

*Vagn Mørch Sørensen*

# *Travellers*



*Faktaserien nr. 26 2010*  
*Center for Selvmordsforskning*

**Faktaserien**  
**Nr. 26**

© Forfatteren og Center for Selvmordsforskning  
Odense, 2010

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@cfsmail.dk](mailto:info@cfsmail.dk)  
Hjemmeside: [www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk)

1. udgave, 1. oplag, marts 2010

ISBN: 87-90291-74-3  
EAN: 978-87-90291-74-7

# Indhold

<b>Forord</b>	<b>5</b>
<b>1. Baggrund</b>	<b>7</b>
<b>2. Indsats mod sårbarhed og mistrivsel</b>	<b>9</b>
<b>3. Indhold i Travellers</b>	<b>10</b>
<b>4. Metoder – Elementer i Travellers</b>	<b>13</b>
<b>5. Undervisningsforløb</b>	<b>16</b>
<b>6. Tilbud om Travellers</b>	<b>17</b>
<b>7. Forskning i Travellers, som metode</b>	<b>18</b>
<b>8. Udsagn fra unge som har været i et Travellers forløb</b>	<b>19</b>
<b>9. Ordliste</b>	<b>20</b>
<b>10. Hvor henvender man sig?</b>	<b>25</b>



## Forord

Center for Selvmordsforskning har siden 2005 forsket i metoder til at identificere sårbare unge, og undervise disse unge i metoder til at forbedre deres egen trivsel.

Centret benytter to væsentlige redskaber:

- SAYLE, et screenings-redskab til at identificere sårbare unge, og
- Travellers™, et udviklingsforløb for unge mennesker med hovedvægten langt på evnen til at kunne mestre de følelser, situationer og begivenheder, som livet afføder.

Dette Faktahæfte omhandler Travellers™, og det henvender sig til alle, som ønsker at vide noget grundlæggende om Travellers: lærere, relevante fagpersoner, studerende ved sundheds- og socialfaglige uddannelser oa.

Begreber i kursiv uddybes i Ordlisten bagerst i hæftet.

Med udgivelsen af dette Faktahæfte ønsker Center for Selvmordsforskning at pege på mulige veje for unge ud af deres mistrivsel.

Oktober 2009  
Vagn Mørch Sørensen



# 1. Baggrund

Unge opvækst forløber i faser. Den enkelte unge skal igennem disse faser udvikle sig til et bevidst og ansvarligt individ. Udviklingen skal give styrke til at indgå ligeværdigt i relation til andre i *sociale sammenhænge*.

Hver fase har stresspåvirkninger som et *livsvilkår* for det enkelte individ, og der er derfor et behov for at kunne håndtere stress.

Et udviklingsforløb i *livsmestring* kan give sårbare unge værktøjer til selv at kunne tage ansvar for udvikling af deres eget fremtidige livsforløb. Dette vil samtidig også støtte udvikling af deres evner til at styrke relationerne til andre mennesker.

## **De unge i vigtige livsfaser**

Der er stigende opmærksomhed på unges trivsel. Undersøgelser viser, at mange unge har alvorlige følelsesmæssige problemer, som de ikke formidler til andre. Det gør dem sårbare i vigtige udviklingsfaser, og kan føre til rådvildhed, afmagt, ensomhed og *mistrivsel*.

Vi ved, at sårbare unge har en forøget risiko for at reagere med tanker om selvskade og *selvskadende handlinger*, når de ikke tror, at de kan løse egne problemer. En uhensigtsmæssig strategi, som ikke hjælper på problemerne, og kun kan gøre vanskelighederne større.

Denne følelsesmæssige krise kan skyldes en manglende fornemmelse af sammenhæng i livsopfattelsen. Dette kan opleves som mangel på begribelighed, forståelse og indsigt.

Endvidere som mangel på en opfattelse af at kunne håndtere og skabe overblik over løsninger; - samt mangel på meningsfuldhed.

Det er muligt at gøre noget ved dette, inden tilstanden udvikler sig til magtesløshed.



## 2. Indsats mod sårbarhed og mistrivsel

I overvejelser om indsats mod sårbarhed og mistrivsel, er det vigtigt at tage stilling til: Hvornår, Hvem og Hvordan?

En indsats kan udføres som behandling, når skaden er sket; som forebyggelse rettet specifikt mod en navngiven problemstilling, eller som en sundhedsfremmende undervisning med det formål, at unge rustes til livet og dets omskiftelighed.

En indsats kan komme såvel udefra til den unge, som indefra, hvor det i så fald sker på den unges eget initiativ. Fælles er, at indsatserne bygges på grundlag af indsigt i, hvad der skal til for at håndtere egen sårbarhed på en sådan måde, at det giver mening for den unge.

Sker indsatsen tidligt i teenagealderen, når unge er i stand til at begribe komplekse sammenhænge, og endnu ikke er for fastlåst i vaner, er det vigtigt, at de unge får udviklet *selvindsigt*, og dermed får udbygget følelsen af sammenhæng.

Processen med udvikling af selvindsigt skabes gennem den opdragelse, de unge får og har fået i hjemmet og i skolen, samt af at indgå i andre sociale sammenhænge.

For nogle unge kan Travellers være endnu en støtte til denne proces. Indsatsen med Travellers bygger på tanken om at *klæde den enkelte unge på* til selv at gøre en forskel i livet.

### 3. Indhold i Travellers

#### **Mestring – at tage ansvar for eget liv**

*Mestring* er mere end at være dygtig til at løse en opgave. *Hilchen Sommerchild* (2000) opstiller "Mestringens vilkår", hvor et samspil mellem tilknytning og kompetence for den enkelte er en forudsætning for, at mestringen leder frem til *selvværdsfølelse* og modstandskraft.

Tilknytning er: At der er mindst én nær fortrolig; at familien er rammen om forudsigelighed og bekræftelse; at netværket giver fællesskab i værdier og social støtte.

Kompetence er: At kunne noget; at være til nytte; at få og tage ansvar; at udfolde næstekærlighed, og endelig; at møde og mestre modgang.

*Aron Antonovsky* (2005) beskriver håndtering af livet som en daglig håndtering af *stressorer*.

Heri ligger den strategi for mestring som benyttes i Travellers.

#### **Håndtering af stressorer**

At være god til at håndtere stressorer er; at være god til at begribe hvad der foregår, at være god til at håndtere situationer, og at kunne se den sammenhængende mening i eget livsforløb, så stressorerne ikke udvikler sig til vedvarende stress hos den enkelte.

#### **At have følelser**

At kunne udtrykke hvordan man har det, er en nødvendig og integreret del af det at indgå i relationer med andre mennesker.

Nogle af de omstændigheder, som fremkalder stærke følelser, kan siges at være dårlige – hvilket imidlertid ikke gør følelserne i sig selv dårlige. Travellers hjælper de unge med at identificere, skelne og erkende såvel deres egne som andres følelser. Det følelsesmæssige fundament styrkes ved at opbygge et alsidigt ordforråd, der kan bruges som en hjælpe til at forstå og håndtere indviklede følelser. Skal handlinger have kvalitet, kan det ofte være en fordel ikke at handle, når man er *i sine følelsers vold*, men derimod at vente med handling til man har fået overblik over situationens nuancer.

### **Tanker om følelser**

Travellers tager afsæt i erkendelsen af, at den måde, vi tænker på, er afgørende for, hvordan vi har det, og opfører os. I Travellers sættes der fokus på at få den unge til at erkende og være opmærksom på egne følelser, på at evaluere sig selv og at tro på egne evner.

### **Forandringsberedskab**

Travellers bygger på *metaforen* om, at livet er en rejse. Billedet er valgt, fordi det giver en neutral *association* til noget velkendt, og ikke fokuserer på negative følelser, eller stempler deltagerne som anderledes.

Ved at bruge denne gennemgående metafor: "Livet er en rejse" i Travellers, får de unge selv mulighed for at opbygge en vision og en forståelse af deres egen udvikling. Og ikke mindst deres egen deltagelse i denne udvikling.

### **Roller – Socialt tilhørsforhold**

Mennesker defineres ud fra deres sociale roller: som barn, ven, holdkammerat, forælder, ægtefælle eller chef. Det sociale tilhørsforhold hænger sammen med oplevelsen af trivsel og med følelsen af at høre til. Herudover er det også vigtigt at opleve, at man indgår betydningsfuldt i en gruppe og et samfund.

En relation kan beskrives som et socialt bindeled, og venner kan udgøre et sådant positivt bindeled i et nyt miljø. Venner kan bidrage til, at den tilpasning, der skal til, når man udsættes for forandringer, går lettere.

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

### **Brug af netværk**

Social støtte kan ses som en *ressource* - tilgængelighed af håndgribelig hjælp, rådgivning og følelsesmæssig støtte, eller som en mestringsreaktion - at søge og modtage støtte fra andre.

Hvis den sociale støtte modtages fra voksne eller ligeværdige unge, kan det bidrage til, at den unge bedre kan åbne sig mod andre, og derved være med til at fremme den enkeltes følelse af selvværd.

Travellers søger at hjælpe de unge med at identificere deres nuværende muligheder for støtte. Dette med henblik på også at kunne finde tilgængelig støtte til at håndtere de oplevelser, de unge identificerer i deres livsforløb. Endvidere fokuseres der på at løse sociale problemer, at skemalægge aktiviteter, at indlære en positiv og nyttig tænkemåde og endelig at træne den unge i at finde indre ro gennem udførelse af afslapningsøvelser.

## 4. Metoder – Elementer i Travellers

### **Livskort**

I Travellers indgår symboler, ord, objekter og *visualiserede* billeder som en hjælp til at finde et eget personligt udtryk, og dermed en forøget forståelse af eget liv. Tegning af et *livskort* er en visuel indsigt i rejsen i livet, og det giver mulighed for at overskue ønsker for den fremtidige rejse. Vigtige begivenheder i den unges liv tegnes ind på livskortet, og signaturforklaringen er den unges egen nøgle til forståelse.

### **Signaturforklaring**

Til livskortet udformer den enkelte en signaturforklaring, som primært er til eget brug; den behøver ikke være forståelig for andre iagttagere. Derved bliver livskortet et individuelt værktøj, primært forståeligt for skaberen af kortet.

### **At fortælle historier**

At fortælle historier er en måde at ordne og strukturere forvirrede begivenheder på, at finde de bagvedliggende motiver og gøre dem, om ikke acceptable, så i hvert fald forståelige. Når vi opbygger en fortælling over den modgang og de vanskelige situationer, vi har oplevet, kan dette give mulige svar på, hvorfor tingene er sket, og hvilken betydning dette har haft. Ved at fortælle historien til andre kan vi finde svar, eller i det mindste tillade os at dele de mest brændende spørgsmål med andre.

I Travellers hjælper processen med historiefortælling den unge med at finde mål og mening med livet, hvorfor fortællingerne ikke nødvendigvis kun handler om oplevelsen af de aktuelle forandringer i livsomstændighederne.

Denne proces foregår blandt andet samtidig med tegningen af det individuelle, visuelle livskort, som så kan bruges til at identificere, hvilke påvirkninger forskellige livserfaringer har og har haft, samtidig med at processen kan få den unge til at tænke konstruktivt over erfaringernes virkning og betydning.

Ved at dele erfaringerne med de øvrige i gruppen kan der påbegyndes en proces med at skabe sammenhæng for den unge, som herved hjælpes til at udtrykke tanker, følelser og bekymringer, lytte til de øvriges historier og erfaringer og udforske *mestringsstrategier*.

Den enkelte deltager bestemmer til en hver tid selv, hvor mange detaljer de andre i gruppen må få kendskab til. Dette kan give den nødvendige tryghed til at deltage i gruppen.

### **Mødetemaer – slogan**

Hver lektion i Travellers har et tema, som angiver, hvad der foregår i lektionen. Hvert tema er beskrevet gennem et slogan, så den enkelte kan identificere, hvad mødet handler om og siden huske temaet.

De to første lektioner har som tema at etablere et rejseselskab bestående af gruppens medlemmer, og at begynde at skitsere rejseruten for rejseselskabet. Derfor hedder sloganet: *Livet er en rejse!* På tilsvarende vis har hver af de efterfølgende lektioner et slogan.

### **Dagbog**

Dagbogen giver overblik og muliggør tilbageblik samtidig med, at den er et kommunikationsredskab mellem den unge og Travellers-vejlederen.

Hver lektion afsluttes med, at hver enkelt deltager skriver et kort indlæg i sin dagbog. Til næste lektion læser underviseren

indlægget og kommenterer det objektivt og imødekommende. Denne kommunikation mellem den enkelte og underviseren er fortrolig i forhold til gruppen, og giver mulighed for individuel vejledning og ros.

### **Rejsetaske**

Færdigheder og ressourcer, som erhverves undervejs, placeres i rejsetasken og kan opfattes som en samling nyttige værktøjer til den videre livsrejse. Et lager af gode ideer, et beredskab til at møde verden med og en mulighed for erfaringsdeling med andre fra gruppen.

## **5. Undervisningsforløb**

### **Samfundet og den enkelte**

Travellers gennemføres som et struktureret gruppeforløb over otte uger, hvor 2 professionelle vejledere og 5 - 10 unge mennesker mødes én gang om ugen i ca. 1½ time.

Undervisningsforløb arrangeres i samarbejde med hver enkelt skole, så undervisningen ligger i skoletiden, og er fordelt over otte uger. Lektionerne ligger på forskellige tidsrum, så eleverne ikke ensidigt kommer til at mangle undervisning i samme fag hver uge. Eleverne noteres ikke som fraværende fra undervisningen, da Travellers også er defineret som et undervisningsforløb.

### **SAYLE**

Siden 2005 har Forskningscentret forsket i en metode til elektronisk at finde unge som mistrives: Metoden hedder SAYLE.

Se Faktahæftet "SAYLE - et screeningsredskab".

SAYLE er knyttet til Travellers således, at kun unge, som findes ved hjælp af SAYLE, kan få tilbudt et Travellersforløb. Herved sikres kontinuiteten i den igangværende forskning.



## 6. Tilbud om Travellers

Når unge har besvaret et SAYLE-spørgeskema på deres egen skole, behandles besvarelsen på Forskningscenteret i Odense.

Unge, der vurderes at kunne have gavn af et undervisningsforløb, tilbydes Travellers. Tilbuddet er frivilligt, og det er vigtigt, at den unge selv kan vælge, om vedkommende ønsker at deltage.

## 7. Forskning i Travellers, som metode

Efter otte lektioner besvarer den unge et kort spørgeskema.

Tre og ni måneder efter afslutningen af undervisningen interviewes den unge efter en fastlagt interviewguide. Denne systematik gør det muligt at forske i resultater af indsatsen med Travellers.

Travellers er udviklet i slutningen af 1990'erne ved University of Auckland af Pauline Dickinson. Siden 2002 er Travellers videreført i New Zealand af organisationen "skylight", støttet af Ministry of Health. Travellers blev bragt til Danmark i 2005 af leder for Center for Selvmordsforskning Lilian Zøllner med støtte fra Indenrigs- og Socialministeriet.

Der foregår en løbende forskning i Travellers, hvilket nødvendiggør, at metode og indhold ikke ændres væsentligt i forhold til det oprindelige koncept fra New Zealand. Denne beskyttelse varetager Forskningscentret i Odense.

Der har været forsket i Travellersforløb for unge i folkeskolernes sidste klasser; for unge med spiseforstyrrelser; for unge med anden etnisk oprindelse samt for unge i gymnasiale uddannelser.

Forskningen er ikke afsluttet (2009), men der tegner sig dog allerede et positivt billede af mulighederne i metoden.

## 8. Udsagn fra unge som har været i et Travellers forløb

*Man må selv bestemme, hvor meget man vil sige, det, tror jeg, er vigtigt.*

*Når jeg tænker over det, så står jeg nu lidt anderledes over for andre personer. Ofte har de også en facade, jeg skal se igennem. Nu møder jeg personer på en anden måde.*

*Det, jeg nok bruger mest, er nok, at jeg kan vende negative situationer til noget positivt. Og så tror jeg også, jeg har lært at blive mere åben.*

*I dag vil jeg opsøge venner og familie. Det ville jeg ikke have gjort før. Der havde jeg holdt mine problemer for mig selv.*

## 9. Ordliste

Association:

Udtryk for en forbindelse mellem billeder, der er skabt af tanker. Eks.: "At rejse er at leve og opleve" – dette afsætter et billede af, at det at rejse er at være i bevægelse – at flytte sig. Dette billede kan man herefter knytte sammen med et andet, hvorved man får skabt en forbindelse. Man kan f.eks. knytte det sammen med livet: "Livet er en rejse". På denne måde dannes et billede af, at livet ikke er stilstand, men en proces i fortsat bevægelse.

"I sine følelsers vold":

Dette er en fast vending. At være i nogens "vold" betyder, at man ikke længere selv føler, at man kan bestemme over sig selv. Den overførte betydning henviser til, at følelserne har taget magten fra én på en sådan måde, at det bliver følelserne alene, der dikterer individets handlemåde.

"Klæde den unge på":	Dette er en fast vending. Billedet i denne vending relaterer sig til en situation, hvor man gøres klar til noget. Man klædes på til vinterkulden/sommervarmen eller andet. I den overførte betydning, der ligger i vendingen, handler det om at forsyne den unge med indsigt og viden om egne muligheder.
Livskort:	En tegning man laver over sit liv, der samtidig viser alle vigtige begivenheder og hændelser, man har været del af.
Livsmestring:	En betegnelse for den situation, hvor det enkelte individ tager aktiv del i den proces, det er, at "leve livet". Dette indebærer også, at individet påtager sig ansvaret for udviklingen af dets eget fremtidige livsforløb.
Livsvilkår:	Bruges som betegnelse for de muligheder og begrænsninger, som det enkelte individ oplever i sit liv.
Mestring:	At kunne udvikle sine muligheder så langt det lader sig gøre, også selv om man oplever modstand fra omverdenen.

Mestringsstrategier:	Betegnelse for de måder, man kan arbejde med udvikling af sine egne muligheder på – men samtidig også betegnelsen på måder, hvor man kan tackle de dele af livet, der kan være svære for den enkelte.
Metaforer:	Et billedligt udtryk, hvor man erstatter selve sagen med et billede. Eks.: ”økonomisk lavvande”, hvor sagen drejer sig om pengemangel. Billedet viser hen til forskellige vandstande (lavvande/højvande) svarende til at have lidt penge – eller have mange penge.
Mistrivsel:	Et udtryk, der anvendes til at beskrive f.eks. et udviklingstrin, hvor potentialer og muligheder ikke bliver set og udnyttet. Forhindringerne for dette skal søges i den unges liv i øvrigt.
Ressource:	Ordet bruges om mængder af materialer, midler, råstoffer, fysiske eller psykiske kræfter el.lign. der i et vist omfang er til rådighed, besiddes eller kan udnyttes. I denne sammenhæng beskriver ordet psykiske kræfter og udviklingsmuligheder i livet.

Selvindsigt:	Betydningen er, at man har kendskab til og forståelse af ens egen psyke og ens egen måde at opføre sig på.
Selvskadende handlinger:	Dette kan være overdreven brug af tilgængelig medicin eller det, at snitte eller ridse i sig selv med knive eller andre skarpe instrumenter.
Selvværdsfølelse:	En persons følelse af eget værd som menneske.
Sociale sammenhænge:	En samlende betegnelse for de forskellige situationer i livet, hvor vi er sammen med – eller er afhængige af andre mennesker.
Stressorer:	En samlet betegnelse for de forskellige faktorer, der er med til at stresspåvirke det enkelte individs liv.
Visualisering:	Skabe eller fremkalde et billede af noget for sit eget indre øje.

Hilchen Sommerchild: (10.3.1926 -) Tønsberg i Norge. Børnepsykiater. Hilchen Sommerchild startede de første offentlige børne- og ungdomspsykiatriske institutioner i Norge. Frem for alt er hun en enestående formidler af børnepsykiatrisk kundskab om forståelse af leg og læring. Den underliggende drivkraft har været ønsket om at gøre tilværelsen bedre for de svage i samfundet. Gennem sit arbejde og sin forskning har hun vist, at mange vanskeligheder kan forebygges eller neddæmpes, hvis bare man tager menneskers iboende muligheder alvorligt.

Det bærende tema i hendes børnepsykiatriske virke er: Mestring som mulighed i mødet med børn, unge og forældre. Mestring betyder i denne sammenhæng: at udvikle sine muligheder så langt det lader sig gøre, ofte med stærke odds imod sig.

Aron Antonovsky: (1923-1994) var frem til sin død i 1994 professor ved afdelingen for medicinsk sociologi ved Ben Gurion University of Negev, Beersheba, Israel. Han var en internationalt kendt og respekteret medicinsk sociolog.

Antonovsky's teoretiske arbejde handler bl.a. om den tætte forbindelse mellem oplevelse af sammenhæng og helbredstilstand – eller sundhed og modstandskraft. Denne modstandskraft beror på den enkeltes oplevelse af sammenhæng i livet, dvs. den enkeltes oplevelse af tilværelsen som meningsfuld, forståelig og håndterlig. Han diskuterer, hvordan denne oplevelse af sammenhæng opbygges hos børn og voksne, og hvordan den påvirker vores helbred. Antonovsky erkendte, at problemet ikke i så høj grad er, hvad man udsættes for, men mere evnen til at tackle oplevelserne og måder at erkende på, og det afhænger af personlighed. Det er forhold, som dels er genetisk bestemt og dels formet af omgivelserne, hvor hjemmet er den vigtigste faktor i formningen af kognitionen og det følelsesmæssige reaktionsmønster.



## 10. Hvor henvender man sig?

### Lokalt

Familie og venner

Kolleger

Skolepsykolog

Sundhedsplejerske

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

Socialforvaltningen

Praktiserende læge

Lægevagten

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

Børnetelefonen 35 55 55 55

Forældretelefonen 35 55 55 57

Ældresagen 80 30 15 27

Anonyme Alkoholikere 70 10 12 24

Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser 70 10 18 18

[www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk)

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

[www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk)

## **Forebyggelsescentre**

### **Fyn/Region Syddanmark**

#### **Klinik for selvmordstruede, Voksenafdelingen – Tlf.**

Tlf. 65 48 17 70, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00

Tilbud om samtale, støtte og rådgivning til personer over 18 år, som har forsøgt selvmord, og som ikke har behandlingstilbud andet sted. Personerne bedes henvende sig hurtigst muligt efter forsøget.

#### **Klinik for selvmordstruede, Børne- og ungeafdelingen**

Tlf. 65 48 17 71, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00

Tilbud om afklaring, rådgivning og samtale for børn og unge under 18 år, som har selvmordstanker. Der ydes ligeledes rådgivning til forældre. Der kræves henvisning fra en af de fynske kommuner, som har indgået aftale med Klinik for selvmordstruede.

### **Region Sjælland**

#### **Klinik for Selvmordsforebyggelse**

Tlf. 55 35 13 88, mandag-torsdag kl. 8.30-15.00, fredag kl. 8.30-11.30.

Psykologisk behandlingstilbud til personer, der har henvendt sig til somatisk/psykiatrisk skadestue eller praktiserende læge efter forsøg på selvmord eller med svære overvejelser herom.

**Hovedstadsområdet  
Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse i  
Hovedstaden  
Bispebjerg**

Tlf. 38 64 48 48. For borgere fra Kbh. C og N, Bispebjerg-Brønshøj, Frederiksberg og Gentofte

**Amager**

Tlf. 32 34 54 03 / 32 34 54 04. For borgere fra Amager, Glostrup og Hvidovre

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

**Region Midtjylland  
Center for Selvmordsforebyggelse**

**Risskov**

Tlf. 77 89 38 30, mandag-torsdag kl. 8.00-15.30, fredag kl. 8.00-15.00. For borgere fra Århus, Favrskov, Samsø, Randers, Norddjurs, Syddjurs, Silkeborg, Skanderborg og Odder.

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

**Herning**

Tlf. 99 27 24 33, mandag-torsdag kl. 8.30-9.30 (psykolog), kl. 10.00-12.00 (sekretær). For borgere fra Herning, Ikast-Brande, Ringkøbing-Skjern, Holstebro, Lemvig, Struer, Skive og Viborg.

Centret tilbyder støttende og afklarende samtaler til personer over 18 år, der har forsøgt selvmord eller går med alvorlige selvmordstanker.

## **Region Nordjylland**

### **Center for Selvmordsforebyggelse**

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

Centrets tilbud består i samtaleforløb – af kortere eller længere varighed – til borgere i Region Nordjylland, som har forsøgt selvmord eller har vedvarende selvmordstanker. Også pårørende og efterladte tilbydes hjælp og rådgivning af centrets personale.

*Alle tilbuddene er gratis.*

Læs mere om forebyggelsescentre samt rådgivnings- og informationsmuligheder på Center for Selvmordsforskning hjemmeside: [www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk) under menupunktet "forebyggelse".





## De seneste faktahæfter i serien:

16. *Sociale relationer – en beskyttende faktor for børn og unge (2005)*

Iben Stephensen

17. *Selvordsforsøg – en overlevelsesanalyse (2005)*

Erik Christiansen

18. *Selvordsadfærd – Sundhedsmæssige risikofaktorer (2005)*

Børge F. Jensen

19. *Travellers – et tilbud til sårbare unge (2006)*

Anne Samuelsen

20. *Selvord. Lovgivning, etik og moral (2006)*

Lilian Zøllner

21. *Centrale begreber inden for selvskadende adfærd (2006)*

Lilian Zøllner

22. *Selvordsadfærd blandt indvandrere, efterkommere og asylansøgere (2006)*

Susanne Mouazzene

23. *Efterladte efter selvord (2008)*

Michael Olesen Bjergsø

24. *Eutanasi (2008)*

Susanne Mouazzene

25. *Unge og selvskadende adfærd (2010)*

Bo A. Ejdesgaard, Iben K. Stephensen, Børge F. Jensen & Lilian Zøllner

26. *Travellers (2010)*

Vagn Mørch Sørensen

Hele rækken af faktahæfter findes på centrets hjemmeside [www.selvordsforskning.dk](http://www.selvordsforskning.dk) under Litteratur → Publikationer → Faktahæfter.



## ***Faktaserien***

*præsenterer studerende, kursister og andre med interesse for selvmordsforebyggelse for*

- fakta om selvmord (antal og udvikling)*
- fakta om selvmordsforsøg (antal og udvikling)*
- korte forskningsbidrag*
- studiemateriale*

*Det er tilladt at citere fra **Faktaserien** med tydelig kildehenvisning*

***Faktaserien** kan rekvireres ved henvendelse til centret. Pris kr. 25,00*

***Center for Selvmordsforskning** er oprettet 1989 og har siden 1999 været en selvejende institution under Indenrigs- og Socialministeriet*

***Center for Selvmordsforskning** varetager*

- forskning i selvmord og selvmordsforsøg*
- registrering af selvmordsforsøg*
- registrering af selvmord*
- vidensformidling*
- uddannelse*