

Agnete L. Kramme og Susanne Mouazzen

Travellers

*- en interventionsmetode
væk fra spiseforstyrrelser*



*Faktaserien nr. 15 2005
Center for Selvmordsforskning*

Faktaserien

Nr. 15

© Forfatterne og Center for Selvmordsforskning
Odense, 2005

Det er tilladt at citere, kopiere m.v. fra dette hæfte
med tydelig kildehenvisning

Udgivet af

Center for Selvmordsforskning

Søndergade 17

5000 Odense C

Tel: (+45) 66 13 88 11

Fax: (+45) 65 90 81 74

E-mail: info@selvmordsforskning.dk

Hjemmeside: www.selvmordsforskning.dk

2. udgave, 2. oplag, februar 2006

ISBN: 978-87-90291-41-9

Indhold

Forord	5
1. Hvad er en spiseforstyrrelse?	7
2. Mulige årsager til spiseforstyrrelser	12
3. Grundlaget for Travellers	14
4. Navnet Travellers er en rejsemetafor	15
5. Målsætning for Travellers	17
6. Travellers' teoretiske ramme	18
7. Gruppeforløbet i Travellers	23
8. Litteraturliste	24
9. Hvor henvender man sig?	25

Forord

Dette hæfte indgår i en række hæfter om fakta og forskning vedrørende selvmordstanker og selvmordsadfærd. Hensigten med hæfterne er at formidle viden som grundlag for forebyggelse. Målgruppen er derfor alle, der enten i deres uddannelsesforløb eller i forbindelse med deres arbejde kommer i kontakt med selvmordstruede mennesker.

Faktahæftet omhandler *Travellers*, der er et new zealandsk gruppeforløb. I Danmark tilbydes *Travellers* unge mellem ca. 14 og 16 år, (8.-10. klasse), der enten viser tegn på eller er færdigbehandlede for en spiseforstyrrelse, og som kan have glæde af at blive støttet i at komme videre på deres rejse i livet. Hæftet henvender sig til disse unge mennesker og deres forældre, til lærere, skolesundhedsplejersker, læger, pædagoger og socialrådgivere samt studerende på disse uddannelser, og til de forskellige faggrupper, som i forenings- og klubsammenhænge kan møde dem.

Hensigten med hæftet er at udbrede kendskabet til *Travellers*.

November 2005
Agnete Lyngbye Kramme
Susanne Mouazzene

1. Hvad er en spiseforstyrrelse?

En spiseforstyrrelse er en kompleks psykosomatisk forstyrrelse, der ikke kan gives en simpel forklaring på. Imidlertid synes der at herske enighed om, at det ikke kun handler om mad eller om at spise, selvom det anstrengte forhold hertil er karakteristisk. Det ekstreme fokus på kost og vægt kan imidlertid betragtes som fysiske udtryk for den sorg, vrede, fortvivlelse og mangel på selvværd, som den enkelte bærer på. Netop disse følelser er væsentlige at få bearbejdet, når man lider af en spiseforstyrrelse og derfor har brug for hjælp og omsorg.

Spiseforstyrrelser er alvorlige sygdomme, der indebærer risikoen for invaliditet og død. I dag er fænomenet udbredt hos begge køn og i næsten alle aldre, men rammer hyppigst de unge piger. Sundhedsstyrelsen peger i en undersøgelse fra 2002 på, at godt 25 % af unge kvinder i Danmark under 20 år, er i risikogruppen for at udvikle en spiseforstyrrelse. Hvor mange af disse der reelt udvikler forstyrrelserne er svært at sige, da en del af selv de sværest syge aldrig søger hjælp fra behandlingssystemet.

Man bør være opmærksom på ikke at afskrive risikoadfærden som pubertetsproblemer og vente på at puberteten går over. Mens man venter, kan der opstå uoprettelige skader – både psykisk og fysisk. Samtidig viser al erfaring, at tidlig indgriben ikke alene kan lette men også forkorte forløbet. Et kendskab til spiseforstyrrelser kan derfor være gavnligt.

Almindeligvis taler man om tre forskellige spiseforstyrrelser: Anoreksi, bulimi og overspisning.

Anoreksi kaldes også nervøs spiseværing. Det er et syndrom (dvs. en samling symptomer), der består af overdreven op-tagethed af at være slank og manglende erkendelse af kroppens fremtoning. Målet nås ved hjælp af slankekur, overdreven motion og misbrug af afføringsmidler og vanddrivende medicin. *Bulimi* har mange af de samme symptomer som anoreksi, men hvor anorektikeren har fuld kontrol over sin (manglende) spisning, oplever bulimikere perioder, hvor de spiser voldsomt meget, hvorefter de regulerer vægten ved at fremkalde opkastninger. Vægtreguleringen kan endvidere foregå ved hjælp af misbrug af afføringsmidler, vanddrivende midler eller overdreven motion.

Overspisning eller tvangsspisning henviser til en ukontrollerbar indtagelse af meget store mængder mad, som langt overstiger mæthedsgrænsen.

Fælles for ovennævnte spiseforstyrrelser er en række signaler, og man bør især være opmærksom på følgende (Skårderud 2001):

Personen foretrækker at spise alene

- Ekstrem fokus på mad, vægt og udseende
- Urealistisk selvopfattelse
- Umådeholden og ikke lystbetonet sportsdyrkelse
- Tilbagetrukket liv
- Lavt selvværd
- Dårlig koncentration, humørsvingninger, rastløshed og søvnbesvær
- Mavepine, forstoppelse, hovedpine og svimmelhed i længere perioder.

1.1 Signaler på anoreksi

Der er flere forskellige signaler på, at en person lider af anoreksi. De mest almindelige er følgende:

- Selvfrembragt vægttab opnået ved at undgå fedende mad, fremkalde opkastninger, bruge afføringsmidler, overdrive fysisk aktivitet, bruge appetitnedsættende og/eller vanddrivende midler.
- Stadige slankekur på trods af, at den ramte absolut ikke er overvægtig.
- Negativ og forstyrret opfattelse af egen krop og kropsdimensioner samt selvdefineret lav grænse for accepteret vægt.
- Personligheden er ofte selvudslættende og urimelig perfektionistisk.
- Personen spiser stadig mindre og går på strenge diæter og 'opfinder' forskellige madallergier, så vedkommende 'legalt' kan undgå at spise udvalgte ting.
- Frygt for samt undgåelse af spisesituationer.
- Stor interesse for madlavning, kokebøger og sund mad, men spiser ikke selv.
- Forstyrrelser hos piger i form af udebleven menstruation og for drenge i form af manglende potens og interesse for seksuelle emner.
- Såfremt tilstanden optræder før puberteten, kan denne forsinkes eller gå i stå (pigerne udvikler ikke bryster og får ikke menstruation og drengenes kønsdele forbliver uudviklede).

1.2 Signaler på bulimi

Bulimi er tidligere blevet kaldt 'nervøs spiseanfalds-tilbøjelighed'. I dag betragtes det som en selvstændig sygdom, hvor de mest almindelige signaler er følgende:

- Personen har en vedvarende optagethed af spisning med uimodståelige spiseimpulser, hvor der i løbet af kort tid, i hemmelighed indtages store mængder mad som trøst imod stress, smerte og angst.
- Personen modvirker fedme ved hyppigt at selvfrekvalde opkastninger (i starten kun et par gange om måneden, senere op til flere gange om dagen). Der forekommer misbrug af afføringsmidler, perioder med total faste samt brug af appetitnedsættende midler.
- Personen bliver urolig, får flakkende øjne og bliver hurtigt fraværende efter den sidste mundfuld – forlader hurtigt stedet for at kaste op.
- Personen har en forstyrret kropsopfattelse med frygt for fedme. Selvdefineret vægtgrænse, som ligger væsentligt under det en læge ville anbefale.

1.3 Signaler på tvangsmæssig overspisning

Tvangsmæssig overspisning betyder: Ukontrollerbar indtagelse af store mængder mad *uden* regelmæssige vægtregulerende tiltag. Følgende signaler er typiske:

- Afhængighed af mad hvor mæthedsfølelsen overskrides væsentligt. Skyldfølelse og væmmelse over egen krop.
- Anseelig overvægt, store udsving i vægten, gentagne og mislykkede slankekure.
- Anfaldene dæmper psykisk uro og stress, men da personerne ofte forsøger at skjule overvægten og spiseanfaldene, behandles denne form for spiseforstyrrelse kun i mindre udstrækning og ofte uden fokus på de psykiske problemer, der er forbundet hermed.

1.4 Ortoreksi – en fjerde spiseforstyrrelse?

Ortoreksi er af den amerikanske læge S. Bratman foreslået som en fjerde spiseforstyrrelse. Denne lidelse omhandler en så sygelig besættelse af sund mad, at det ikke længere er sundt men tværtimod fysiologisk farligt.

Som ved anoreksi, bulimi og overspisning er maden en besættelse, der forhindrer personen i at føre et normalt liv. Men hvor anorektikeren og bulimikeren er fokuseret på mængden af mad, er ortorektikeren fokuseret på madens kvalitet. Ortorektikeren begynder med at danne sig sit eget billede af, hvad der er sundt og pålægger sig selvopfundne diæter, regler og ritualer. Ortorektikeren er ikke decideret bange for at blive fed og ønsker ikke at være specielt tynd – hun/han vil bare gerne leve sundt. Så selvom ortoreksi og anoreksi udefra kan ligne hinanden, så er det ikke det samme, fordi der ligger forskellige motivationer bag ønsket om at kontrollere maden.

2. Mulige årsager til spiseforstyrrelser

Ingen teorier kan give en simpel forklaring på, hvad der fører til de sammensatte psykosomatiske forstyrrelser, som en spiseforstyrrelse er.

Tidligere søgte man forklaringen i alt fra genetiske og biologiske forstyrrelser af kroppens funktioner, til særlige samspil i familien og/eller psykisk skrøbelighed hos forældrene. Imidlertid vender stadigt flere sig i dag mod forklaringsmodeller, som tager højde for, at udviklingen af spiseforstyrrelsen kan skyldes et samspil af mange forskellige disponerende, udløsende og vedligeholdende faktorer (Skårderud 2001). Med andre ord opfattes de som et resultat af et mangesidigt samspil mellem biologiske, personlighedsmæssige, sociale og familiemæssige faktorer.

Sammenspiillet mellem disse faktorerne kan foregå på mange niveauer og kan tilsammen enten beskytte personen eller gøre ham/hende mere sårbar overfor udviklingen af et problematisk forhold til mad, krop og vægt.

Som eksempel på disse sårbarhedsskabende faktorer kan nævnes kronisk stress, traumatiske begivenheder og gentagne belastende oplevelser. Dette kan påvirke personens udvikling af mestringsfærdigheder, og samtidig også få betydning for anvendelsen af en mere umoden forsvarsstil.

Netop mestringsfærdigheder, altså evnen til at håndtere vanskelige situationer, er i tidligere undersøgelser blevet påvist som mindre udviklede hos kvinder med spiseforstyrrelser end hos andre kvinder (Blaase, i Andreasen og Christensen 2000).

Hensigtsmæssige mestringsfærdigheder kan gradvist opøves og trænes, og netop dette er centralt i *Travellers*, hvilket uddybes i det følgende afsnit.

3. Grundlaget for *Travellers*

Travellers er et gruppeforløb udviklet i New Zealand i slutningen af 1990'erne og overført og tilpasset til danske forhold i 2005.

Ideen bag metoden er at få de unge til at forestille sig, at de er *rejsende* (eng. *travellers*) i deres eget liv. På deres livsrejse vil de, ligesom alle andre, uundgåeligt stå over for mere eller mindre udfordrende forandringer og forhindringer. *Travellers* støtter målrettet de unge mennesker i at finde, udvikle og tilegne sig de fornødne ressourcer, som kan hjælpe dem til at navigere gennem forandringerne og rejse sikkert igennem livet.

Travellers rettet sig mod at finde og hjælpe unge mennesker, der enten viser tegn på eller har en færdigbehandlet spiseforstyrrelse.

De unge samles i grupper, hvor de kan have lettere ved at identificere sig med hinanden end med øvrige jævnaldrende, fordi de ofte kan have sammenlignelige problematikker.

På gruppemøderne fokuseres der hver gang på at forstærke følelsen af samhørighed og på at støtte de unge mennesker, på et passende udviklingsmæssigt niveau, i at udforske de erfaringer livet har givet dem, samt udvikle måder hvorpå de kan navigere sig sikkert igennem udfordringerne og blive styrket til deres videre rejse gennem livet.

4. Navnet *Travellers* er en rejsemetafor

Travellers er funderet på en rejsemetafor om, at livet er en rejse, fordi metaforer giver mulighed for at komprimere mange betydninger til ét udtryk, som så igen kan foldes ud ved at fokusere på enkeltdelene og de associationer, som den enkelte knytter hertil. Endvidere er ordet *Travellers*, valgt fordi dette ord giver en neutral association og derfor ikke fokuserer på følelser eller stempler nogen som anderledes.

Ved at bruge en gennemgående metafor som 'livet er en rejse' i *Travellers*, får de unge selv mulighed for at udvikle en forståelse og vision for deres egen udvikling, som via symboler, ord, objekter og mentale billeder kan være en hjælp til at finde et personligt udtryk. Med andre ord kan *Travellers* opfattes som en rejsemetafor, hvor de unge er de rejsende, og hvor *Travellers'* vejledere er rejseguiderne.

Følgende principper er centrale i *Travellers'* rejsemetafor:

- Livet er en rejse med både medgang og modgang – nogle gange kan vejen gennem livet være mere udfordrende end andre gange.
- Ligesom på en rejse er det nødvendigt at have ressourcer og færdigheder for at kunne håndtere udfordrende situationer og daglige problemer på rejsen gennem livet.
- Vigtige begivenheder i den unges liv tegnes ind på et 'livskort', som er en visuel præsentation af den unges rejser i livet og ønsker for fremtidige rejser/mål.

- Færdigheder og ressourcer som erhverves undervejs placeres i 'rejsetasken' og kan opfattes som en samling nyttige værktøjer på livsrejsen.

5. Målsætning for *Travellers*

Målsætningen for *Tavellers* er at fremme en sund udvikling af unge mennesker. Dette gøres ved at sørge for et gunstigt miljø, hvor de unge bliver støttet, og hvor de får mulighed for at reflektere over deres erfaringer med såvel livet som dagligdagens mere almindelige problemer – og at finde mening med dem.

Målet er endvidere at udvikle de unges mestringsstrategier og at hjælpe dem med at finde nye tænkemåder i forhold til stressende situationer.

Yderligere søges de unge styrket ved at påvirke udviklingen af hensigtsmæssige handlemåder, som kan give dem følelser af selvværd. Endelig er målet at gøre dem i stand til at skaffe hjælp og støtte udefra, hvis det er nødvendigt.

6. *Travellers'* teoretiske ramme

Travellers er udviklet til mindre grupper på baggrund af psykologisk-pædagogiske, sociale, kognitive og adfærdsmæssige teorier og har til formål at støtte de unge i at bearbejde og håndtere de erfaringer, som forandringer i livsomstændighederne kan medføre. Således hjælpes de unge til at reflektere og få overblik over såvel små som store begivenheder på deres livsrejse.

Deres kognitive, følelsesmæssige og adfærdsmæssige respons på disse begivenheder må ikke alene ses som en afspejling af selve begivenheden men afhænger i lige så høj grad af deres færdigheder, erfaringer og opfattelser af hjælp. Det afhænger også af, hvad de unge tager for givet i livet, og hvordan de fortolker begivenhederne.

Den forskningsbaserede teoriramme som *Travellers* bygger på, indebærer ni fokusområder, som uddybes i det følgende:

- a. Brug af metafor – livet er en rejse
- b. Finde mening
- c. Udtrykke følelser/være følelsesmæssigt velfunderet
- d. Tankemæssige/kognitive strategier
- e. Mestring
- f. Søge hjælp og støtte
- g. Socialt tilhørsforhold
- h. Gruppearbejde

A: Fremme af den mentale sundhedstilstand

Når der som første fokusområde i *Travellers* lægges vægt på at fremme den mentale sundhedstilstand skyldes det, at miljøets påvirkninger medtænkes. Der arbejdes derfor på forskellige

niveauer (fx på skoler) på at understøtte udviklingen af personlige færdigheder og øge den følelsesmæssige og sociale trivsel.

Travellers fremmer udviklingen af de unges personlige færdigheder, såsom evnen til: at håndtere vanskelige forandringer, at være i stand til at opnå og vedligeholde forhold til andre, at tilegne sig de nødvendige ressourcer for at overkomme stress og modgang, at være i stand til at udvikle en følelse af selvværd samt at udvikle evnen til at løse problemer.

Der fokuseres primært på at styrke og forstærke udviklingen af de unges ressourcer og ikke på problemer og underskud.

B: Brug af metafor – livet er en rejse

Rejsemetaforen er et andet væsentligt fokusområde i *Travellers* teoriramme, fordi det som tidligere nævnt kan komprimere mange betydninger som den enkelte deltager kan folde ud og koble associationer på. Det giver endvidere neutrale associationer og fokuserer ikke på følelser.

C: At finde mening

Siden tidernes morgen har fortællinger været brugt som en anerkendt måde at ordne forvirrede begivenheder på, finde de bagvedliggende motiver og gøre dem, om ikke acceptable, så i hvert fald forståelige. Når vi selv opbygger en fortælling, om den modgang og de vanskelige situationer vi har oplevet, bidrager det til at finde svar på, hvorfor tingene skete og hvilken betydning de har. Ved at fortælle historien til andre, forsøger vi at finde svar, eller i det mindste tilladelse til at dele de mest brændende spørgsmål med andre (Neimeyer 1998:54).

I *Travellers* betyder det med andre ord, at processen med historiefortællingen hjælper de unge med at finde mål og mening med deres liv og ikke nødvendigvis i den aktuelle oplevelse af forandring i livs-omstændigheden. Dette gøres bl.a. via udfærdigelse af individuelle visuelle livskort, som kan

hjælpe dem til at identificere hvilke påvirkninger forskellige livserfaringer har og prøve at tænke konstruktivt over deres virkning og betydning. Ved at dele erfaringerne med de øvrige i gruppen, begyndes processen med at skabe sammenhæng for den unge, som hjælpes til at udtrykke tanker, følelser og bekymringer, lytte til de øvriges historier og erfaringer og udforske mestringsstrategier.

D: At udtrykke følelser/være følelsesmæssigt velfunderet

At kunne udtrykke hvordan man har det, er en nødvendig og integreret del af det at være menneske og derfor endnu et fokusområde i metoden. Nogle af de omstændigheder som fremkalder stærke følelser kan siges at være dårlige – men selve følelsen er det måske ikke. *Travellers* søger at hjælpe de unge med at identificere, skelne og erkende såvel deres egne som andres følelser. Yderligere styrkes det følelsesmæssige fundament ved at opbygge et alsidigt ordforråd, som kan hjælpe med at forstå indviklede følelser.

E: Tankemæssige/kognitive strategier

Travellers tager udover den narrativt inspirerede historiefortælling også afsæt i den tankemæssige (kognitive) funderede teori, der er baseret på personlighedsteorien, som hævder, at den måde vi tænker på er afgørende for, hvordan vi har det og opfører os. Således sættes der i *Travellers* fokus på, at få den unge til at erkende og overvåge sine følelser, på at evaluere sig selv og tro mere på egne evner. Endvidere fokuseres der på at løse sociale problemer, at skemalægge sine aktiviteter, at indlære en positiv og nyttig tankemåde og endelig på at træne afslappelse.

F: Mestring

Mestring henviser til den måde vi håndterer forskellige situationer på, såvel tankemæssigt som adfærdsmæssigt, og indebærer en forbindelse mellem stressede begivenheder i livet og mental og følelsesmæssig trivsel.

Travellers bidrager med en række vigtige elementer, hvis formål er at øge de unges evner til at mestre forandringer i livsomstændighederne ved at tage højde for: Tankemæssig stil, selvfølelse, følelsesmæssige udtryk, personlig opbygning og mestringsdannelse samt udforskning af en række mestringsstrategier. Gennem udfærdigelsen og brugen af individuelle livskort, opmuntrer *Travellers* de unge til at videregive deres erfaringer med mestring i forskellige vanskelige situationer.

G: Søge hjælp og støtte

Social støtte kan anskues som en ressource (tilgængeligheden af håndgribelig hjælp, rådgivning og følelsesmæssig støtte) eller som en mestringsreaktion (at søge og modtage støtte fra andre). Hvis den sociale støtte modtages af voksne eller andre ligeværdige unge, kan det bidrage til at reducere en følelse af isolation i en tid med mange udfordringer og samtidig være med til at fremme følelsen af selvværd (D'Imperio et al 2000).

Travellers søger at hjælpe de unge med at identificere deres nuværende kilde til støtte og finde tilgængelig støtte til de oplevelser, de har identificeret på deres livskort.

H: Socialt tilhørsforhold

Mennesker defineres via deres sociale rolle (fx som barn, ven, holdkammerat, forælder, ægtefælle, chef), og det sociale tilhørsforhold hænger uløseligt sammen med trivsel, idet det bringer os støtte, glæde, tilfredshed og giver en følelse af at høre til og at have en rolle i samfundet. Tilknytningsforhold kan beskrives som bindeled og venner kan udgøre et positivt bindeled i et nyt miljø, hvilket kan bidrage til en positiv forbedring af den tilpasning der skal til, når man udsættes for forandringer.

Travellers giver de unge en mulighed for at få nye venner indenfor gruppen, lære mere om andre unge og udvikle nye venskaber og relationer uden for gruppen.

I: Gruppearbejde

Gruppearbejde er metodens sidste fokusområde, fordi dette ofte er en hensigtsmæssig måde at gribe vanskelige situationer an, idet man i gruppen har mulighed for at få hjælp og støtte fra andre i en tilsvarende situation. I små grupper er der mulighed for at dele sin historie, yde støtte, udforske mestringsstrategier, oplære og være rollemodeller, udvikle personlige og sociale kompetencer, udtrykke følelser samt at have en ramme, hvori positive forbindelser med ligesindede kan udvikles.

7. Gruppeforløbet i *Travellers*

Travellers er et gruppeforløb, hvor 2 professionelle vejledere og ca. 8 unge mennesker med samme problematikker mødes i et otte ugers forløb, én gang om ugen i ca. 1-1½ time.

Som det fremgår af ovenstående er formålet med gruppeforløbet at få de unge til at betragte '*livet som en rejse*', hvor de uundgåeligt vil møde mere eller mindre udfordrende forandringer.

I fællesskabet støttes de unge til at bearbejde og håndtere erfaringer fra deres liv og sammen finder og træner vi hensigtsmæssige måder at håndtere vanskelige forandringer på. Dette gøres via forskellige aktiviteter som fx spil, film, tegneaktiviteter, ordlege, tankeaktiviteter samt udarbejdelse af bl.a. dagbog.

Det er et centralt element for alle de unge, at alle deltagerne føler sig trygge hele tiden og at ingen presses til at deltage i eller tale om noget, de ikke selv har lyst til.

Med *Travellers* er der *ikke* tale om nogen form for terapi.

8. Litteraturliste

Andreasen, J. & E. Christensen (red.) (2000): *Spiseforstyrrelser – en tværfaglig antologi*. Frydenlund, København

D'Imparior, R. et al (2000): Resilient and stress-affected adolescents in an urban setting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (1), page 129-142

Neimeyer, R.A. (1998): *Lessons of loss: A guide to coping*. New York: McGraw-Hill

Skårderud, F. (2001): *Stærk/Svag. En håndbog om spiseforstyrrelser*. Hans Reitzels Forlag, København

World Health Organisation (2003): *The world health report 2005: make every mother and child count*. Geneva: WHO

9. Hvor henvender man sig?

Vedrørende *Travellers*

Ved yderligere information eller tilmelding til *Travellers* kan der rettes henvendelse direkte til *Travellers* projektledere på Center for Selvmordsforskning på tlf. 63 11 21 85 eller 63 11 21 92, mandag til torsdag fra kl. 8 til kl. 16, fredag fra kl. 8 til kl. 13.

Alternativt til *Travellers*

Man kan få yderligere information om spiseforstyrrelser ved at henvende sig til én af følgende foreningen:

Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser på tlf. 70 10 18 18 eller www.spiseforstyrrelser.dk

Pårørende til Spiseforstyrrede, tlf. 86 181 182, hver tirsdag kl. 15-19, www.altomspiseforstyrrelser.dk

Ved behov for anden hjælp kan man henvende sig:

Lokalt

Familie

Venner

Kolleger

Skolesundhedsplejerske

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)

Gratis kommunal rådgivning, jf. Serviceloven, kap. 3 § 10-12

Socialforvaltningen

Praktiserende læge

Lægevagten

Det nærmeste hospital

Præst

Nationalt

Livslinien 70 20 12 01

Linien 35 36 26 00

Sct. Nicolai Tjenesten 70 12 01 10

PsykiatriFondens TelefonRådgivning 39 25 25 25

TVÆRS-telefonrådgivningen 33 32 66 22

Børnetelefonen 35 55 55 55

Førældretelefonen 35 55 55 57

Landsforeningen Mod Spiseforstyrrelser 70 10 18 18

www.selvmordsforskning.dk

www.selvmordsforebyggelse.dk

www.livslinien.dk

www.efterladte.dk

Centre for selvmordsforebyggelse

Fyns Amt

Center for Forebyggelse af Selvmordsadfærd

Tlf. 65 90 81 07, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00.

Professionelt behandlingstilbud om samtale, støtte og rådgivning til personer (over 15 år) med bopæl i Fyns Amt, som har forsøgt selvmord, og som ikke har behandlingstilbud andet sted. Personerne bedes henvende sig hurtigst muligt efter forsøget.

Hovedstadsområdet

Selvmordsforebyggelse på Psykoterapeutisk Ambulatorium

Tlf. 35 31 64 18, telefonen er åben i dagtimerne. Der kan lægges besked døgnet rundt.

Professionelt behandlingstilbud i hovedstadsområdet til personer over 18 år, som har forsøgt selvmord, har haft overvejelser herom eller på anden måde udvist selvmordsadfærd.

Storstrøms Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 55 35 13 88, mandag-torsdag kl. 8.30-15.00, fredag kl. 8.30-11.30. Der henvises uden for telefontiden til Psykiatrisk Skadestue, Oringe på telefon 55 35 12 10.

Psykologisk behandlingstilbud til personer i Storstrøms Amt der har henvendt sig til somatisk/psykiatrisk skadestue eller

praktiserende læge efter forsøg på selvmord eller med svære overvejelser herom.

Århus Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 77 89 38 30, mandag-torsdag kl. 8.00-15.30, fredag kl. 8.00-15.00. Telefonen besvares i øvrigt døgnet rundt, idet der uden for åbningstiden omstilles til Psykiatrisk Skadestue, Psykiatrisk Hospital i Risskov.

Professionelt behandlingstilbud til personer i Århus Amt, som enten har svære overvejelser om selvmord eller har forsøgt at tage sit eget liv.

Nordjyllands Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 96 31 16 54, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00.

Professionelt behandlingstilbud til borgere, som har forsøgt selvmord eller har vedvarende selvmordstanker. Også pårørende og efterladte tilbydes hjælp og rådgivning af centrets personale.

Alle tilbudene er gratis

Læs mere om forebyggelsescentre samt rådgivnings- og informationsmuligheder på Center for Selvmordsforsknings hjemmeside:

<http://www.selvmordsforskning.dk/Web/Site/Menu2/Links>

De seneste 10 faktahæfter i serien:

7. *Selv mord i Danmark – rateudvikling for perioden 1990-1999 (2003)*
Erik Christiansen
8. *Alkoholmisbrug og selvmordsadfærd (2003)*
Iben Stephensen & Søren Møller
9. *Sæsonsvingninger i selvmordsadfærd (2003)*
Børge F. Jensen
10. *Ludomani og selvmordsadfærd (2003)*
Søren Møller
11. *Selv mordsprocessen (2004)*
Søren Møller & Iben Stephensen
12. *Arbejdsløshed og selvmordsadfærd (2004)*
Søren Møller & Iben Stephensen
13. *Mobning og selvmordsadfærd (2004)*
Iben Stephensen & Søren Møller
14. *Selv mordsforsøgere – en statistisk profil (2004)*
Erik Christiansen
15. *Travellers – en interventionsmetode væk fra spiseforstyrrelser (2005)*
Agnete Lyngbye Kramme og Susanne Mouazzene
16. *Sociale relationer – en beskyttende faktor for børn og unge (2005)*
Iben Stephensen
17. *Selv mordsforsøg – en overlevelsesanalyse (2005)*
Erik Christiansen

Hele rækken af faktahæfter findes på centrets hjemmeside www.selv mordsforskning.dk under Litteratur → Publikationer → Faktahæfter.