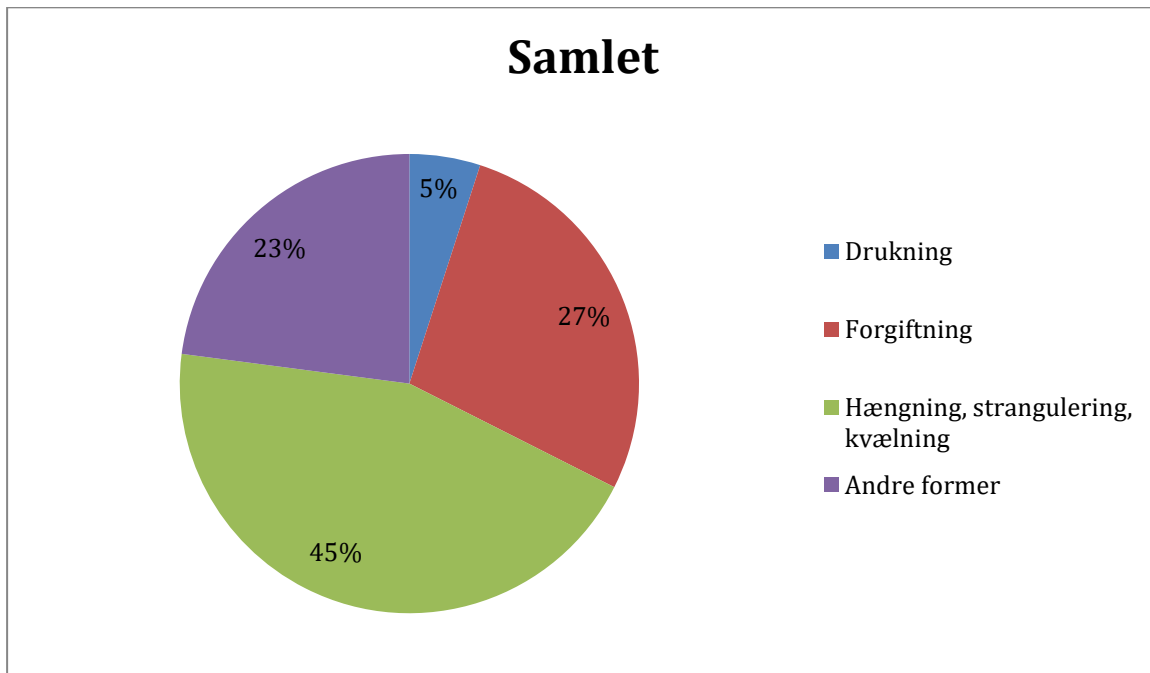
Denne gruppe står for mere end seks ud af ti selvmord. Særligt i gruppen af de 40 – 59 årige samt de 70+ årige *mænd* er der mange selvmord. En af årsagerne er, at mændene bruger voldsommere metoder. Derfor lykkes deres selvmordsforsøg oftere.

At så mange ældre begår selvmord, hænger også sammen med, at mange ældre føler sig ensomme og ikke synes, at der er brug for dem. En del af de ældre selvmordstruede har depressioner, som af forskellige årsager ikke bliver behandlet tilstrækkeligt. En del mister deres respektive ægtefælle, og endelig bliver en stor del alvorligt syge. Fælles for de fleste er, at de ikke længere kan se et formål med at leve.

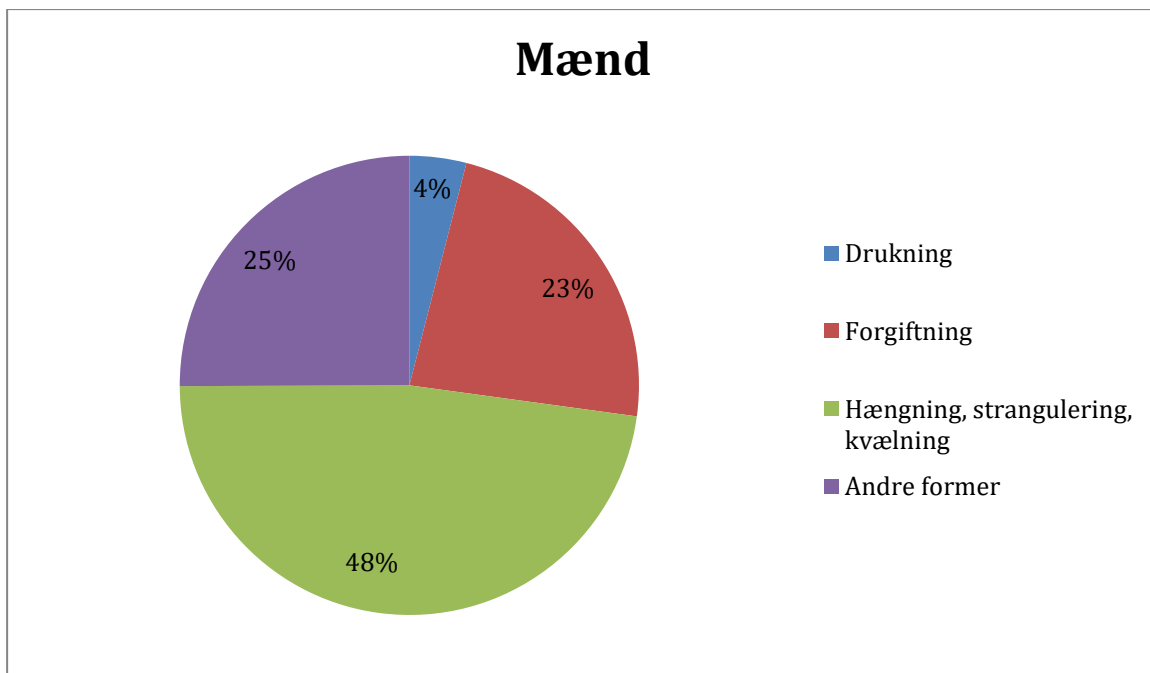
Man ved ikke præcis, hvorfor der er så mange midaldrende mænd, der begår selvmord, men man mener, at stigningen i 2012 kan hænge sammen med finanskrisen, der ramte i 2008. Yderligere mener man, at mænd har sværere end kvinder ved at håndtere og acceptere, at de er ved at nå en moden alder, hvor de ikke helt kan det samme, som de kunne, da de var unge. Der er også forholdsvis mange skilsmisser blandt denne aldersgruppe, hvilket er en stor omvæltning for de fleste.

### Selvordsmetoder

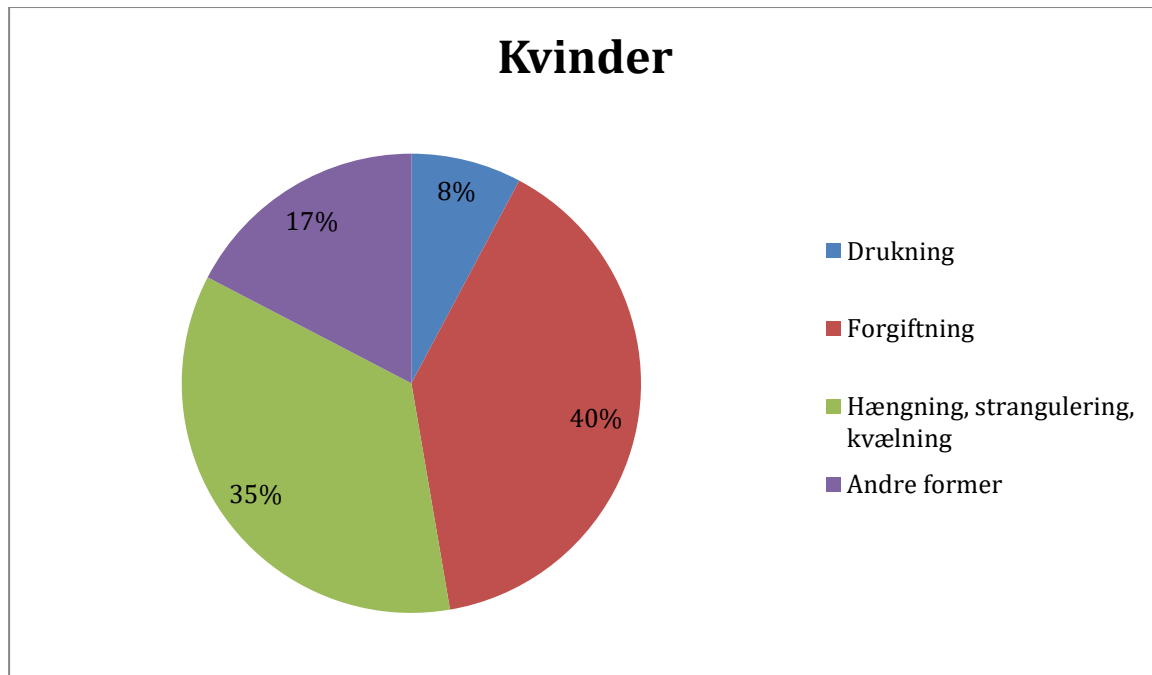
I de følgende cirkeldiagrammer ses den procentmæssige fordeling af selvmordsmetoder benyttet ved fuldbyrdede selvmord i 2013. Du kan se fordelingen for den samlede befolkning, men også opdelt for mænd og kvinder.



Kilde: Dødsårsagsregistret 2013



Kilde: Dødsårsagsregistret 2013



*Kilde: Dødsårsagsregistret 2013*

Som det ses på cirkeldiagrammerne ovenfor, er der en lille forskel på, hvilke metoder mænd og kvinder bruger ved fuldbyrdede selvmord. Hængning eller anden strangulering er den metode som mænd oftest bruger, mens forgiftning (medicin og alkohol) er den mest anvendte metode blandt kvinder. Det ser lidt anderledes ud, når vi kigger nærmere på de metoder der anvendes ved **selvmordsforsøg** (se side 16).

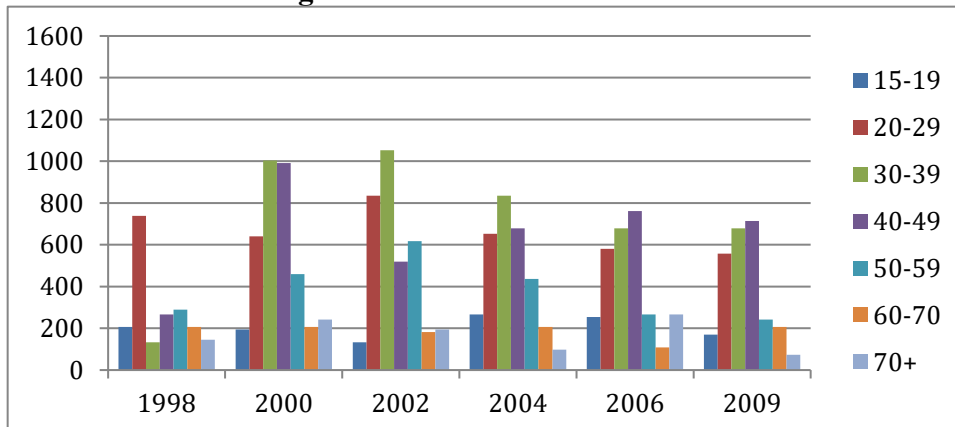


### Hvem forsøger at begå selvmord?

Udover at se på de fuldbyrdede selvmord er det også interessant at se på den statistik, der findes, når det gælder selvmordsforsøg. Det er vigtigt at huske, at ikke alle selvmordsforsøg bliver indrapporteret, da mange ønsker at skjule deres mislykkedes forsøg. Statistikken afspejler den tilgængelige viden på området.

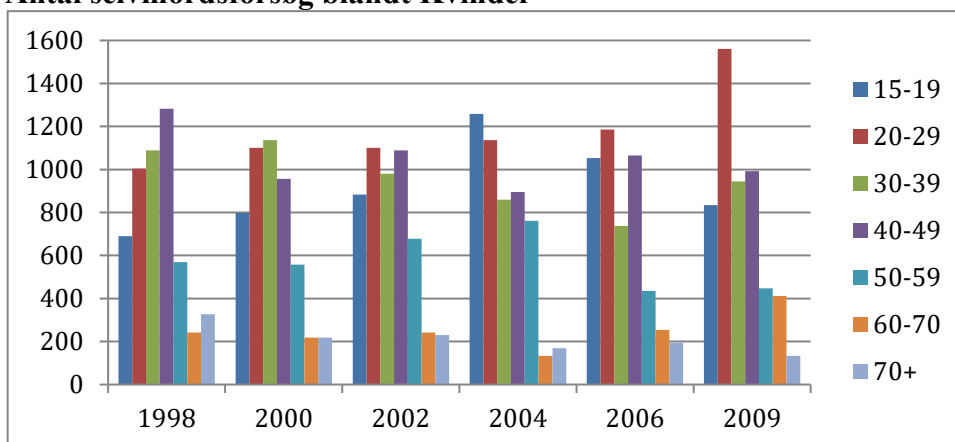
De følgende to diagrammer er baseret på en undersøgelse foretaget af Center for selvmordsforskning, hvor det landsdækkende antal selvmordsforsøg er udregnet på baggrund af antal selvmordsforsøg på Fyn fordelt på alder og køn (1998 – 2009).

#### Antal selvmordsforsøg blandt mænd



Kilde: Center for selvmordsforskning 2010

#### Antal selvmordsforsøg blandt Kvinder



Kilde: Center for selvmordsforskning 2010

Hvis man ser på selvmordsforsøg, er der særligt en gruppe som skiller sig ud, nemlig unge piger/kvinder. Der er dog sket en forandring de senere år. Det mest opsigtsvækkende er, at der fra 2004 til 2009 har været et markant fald i selvmordsforsøg blandt de 15 – 19 årige piger, mens der i samme periode har været en markant stigning blandt de 20 – 29 årige kvinder.

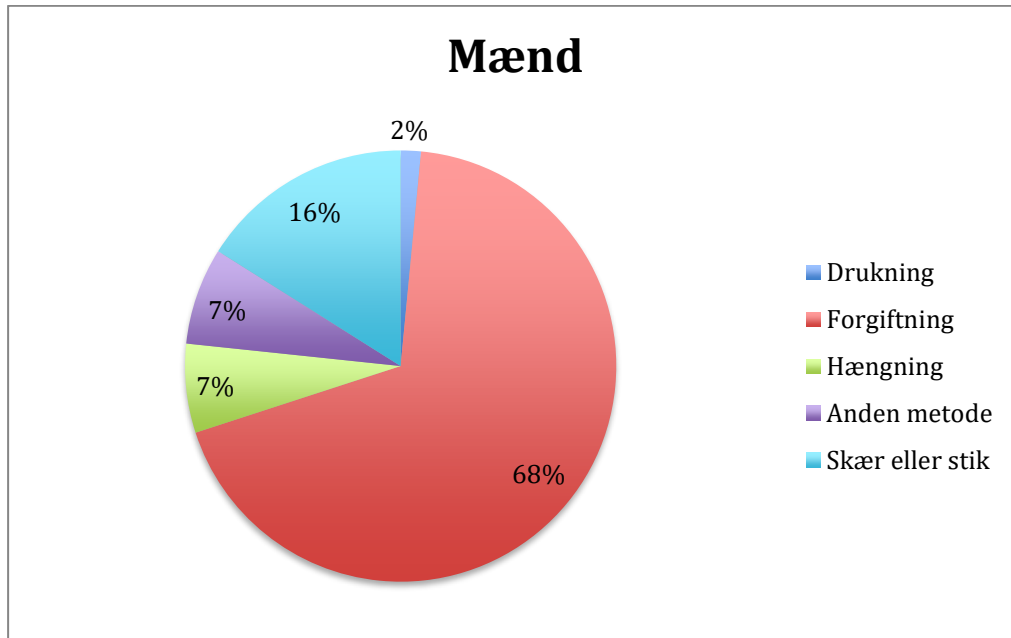
Disse forsøg er meget ofte et udtryk for et ønske om hjælp og forandring. De helt unge piger begrundes til dels deres selvmordsforsøg med kærestesorger, mens forskerne peger på de mange skilsmisser, ustabile familieforhold og mobning.

Det er vigtigt for alle unge at være accepteret i gruppen. Mobning er meget alvorligt og kan føre til, at et ungt menneske kan få selvmordstanker. Som ungt menneske skal man leve op til utrolig mange forventninger og træffe mange svære valg. Desuden har de fleste endnu ikke

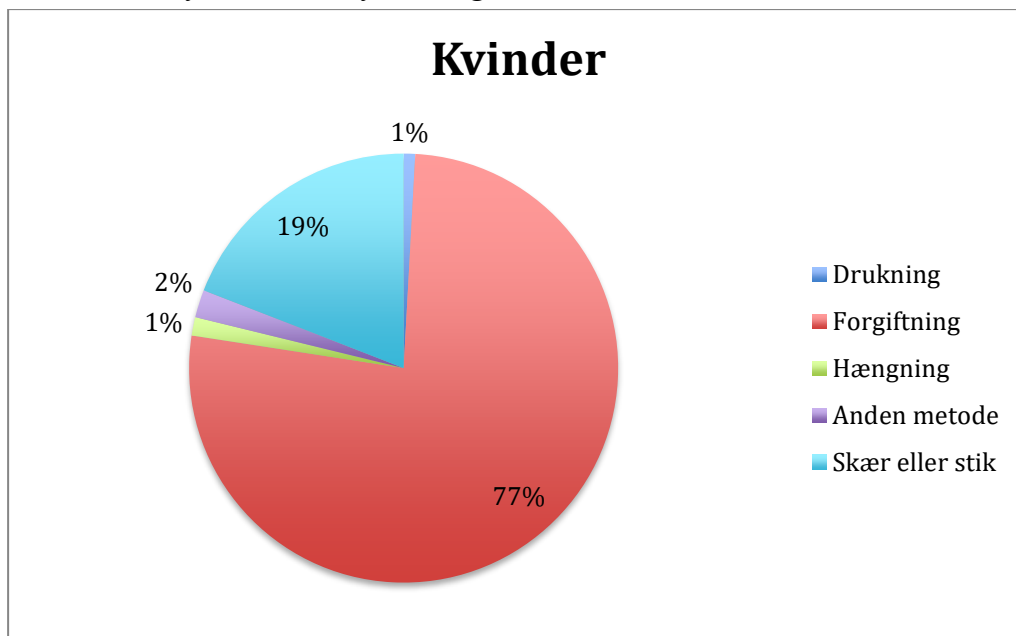
oplevet alvorlige kriser i deres liv. De har derfor ikke ”træning” i at klare svære situationer som, at kæresten slår op, eller at klassekammeraterne skubber en ud af fællesskabet.

### Selvordsforsøgsmetoder

De følgende to cirkeldiagrammer viser den procentmæssige fordeling af selvmordsforsøgsmetoder og er baseret på en undersøgelse foretaget af Center for selvmordsforskning i Region Syddanmark (2011).



Kilde: Center for selvmordsforskning



Kilde: Center for selvmordsforskning

Ser man nu på selvmordsforsøgsmetoderne, er det forgiftning, der anvendes hyppigst. Knap otte ud af ti selvmordsforsøg blandt kvinder i 2009 blev begået ved forgiftning, mens det for mændene var knap syv ud af ti.

Som tidligere beskrevet er der mange forsøg, som ikke nødvendigvis har til formål at være dødbringende. Den store gruppe af forgiftninger og det at skære i sig selv, er dog som nævnt seriøse faresignaler, som skal tages alvorligt.

### 2.3. Fakta og myter om selvmord og selvmordsforsøg

Selvmord er et ofte meget tabubelagt emne, men det er samtidig et emne, som der er en del myter omkring. Disse myter går som regel for at være 'almen viden' om, hvem der begår selvmord, hvorfor de gør det, og hvornår det typisk sker. Nedenfor har vi samlet nogle af de mest almindelige myter om selvmord. Vi har også skrevet en række fakta. Ved at læse om myter og fakta kan du få et hurtigt overblik over, hvad der er rigtig og forkert i forhold til selvmordsproblematikker i Danmark.

#### Myter om selvmord

- Mennesker, der taler om selvmord gør det ikke - *forkert*
- Kun psykisk syge eller deprimerede mennesker begår selvmord - *forkert*
- Børn begår ikke selvmord - *forkert*
- Antallet af selvmord er størst i december - *forkert*
- Antallet af selvmord stiger hele tiden - *forkert*
- Selvmord sker om natten - *forkert*

#### Fakta om selvmord

- I 2016 begik 568 personer i Danmark selvmord. Til sammenligning var tallet i 1980 lige over 1.600 personer.
- Antallet af selvmord i Danmark i forhold til befolkningens størrelse er altså nedsat med cirka to tredjedele fra 1980'erne til i dag
- Hver dag er der i gennemsnit 1 - 2 personer i Danmark, som begår selvmord
- Der er flest mænd, som begår selvmord
- Der er flest kvinder, som forsøger selvmord
- Den foretrukne metode for mænd er selvmord ved hængning. Mænd anvender generelt mere determinante metoder end kvinder. Det vil sige at mændene anvender metoder, som har større risiko for at ende med et selvmord.
- De fleste selvmord bliver begået i foråret
- Mandag er den dag, hvor der bliver begået flest selvmord
- Antal selvmord i forhold til befolkningen er højst i de ældre årgange. Således bliver op mod to ud af tre selvmord begået af en person over 50 år.
- Af de fem regioner i Danmark bliver der begået flest selvmord i Region Hovedstaden. Man kan dog ikke sige, at selvmord er et udpræget storbyfænomen.
- Det tidspunkt, hvor der er flest personer, der forsøger selvmord, er mellem klokken 20.00 og 24.00
- Ved selvmordsforsøg er den hyppigste metode forgiftning for både mænd og kvinder
- Risikoen for at gentage et selvmordsforsøg, er størst indenfor det første år
- Et tidligere selvmordsforsøg er en alvorlig risikofaktor for et eventuelt senere selvmord
- Fra 2002 til 2009 har antallet, der forsøger selvmord, været faldende for personer i alderen 15 - 19 år. Dog har der i gruppen af piger mellem 20 -29 år været en meget kraftig stigning. I 2009 var der igen en generel stigning i antallet af selvmordsforsøg,

og antallet er det højeste siden 2004. Blandt mændene har antallet af selvmordsforsøg været stødt faldende fra 2002 til 2009.

- I 2009 var forholdet af selvmordsforsøg kønnene imellem således, at kvinderne stod for ca. 67 procent af alle selvmordsforsøg, mens mændene stod for ca. 33 procent.

## 2.4. Hvordan kan man hjælpe en person, som tænker på selvmord?

### Faresignaler

Det kan være svært at vide, hvornår en person har selvmordstanker. Mange går nemlig med tanker for sig selv, fordi de kan være svære at dele med andre. Det kan gøre det svært som ven eller veninde overhovedet at opdage, at der er noget galt. Der er dog nogle ting, som kan være nyttige at se efter, hvis man er bekymret for en, man kender.

Lilian Zøllner fra ”Center for Selvmordsforskning” har beskrevet nogle af de signaler, man udviser, når man har det dårligt:

”Hvis man trækker sig tilbage fra kammeraterne, virker ligeglad med ting, som man ellers går højt op i eller pludselig forsømmer sit udseende, kan det være et faresignal. Den, som har det dårligt, ændrer måske også adfærd, bliver opfarende, aggressiv, voldelig eller viser synlig interesse for slankekur og vægt”.

### Sådan kan du hjælpe

Hvis man kender en som har selvmordstanker eller udviser nogle af disse faresignaler, er det vigtigt at:

**Lytte** – Giv tid og opmærksomhed i stedet for at trøste eller tolke. Noget af det vigtigste for den, som har det dårligt, er at få talt ud – at få sagt tingene højt.

**Omsorg** – Du skal tale roligt og skabe en afslappet stemning. Bekræft, accepter og tro på, hvad der bliver sagt.

**Vær til stede** – Personer, som har selvmordstanker, må ikke være alene med deres problemer. Hvis problemerne og følelserne ikke deles med andre, vokser de sig større og større.

**Sørg for mere hjælp** – Når du har talt fortroligt med en, som er ked af det, skal du opfordre personen til at tale med en fra sit voksenetværk, for eksempel sin læge eller en lærer. Du kan også henvise vedkommende til Livslinien.

**Gå ikke med til at holde det som en hemmelighed** – at være den eneste, der kender til din ven eller venindes selvmordstanker, er en for voldsom hemmelighed at gå rundt med, og det er ikke et ansvar, du skal stå med alene. Personen med selvmordstanker har behov for en voksen at tale med for at kunne få den rette hjælp. Derfor skal du sige nej til at holde det som en hemmelighed og opfordre personen til at tale med en voksen. Husk også at passe på dig selv.

Det er vigtigt at hjælpe - selvmordet er en varig løsning på et midlertidigt problem.

Mennesker som tænker på selvmord har ofte ikke et ønske om at dø, men et ønske om at komme ud af en situation eller en tilstand, som de ikke kan finde nogen konstruktive løsninger på. Til sidst kan de negative tanker komme til at fylde så meget, at selvmordet kommer til at fremstå som den eneste løsning. Denne negative spiral kan i langt de fleste tilfælde brydes, hvis personen får hjælp. Efter noget tid kan situationen se helt anderledes ud, og de fleste, som har forsøgt, har senere fortrudt og er glade for at være i live.

Husk at uanset, om man er barn, voksen eller ældre – har man brug for at blive accepteret af andre og behandlet med respekt. Man har også brug for at blive taget alvorligt. Hvis man oplever, at man har det dårligt, hjælper det ikke, at andre siger: ”det går nok over”, ”det skal nok gå” eller ”sikke noget pjat”.

Vi har alle sammen et ansvar for, at mennesker omkring os har det godt og trives.

## 2.5. Hvordan kan du arbejde med Livsliniens materiale?

I det følgende vil vi præsentere nogle problemstillinger, som du kan tage udgangspunkt i, når du skal forberede din opgave eller dit oplæg. Problemstillingerne omhandler de områder, du er blevet præsenteret for i opgavematerialet hidtil. Du kan selvfølgelig også vælge selv at formulere andre problemstillinger ud fra de definitioner, eksempler og grafer du har læst.

### Hvad er forskellen på selvmord og selvmordsforsøg?

- Brug definitionerne på side 7-8 og diskuter dem med dine klassekammerater
- Vis eksemplet med den unge pige til festen

### Fald i selvmordstallet

- Se grafen på side 10. På den grønne streg kan du se, at selvmordstallet fra 1980 til 2010 er faldet med ca. 65 procent. Diskuter hvad grundene til dette fald kan være

### Flest mænd begår selvmord

- Kig igen på grafen side 10. På den blå streg kan du se, at flest mænd begår selvmord. Hvad kan årsagen være til det?

### Flest selvmord blandt ældre

- Se graferne side 11-12. Hvorfor begår særligt mange midaldrende og ældre selvmord?
- Diskussion: Hvad kan vi gøre for at forhindre det?

### Faresignaler

- Fortæl i dit oplæg eller din opgave om de faresignaler, som er beskrevet på side 18.
- Hvordan kan man se, at en ven eller veninde har det dårligt?

**Mange selvmordsforsøg blandt unge piger**

- På graf nummer to, side 15 kan du se, at antallet af selvmordsforsøg blandt unge kvinder mellem 20 – 29 år er meget højt. Hvorfor er der så mange selvmordsforsøg i denne gruppe?

## Del 3 – Videre læsning

I denne afsluttende del kan du læse mere om unge og selvmord samt en mere uddybende forklaring af Livsliniens holdning til selvmord.

### 3.1. "Unge har normalt ikke et ønske om at dø..." af Annette Wiborg

## Unge har normalt ikke et ønske om at dø ...

Af journalist Annette Wiborg

**“Det er ikke normalt for en ung at ønske at dø! Jo, måske som en flygtig tanke: Gid jeg var død! Men ikke som et vedvarende ønske om at ville af med sit liv.” Udsagnet kommer fra én, som hver dag møder og taler med unge med selvmordstanker, depressioner og psykiske problemer. Det er Anne Marie Christensen, overlæge ved Børne- og ungdomspsykiatrisk Afdeling på Bispebjerg Hospital i København.**

Anne Marie Christensen vil gerne ramme en pæl igennem den opfattelse, at det er almindelige, harmoniske unge, der forsøger at begå selvmord:

– Unge mennesker er normalt ret glade for deres liv. De kan slet ikke lade være med at være glade! Men når man går fra et stadie i livet til et andet, som man gør i puberteten, skal man til at indrette sig på en helt ny måde, og det kan medføre en udviklingskrise, som er helt naturlig i de år. En normal ung vil kunne bearbejde problemerne og få støtte til det fra nære venner, forældre eller andre voksne, der er tæt på. Men nogle unge vil få personlighedsmæssige kriser, som de er nødt til at få hjælp til at få bearbejdet, fordi de bliver ved med at være angste, triste og udadreagerende. Og en lille del af de unge vil få en egentlig depression, som kræver behandling, siger Anne Marie Christensen.

#### Depressionen varer ved

– En depression er karakteriseret ved, at man har en tristhed igennem en afgrænset periode. Ifølge WHO's definitioner skal stemningsforstyrrelsen have varet i mindst 14 dage. Men min egen erfaring, som støttes af udenlandske undersøgelser, er, at der hos unge mennesker er tale om mere uspecifikke, ikke helt så klare symptomer. Humøret kan svinge meget, måske inden for samme dag. Pludselig kan den unge komme i supergodt humør, for så dagen efter at blive meget trist.

– Her ville jeg lægge mærke til, om den unge har fået en ringere funktion i det daglige: Er hun begyndt at pjække fra skolen, får hun pludselig dårligere karakterer, end hun plejer, holder hun op med aktiviteter, og mister hun interessen for de ting, hun ellers går op i og siger, at hun ikke har lyst. Kommer hun ind i et alkohol- eller stofmisbrug, trækker hun sig pludselig fra vennerne, eller begynder hun at råbe op og beklage sig, og sker der ændringer i hendes psyke i øvrigt... Alt dette kan være advarselssignaler om, at der er tale om en depression.

– Mange af disse symptomer genkender vi vel fra teenagebørn fra tid til anden?

– Jo, men med normale børn og unge oplever vi, at det forsvinder igen.

En depression bliver ved. Her vil det være oplagt at overveje, om der er tilfælde af depressioner eller selvmord i familien.

– Kan en krise ikke vare i fjorten dage, hvor den unge bare er enormt ked af det – af kærestesorg for eksempel?

– Jo, men så vil vi netop kunne se en grund til det. En depression kan godt blive udløst af kærestesorg, men den bliver hængende. En almindelig ung vil græde som pisket i nogle dage for derefter at gå ud og finde sig en anden.

Afgørende for, om der er tale om en depression, er altså både tidsperspektivet og graden af alvor ved symptomerne, siger Anne Marie Christensen og forklarer:

– Hvis den unge har selvmordstanker og aktivt forsøger at skade sig selv, ikke kan sove, ikke spiser og ikke drikker, men bare ligger i sengen hele dagen, skal man ikke vente fjorten dage med at gribe ind. Hvis den unge derimod trækker sig fra vennerne og bliver doven i skolen i en periode, er det ikke nødvendigvis en depression. Der kan være andre grunde hertil, som for eksempel begyndende psykose eller misbrug.

### **Krisen har en årsag**

En tredje afgørende faktor i forhold til at vurdere, om der er tale om en krise eller en depression, er, om der er tale om en “forståelig” reaktion: Hvis en af den unges forældre for eksempel er alvorligt syg, er det en naturlig reaktion at blive ked af det og komme i en form for udviklingskrise. Det er der ikke noget sygt i. Der kan også være tale om, at den unge er ked af sin skole, fordi han eller hun ikke har nogen venner i sin klasse. Her vil det typisk hjælpe, at man snakker om det og måske finder frem til nogle løsninger på problemet: at skifte skole, komme på efterskole eller hvad det nu kan være. Ordet krise betyder omvæltning, og en krise er af og til nødvendig, for at vi kan vokse personlighedsmæssigt. En depression, derimod, er der ingen direkte årsag til eller løsning på.

### **Snak med den unge**

– Hvad skal vi gøre, hvis vi er bekymrede for en ung, vi er i kontakt med?

– Snak med den unge, eller sørg for, at der er en anden, der gør det, som er tæt på den unge. Det vigtigste er, at det bliver gjort! Hvis det hjælper, og den unge blomstrer op igen, er det fint. Men hvis man fornemmer, at problemerne er meget store, må man gå videre. Det nemmeste er at kontakte egen læge, skolepsykologen eller eventuelt en kommunal rådgivningsklinik. Men der kan være meget lang ventetid.

Jeg synes i det hele taget ikke, der er for nem adgang til hjælp for de unge. De har meget færre behandlingstilbud end voksne over 18 år har. De unge, der ender hos os, bliver typisk henvist de tre steder fra – eller de kommer fra psykiatrisk skadestue, selvom den ikke er for unge under 18 år.

– Er vi for dårlige til at opfatte deres råb om hjælp i tide?

– Ja, man kunne i hvert fald ønske sig, at lærerne for eksempel havde mere tid til at tage elevernes psykiske helbred med ind i timeplanen. Som nogle af dem, der er mest sammen med de unge, bør de være opmærksomme på, om der er elever, der pludselig bliver dårligt fungerende, så de kan tage en snak med dem og finde ud af, hvad der piner dem.

– Hvad kan vi ellers gøre for at forebygge kriser og depressioner blandt unge?

– Kriser skal ikke nødvendigvis forebygges. Dem kan man vokse af. Men oplysning – både til de unge selv og til dem, der har med dem at gøre – er vigtig. Og så skal der være et velfungerende behandlingssystem, der kan tage sig af de unge, der får depressioner. For dem kan vi ikke forebygge os ud af – endnu! slutter Anne Marie Christensen.

### **Symptomer på depression specielt hos unge:**

- vage, ikke specifikke klager såsom hovedpine, muskelsmerter, mavepine
- fravær fra skole eller dårlig skolefunktion
- udbrud med råben, klagen, irritabilitet
- kedsomhed
- alkohol- eller stofmisbrug
- tab af interesse i at være sammen med venner



### 3.2. "Når livet gør ondt" af Lene Byriel

## Når livet gør ondt

Af Lene Byriel

**"Hej... Jeg er en pige på 14 år, der har det rigtig dårligt. Det HELE går a' helvede til. Jeg kan ikke snakke med mine forældre om det, og i skolen er jeg totalt udenfor. Nogle gange er jeg så ked af det, at jeg tænker på selvmord ..."**

Nogle unge har det så skidt, at de næsten ikke kan overskue livet længere. Det kan skyldes mange ting – fx at kæresten smutter, forældrene skal skilles eller at klassekammeraterne konstant mobber. Efterhånden kan det hele bare være lige meget.

Hvad gør man, når livet gør ondt – eller når en af vennerne har det sådan?

UNG har talt med Charlotte Berendt-Poulsen, der er ansat på Livslinien – en anonym telefonlinie, du kan ringe til, hvis du har brug for at snakke om dine problemer med en voksen.

- Nogle gange kan man have det så slemt, at man ikke kan se nogen som helst udvej. Man kan få det, vi kalder kikkertsyn eller tunnelsyn: Man kan kun se det sorte, alt det, der ikke kan lade sig gøre. Normalt løser man sine problemer hen ad vejen, men når man står midt i en krise, kan man pludselig miste evnen til overhovedet at

tænke i løsninger, og man kan måske få tanker om at tage sit eget liv, siger Charlotte Berendt-Poulsen.

- Når man har selvmordstanker, har man ofte svært ved at få det sagt til nogen. Man skammer sig måske over at "være bekendt" at have den slags tanker og er bange for, at andre bliver bekymrede for en. Men det er vigtigt at tale om det. Unge er gode til at tale med hinanden, også om svære ting, men når det drejer sig om noget så alvorligt som fx selvmordstanker, så skal man også snakke med en voksen – ikke fordi voksne nødvendigvis er klogere på alting, men fordi de har mere livserfaring.

Som voksen har man fx prøvet at have kærestesorg flere gange, og ved derfor, at det går over på et tidspunkt – man har oplevet, at der ER en løsning på problemerne, og at tingene ofte bliver bedre med tiden.

De fleste unge har heldigvis en eller anden voksen, de kan snakke med. Hvis det ikke er ens mor eller far, kan det være en af vennernes forældre, en moster, en lærer, en træner, en klubmedarbejder...

- Brug de voksne, du kender. Du kan også ringe til Livslinien. Her kan du komme til at snakke med en voksen, der er vant til – og uddannet til – at snakke om ting, der er svære. Vi kan lytte, og vi kan hjælpe til med at få styr på tankerne og problemerne. Vi kan selvfølgelig ikke skaffe kæresten tilbage, men vi kan hjælpe dig med selv at komme i tanke om nogle løsninger.

Livslinien er ikke kun for dem, der selv har tanker om selvmord. Man kan også ringe ind, hvis ens ven eller veninde slås med problemerne.

- De, der fortæller vennerne om deres selvmordstanker, beder ofte om, at det ikke bliver sagt videre til andre. Men nogle hemmeligheder er simpelthen for store at bære på alene.

Det er ikke at sladre, hvis man taler med en voksen om så svære ting. Kender man ikke en voksen, man kan tale med, er det en god idé at ringe til os, siger Charlotte Berendt-Poulsen.

Læs mere på [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

#### Tal om det

Bliver du mobbet? Er du blevet svigtet af din bedste ven, eller er kæresten gået fra dig? Har du det skidt med dine forældre? Eller er der andet, der gør dig ked af det? Du kan ringe til

- Livslinien, tlf. 70 201 201, alle dage kl. 11-05, [www.skrivdet.dk](http://www.skrivdet.dk) eller Livsliniens chat mandag og torsdag 17-21 samt lørdag og søndag 13-17
- Børnetelefonen, tlf.: 116 111, alle ugens dage fra 11-23 og natåbent fra 23-02, chat, SMS og brevkasse

#### Tænker du på selvmord?

Hvis du har selvmordstanker, skal du have hjælp, så livet bliver bedre, og selvmordet ikke længere føles som den eneste mulighed. Der er andre muligheder, og du har ikke prøvet alt. Det kan måske føles sådan, men det er ikke sådan. Har du det så svært, at du overvejer selvmord, skal du tale med en voksen. Det kan være en stor lettelse, for det nytter noget, og der er hjælp at få. Du kan fx tale med en af dine lærere eller søge hjælp hos

### 3.3. Livsliniens holdning til selvmord

***Som selvmordsforebyggende organisation, er det utroligt vigtigt, at vi har en fælles holdning til selvmord og vores ret/forpligtigelse til at gribe ind, når et menneske fortæller om sine selvmordstanker. I det følgende kan du læse lidt om etik og Livsliniens holdning til selvmord.***

*”Livslinien har forståelse for, at selvmord kan opleves som en udvej, men vil til enhver tid hjælpe med at se andre muligheder.” – Livsliniens holdning til selvmord*

Alle vores frivillige arbejder ud fra denne grundholdning. Vi tror altså på, at der altid, uanset hvor uoverskuelig en situation man står i, er mulighed for at hjælpe med, at se ud over den fastlåste situation den selvmordstruede befinder sig i. Hvis man er selvmordstruet, kan man ofte kun se problemerne lige foran en. Vi tror på, at det altid nytter at hjælpe, fordi personer som har overlevet et selvmordsforsøg, ofte genfinder livsglæden og er glade for, at deres selvmordsforsøg ikke er lykkedes.

#### **Etik og selvmord**

Har man ret til at begå selvmord? Har man ret til at forhindre en person i at begå selvmord? Har man pligt til at forhindre det? At beskæftige sig med etik er, at forholde sig til hvad der er rigtigt eller forkert, godt eller dårligt. Hvilke handlinger er gode og dermed rigtige, og hvilke handlinger er dårlige og dermed forkerte?

Igennem tiderne er synet på selvmordet skiftet markant. Blandt forskellige kulturer er der også stor forskel på, hvordan man opfatter selvmordet. Til visse tider og i visse kulturer har selvmordet været en naturlig del af livet, mens det i andre, særligt i visse religiøse samfund, er en synd.

Nogle mener, at det er en menneskeret at begå selvmord. Dette bygger på en opfattelse af mennesket som værende et væsen, der har ret til at bestemme over egen krop, så længe det ikke skader andre kroppe (liberalisme). Andre mener, at selvmordet skal forhindres, fordi det er et overgreb mod det menneskelige fællesskab og dermed samfundet. Den der forsøger at forhindre et selvmord, er så og sige samfundets repræsentant. Man ender hurtigt op med to modstridende udsagn:

- Selvmord er en menneskeret
- Selvmord skal forhindres

Udelukker det ene det andet? Det er sådan, at det ikke er forbudt ved lov at begå selvmord i Danmark. Samtidig er det strafbart, hvis man undlader, at hjælpe en person, som er i livsfare.

Det har vist sig, at mange mennesker i dag mener, at selvmordet er en menneskeret. Men er dette en påstand vi kan acceptere? Vil vi gå linen ud og acceptere, at alle som har selvmordstanker, bare kan begå selvmord – fordi det er deres ret? Sammenhold det med at cirka 300.000 mennesker i Danmark har selvmordstanker hvert år! Man ved, at hvert eneste selvmord og selvmordsforsøg i gennemsnit berører fem mennesker. Ser man på handlingen i dette lys, kan man få tanken, at selvmordet ikke bare er den enkeltes sag. Selvmordet berører mange mennesker. Dermed berører det fællesskabet og samfundet. Medfører selvmordet overhovedet noget godt? Det løser et midlertidigt problem, men muligheden for, at der kan opnås livskvalitet, når man er kommet gennem krisen, opvejer vel den bonus, der er ved, at selvmordet fjerner en smerte. Samtidig med at det fjerner en smerte hos den, som begår selvmord, påfører handlingen andre mennesker en ligeså stor smerte. Er en handling, som berører os alle på en negativ måde ikke en dårlig/forkert handling? Og er en dårlig/forkert handling ikke noget, vi så vidt muligt skal forhindre?

En mulig konklusion kunne være, at selvmordet *i princippet* er en menneskeret. Ikke desto mindre er det en handling, som påvirker fællesskabet særdeles negativt, og for den som udfører handlingen, besluttet den som oftest på grundlag af en midlertidig sindstilstand. Selvom man i princippet ikke kan benægte, at selvmordet er den enkeltes ansvar, synes det dog ligeså meget, at være vores andres ret og pligt, på vegne af fællesskabet og den selvmordstruedes egne vegne, at forsøge og forhindre selvmordet.

*Udarbejdet af Livslinien – på baggrund af artiklen: ”Etik og holdninger i selvmordsbehandlingen”, af Mogens Lindhardt, Pastoralseminariet, København.*